

SPORTS & HEALTH

Maratón Internacional de
PANAMÁ 2019

TOUR DE FRANCIA 2019

Una edición con notables
ausencias

ANDY RUIZ JR.

¿La sorpresa
del boxeo?

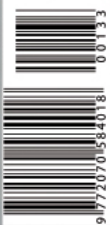
¿Cuándo es
necesario un
NUTRICIONISTA?

RUNNING

Hidratación
para corredores



\$2.50



EDUARDO ARIAS

Construyendo Sus Maratones



**DEL 30 DE AGOSTO AL
2 DE SEPTIEMBRE DE 2019**
Megapolis Convention Center, Ciuda de Panamá
 Boletos de venta en Super Dance Multiplaza Pacific y en la taquilla del evento



Produce:



Foto: Reynaldo Alfú
Modelo: Natalia Candanedo



Entradas: Danza Activa - \$20.00 p/d Grand Prix - \$15 p/d Premiación - \$20.00 (Incluye cóctel) Full Pass \$65.00 (No premiación)

Presenta:



Patrocinan:



Invitan:



www.danzaactiva.com / info@danzaactiva.com



PRESENTA

SPORTSHEALTH
training

**IVÁN RODRÍGUEZ
& EDGAR GONZÁLEZ**

SÁBADOS 7-8AM

rpcradio 90.9fm



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:
Farmacias 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

SPORTS & HEALTH

Maratón Internacional de PANAMÁ 2019

TOUR DE FRANCIA 2019
Una edición con notables ausencias

ANDY RUIZ JR.
¿La sorpresa del boxeo?

¿Cuándo es necesario un NUTRICIONISTA?

RUNNING
Hidratación para corredores

EDUARDO ARIAS
Construyendo Sus Maratones

Foto: Gerardo Pesantez

PÁGINA 26
EDUARDO ARIAS
CONSTRUYENDO SUS MARATONES

EDICIÓN 133

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.



Recomier

DEOPIES
LA LÍNEA DE DESODORANTES EN SPRAY LLENA DE OPCIONES PARA TODO TIPO DE PIES



**COMPLETA PROTECCIÓN
CONTRA HONGOS Y BACTERIAS
QUE CUIDA LA PIEL DE TUS PIES**



EVITA LA SUDORACIÓN
Y EL MAL OLOR.

PROTECCIÓN Y FRESCURA
TODO EL DÍA.

MANTIENE LOS PIES
SECOS TODO EL DÍA.

NO DEJA HUELLA*.

* No deja huella frente a resultados de desodorantes para pies en polvo.



DEPORTES

- 10 Circuito City y Trail, eventos que fomentan el deporte y la vida saludable
- 12 Organizadores esperan mil 800 participantes en el Maratón Internacional de Panamá
- 14 Tour de Francia 2019: Una edición con notables ausencias
- 16 Lima abre sus puertas a los Juegos Panamericanos
- 18 Andy Ruiz Jr.: ¿La sorpresa del boxeo



SALUD

- 20 ¿Cuándo es necesario un nutricionista?
- 22 Bienestar de las articulaciones y el impacto de la actividad física en la salud
- 24 Hidratación para corredores



ACTUALIDAD

- 30 Lo último
- 32 Cocina árabe, orígenes, ingredientes y sabores
- 36 Tendencias que marcan
- 38 LTE vs 5G



SOCIALES

- 40 Asociación Panameña de Ayuda al Niño Quemado (APANIQUEM)
- 42 Eventos

MUELLER
SPORTS MEDICINE

DONDE ESTA EL DEPORTE ESTA MUELLER

#MUELLERREADY

EDITORIAL

NUEVAS OPORTUNIDADES

Arranca julio con la esperanza de un nuevo gobierno y con ello, la oportunidad para PANDEPORTES de mejorar su gestión.

Mantener en buen estado e incrementar las infraestructuras deportivas es clave para el sano desarrollo de nuestra juventud; al igual que la calidad de éstas, es crítica para elevar el nivel de atletas locales. Por otro lado el momento es oportuno para sanear las finanzas y limpiar la imagen de la institución a través de hechos, con trabajo duro, responsabilidad e interés, lo mínimo que merece la población. Es importante que la inversión deportiva se haga sin intereses creados, y llegue a quienes realmente lo necesitan. Los mejores deseos para la nueva administración, con voluntad todo es posible. Estaremos vigilando.

Sports & Health, ¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

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



Circuito City Gamboa 2018

CIRCUITO CITY Y TRAIL, EVENTOS QUE FOMENTAN EL DEPORTE Y LA VIDA SALUDABLE

Por: David Alejandro Chacón

Con el fundamental objetivo de realizar un conjunto de carreras que fuesen aumentado progresivamente en distancias hasta llegar a la media maratón (21 kilómetros) y recorrer varios escenarios de la ciudad, fueron creadas estas competencias que poco a poco han venido ganando popularidad desde su creación, en 2010.

Así lo explicó a Sports & Health Cristina Noriega, creadora del Circuito City y Circuito Trail. Noriega detalló que el primero, en la ciudad, suma nueve años y el Trail se añadió a la iniciativa en 2011.

“El Circuito nació en 2010 con cuatro carreras y en 2011 se incorporó la distancia de 15km, formando un circuito de cinco carreras (5k, 8k, 10k, 15k y 21k)”, agregó la también Gerente de Mercadeo de Brooks,

una de las marcas auspiciadora y organizadora de ambos eventos.

Noriega explicó que el Circuito City es perfecto para todos los que quieren empezar a correr. “Porque comienzas con solo cinco kilómetros y te pones a prueba para completar el Circuito en cinco meses. Y para los corredores con experiencia, es una gran oportunidad para medir sus tiempos en las distintas distancias”, sostuvo.

El Circuito Trail, por su parte, busca algo distinto para los corredores, llevándolos a senderos y parques en diferentes localidades del país. La idea es crear nuevas rutas para correr y a la vez vivir en contacto pleno con la naturaleza.

Esta modalidad cuenta con tres distancias progresivas: 10, 15 y 21k, además del Run

For Fun de 5k en cada evento.

“Esta serie de carreras por la naturaleza, nos pone a tono para el Circuito City en la ciudad, donde nos mudamos de los senderos al asfalto”, dijo Noriega.

TRABAJO DURO

Para llevar a cabo este ambicioso proyecto, los organizadores, contó Noriega, vienen trabajando con un importante grupo de profesionales, quienes tienen la palabra unión como lema para seguir avanzando.

El objetivo principal es hacer las mejores carreras de Panamá. “Club Corredores del Istmo se encarga de logística de la carrera, Running Chip del cronometraje, Green Solution del audio y montaje, Trois de la creatividad de las campañas para la promoción y el Team Brooks de toda la

organización y coordinación de este magno evento”, dijo Noriega.

Sobre los obstáculos que han tenido que sortear a lo largo de nueve años, la representante del Circuito recordó que “hemos aprendido mucho y año tras año nos proponemos mejorar e innovar. Un ejemplo fue pasar de time machines manuales para cronometrar los tiempos de carrera, a un sistema de chips para ofrecer un tiempo exacto a cada corredor. Manualmente se hizo imposible al aumentar la cantidad de corredores.”, sostuvo.

La representante explicó, además, que la misión de ambos circuitos es fomentar el deporte y la vida saludable en compañía de familia y amigos, disfrutando de una carrera al aire libre en diversos lugares de Panamá.



De izq. a der.: Beby Miró de Corredores del Istmo, Cristina Noriega de Brooks y Roberto Chevalier de Mobil en la Conferencia de Prensa del Circuito Trail 2018.

Próximos eventos
(Circuito City)

- 8K – Panamá Pacífico
7 de julio, 7:00 a.m.
- 10K – Cinta Costera
11 de agosto, 7:00 a.m.
- 15K – Ciudad del saber
8 de septiembre, 6:30 a.m.
- 21K – Gamboa
6 de octubre, 6:30 a.m.

• En los 5K (Multiplaza) del 9 de junio participaron dos mil corredores (la de mayor cantidad hasta ese momento)

Para más información
www.circuitocity.com
Twitter: @brooksrunning
Facebook: Circuito City
Instagram: @Circuitocity
Youtube: brooksrrunning

¿Cómo pueden inscribirse los interesados?

En las tiendas Sportline América

¿Cómo se premia al ganador?

Dinero en efectivo

¿Categorías del evento?

Juvenil
18-29
30-39
40-49
50-59
60+

Maratón Internacional de Panamá 2018

ORGANIZADORES ESPERAN MIL 800 PARTICIPANTES EN EL MARATÓN INTERNACIONAL DE PANAMÁ

La tradicional fiesta deportiva se realizará el domingo 24 de noviembre, ya están abiertas las inscripciones en el portal oficial del evento. Por primera vez se sumará la carrera de 10 kilómetros



Por: David Alejandro Chacón
Fotos: Roberto Escalona

Con mil 539 participantes se realizó la edición 2018 y este año, en la versión XLIII, la meta es que se inscriban más de mil 800 participantes nacionales e internacionales, dijo Gregorio "Beby" Miró, presidente del Club Corredores del Istmo, empresa encargada de la organización de este evento.

Otros de los objetivos del comité organizador es elevar la participación de corredores extranjeros. En la edición pasada, el porcentaje fue de 72% panameños y 28% para invitados de otros países.

"Sin embargo, en 2018 contabilizamos más de 35 países entre los asistentes, que es una cifra bastante buena, ya que se sumaron corredores de España, Francia, Asia, Suramérica y Centroamérica", explicó Ricardo Rivera, secretario del Club Corredores del Istmo.

"Estamos haciendo un gran esfuerzo a través de distintos canales de comunicación para que nuestro Maratón Internacional tenga más presencia en el exterior y así llamar a más competidores internacionales", agregó Miró.

ESTRATEGIAS

Por recomendación de médicos consultados desde el comité organizador, la hora de inicio del Maratón Internacional de Panamá se mantendrá entre 4:30 am y 5:00 am.

"Por el tema del 'golpe de calor' nos han aconsejado esa hora, para disminuir un poco el impacto de las altas temperaturas y fuerte humedad", detalló Rivera. "La idea es que el corredor no sufra tanto y que cuando salga el sol haya recorrido una distancia importante", agregó el representante.

El recorrido es el siguiente: Salen del estacionamiento del Hotel Miramar en la avenida Balboa con destino a la Cinta Costera 3 donde dan giro, pasan nuevamente por el frente del hotel con rumbo a Panamá Viejo, entran en Costa del Este, hacen un nuevo retorno y regresan al Miramar donde está el punto de llegada.

"La logística, como siempre, está protegida con todos los estamentos de seguridad que brindarán la mayor seguridad posible a los competidores. La ruta será bien supervisada y estamos preparados para esta nueva edición", destacó Ricardo Rivera.

Este año, como ya es costumbre se correrán 42 y 21 kilómetros y los tradicionales relevos, además de una importante novedad: carrera de 10 kilómetros, según confirmó Rivera.

Se tiene asegurada, contaron los organizadores, una bolsa de 50 mil dólares para premios y coordinar la carrera.

"La Maratón Internacional de Panamá ha ido creciendo cada año. En la edición pasada se registró un incremento del 25% en el número de competidores, por lo que proyectamos

que para este 2019 ese crecimiento se mantendrá", celebró Miró en medio del encuentro con los medios.

NOTABLE AUSENCIA

El ganador de la edición 2015, el panameño Jorge Castelblanco, será el gran ausente de la carrera reina del atletismo panameño.

Miró confirmó que Castelblanco no participará porque viajará fuera del país para buscar, en otra competencia internacional de 42 kilómetros, su boleto a los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

INSCRIPCIONES

- Maratón de 42 kilómetros y 195 metros: 100 dólares.
- Media maratón de 21 kilómetros: 50 dólares.

Las inscripciones se pueden realizar a través de la página oficial del evento: www.maratoninternacionaldepanama.com



Simon Kariuki de Kenia, ganador de la Maratón Internacional de Panamá 2018



TOUR DE FRANCIA 2019: UNA EDICIÓN CON NOTABLES AUSENCIAS



El ganador del Tour de Francia 2018 Geraint Thomas, de Gran Bretaña, vestido con el maillot amarillo del líder, durante la vigésimo primera etapa del Tour de Francia de 116 kilómetros (72.1 millas) desde Houilles a los Campos Elíseos en París. **Foto:** Christophe Ena

Se disputará del 6 al 28 de julio con una distancia total de tres mil 460 kilómetros distribuidos en 21 etapas, comenzando las tres primeras en Bélgica y posteriormente en territorio francés

Por: David Alejandro Chacón

El evento, considerado el más importante de las denominadas "Grandes Vueltas" del ciclismo, llega a su edición 106. 2019 será particular, principalmente por las notables ausencias (lesiones) de estelares como el británico Chris Froome, ganador en cuatro oportunidades (2013, 2015, 2016, 2017) del afamado tour, además de Tom Dumoulin (ganador del Giro de Italia 2016), el colombiano Fernando Gaviria y el británico Geraint Thomas.

Podría decirse, sin embargo, que la no presencia de estos competidores, especialmente de Froome, hace que la edición actual sea un poco más abierta y hasta más pareja.

"Dejan el terreno un poco más despejado, de eso ni la menor duda", contestó la

periodista especializada en ciclismo, María de los Ángeles Ramos, quien ha cubierto grandes eventos, entre ellos el Tour de Francia.

"Podría decirse que ante la ausencia de Froome, toman un aire importante de favoritismo ciclistas como Vincenzo Nibali y, por supuesto, el colombiano Nairo Quintana", agregó Ramos.

Está para cualquiera, pero...

El legendario Alberto Contador, único español ganador de las tres "Grandes Vueltas" (Giro de Italia, Tour de Francia y Vuelta a España), le dijo a Marca.com que el Tour de Francia será bastante abierto.

"Creo que nos encontramos ante el Tour de Francia más abierto de los últimos años, no

hay un claro favorito en las apuestas. Estamos asistiendo a un cambio generacional y pueden surgir nuevos ganadores. Con las bajas de Froome y Dumoulin estará aún más abierto", dijo.

Contador colocó a otro colombiano entre los favoritos. "Egan Bernal (de apenas 22 años) es sin duda uno de los grandes favoritos, y no solo por su triunfo en Suiza, sino porque donde va, es victoria segura, y además cuenta con un gran equipo que le trabaja muy bien. Es joven y el Tour es otra cosa, pero ya conoce la carrera, el año pasado lo hizo bien y luchará por la victoria", sostuvo.

Prestigio

El Tour de Francia es la carrera más importante del ciclismo mundial. David

Gil, de Ciclismo Total, repasa con una frase la calidad de este evento: "El tour es la carrera que da todo o quita todo".

Para Gil, ganar el Tour no tiene comparación, incluso con el Giro de Italia, la Vuelta a España, un Campeonato Mundial o ganar en unos Juegos Olímpicos.

"Por historia, por exposición y por muchas cosas más, el Tour de Francia es lo máximo en el ciclismo. No en vano, es el tercer evento deportivo más visto del mundo después del Mundial de Fútbol y los Juegos Olímpicos".

El especialista recordó que en el Tour participan los mejores 198 ciclistas del mundo y es difícil, aún con las lesiones de grandes exponentes, hablar de favoritos.

"Si me preguntas por los latinos, podría anotar a Nairo Quintana y, por supuesto, a Egan Bernal. Ellos podrían estar entre los 10 mejores de la carrera".

ÚLTIMOS 10 GANADORES

Nombre	País	Año
Alberto Contador	España	2009
Andy Schleck	Luxemburgo	2010
Cadel Evans	Australia	2011
Bradley Wiggins	Gran Bretaña	2012
Chris Froome	Kenia/Reino Unido	2013
Vincenzo Nibali	Italia	2014
Chris Froome	Kenia/Reino Unido	2015
Chris Froome	Kenia/Reino Unido	2016
Chris Froome	Kenia/Reino Unido	2017
Geraint Thomas	Gran Bretaña	2018

Máximos ganadores (histórico)

Jacques Anquetil	5	(1957, 1961, 1962, 1963, 1964)
Eddy Merckx	5	(1969, 1970, 1971, 1972, 1974)
Bernard Hinault	5	(1978, 1979, 1981, 1982, 1985)
Miguel Induráin	5	(1991, 1992, 1993, 1994, 1995)
Chris Froome	4	(2013, 2015, 2016, 2017)

Datos del Tour de Francia

- El ganador más joven ha sido Henri Cornet, con 19 años en 1904.
- El ganador más veterano Firmin Lambot, con 36 años en 1919.
- Sylvain Chavanel, con 18, ha sido el ciclista con más participaciones.



El cuatro veces ganador de la carrera de ciclismo del Tour de Francia, Chris Froome de Gran Bretaña, es uno de los ausentes del Tour de Francia 2019 **Foto:** Christophe Ena



Foto: Julio Cortez

LIMA ABRE SUS PUERTAS A LOS JUEGOS PANAMERICANOS

Panamá llega a Perú con una cifra histórica de más de 80 atletas en 20 deportes, superando así el tope (70) impuesto en Río 2007.

Por: David Alejandro Chacón

Por primera vez, Perú será país anfitrión de la máxima cita del deporte continental, que en esta edición 2019 arrancará el 26 de julio y se extenderá hasta 11 de agosto, según detalla el portal web oficial de los juegos: www.lima2019.pe

En Lima se encontrarán los mejores deportistas de 41 países. 39 deportes con 61 modalidades y 418 pruebas, de las cuales son 119 masculinas, 192 femeninas y 27 mixtas.

De las 17 ediciones, comenzando con

Buenos Aires 1951, Estados Unidos ha ganado 15, con las excepciones de esa primera cita que ganaron los locales argentinos y la de 1991 en La Habana que conquistó Cuba.

Panamá ha participado en todas las ediciones y en la más reciente, Canadá 2015, alcanzó dos medallas, una de plata (Alvis Almendra en lucha grecorromana, 77 kg) y una de bronce, Alonso Edward (atletismo, 200 metros planos). Nuestro país se ubicó en el puesto 24 de 41 países.

Hasta ahora, la mejor posición en el medallero para Panamá ha sido la de México 1955, logrando el décimo lugar entre 21 países participantes, según datos del Comité Olímpico de Panamá (COP)

HISTÓRICA DELEGACIÓN

En Lima 2019, Panamá presentará una delegación histórica de más de 80 atletas confirmados en 20 deportes, superando la representación de 70 en Río 2007.

"Nuestra expectativa era llevar una

delegación histórica a los Juegos Panamericanos. Histórica porque será la más grande en cuanto cantidad de deportes, cantidad de mujeres y cantidad total de atletas. Todavía no tenemos los números finales, pero los números que ya tenemos así lo indican", dijo el COP a través de un comunicado oficial de prensa.

Camilo Amado, presidente del COP, dijo a medios nacionales e internacionales, que espera que la delegación panameña sume al menos tres medallas doradas durante la cita deportiva en Lima.

"Creo que tenemos el potencial para hacer ese cambio. Yo estoy a favor de conseguir la mayor cantidad posible, pero definitivamente los Juegos Panamericanos son bastante difíciles y nuestro historial es de una a dos medallas de oro por juego", sostuvo el directivo.

DATOS SOBRE LIMA 2019

- El período de clasificación de atletas cerró el 26 de junio, mismo día que cada Comité Olímpico Nacional (CON) deberá enviar su inscripción nominal completa.

- La Villa Panamericana de Lima 2019 abrirá sus puertas a los atletas de manera oficial el 21 de julio y los juegos tendrán su ceremonia de apertura el viernes 26 de julio.

- Habrá mayor cantidad de deportes que en los Juegos Olímpicos Tokio 2020, donde se realizarán un total de 32.

- De todas las competencias, 22 disciplinas de Lima 2019 serán clasificatorias a los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

PANAMÁ EN TORONTO 2015

Participación: 12 deportes
Atletas: 44
Medallas: 2 (plata y bronce)

PARTICIPARÁ PANAMÁ (LIMA 2019)

Acuáticos (natación), bádminton, boxeo, bowling, ciclismo, ecuestre, esgrima, fútbol, gimnasia artística, golf, judo, karate, levantamiento de pesas, lucha, pentatlón moderno, surf, taekwondo, atletismo, tiro deportivo y triatlón.

ATLETAS A SEGUIR POR PANAMÁ

Héctor Cención (Kárate)
Atheyna Bylon (Boxeo)
Carolena Carstens (Taekwondo)
Alonso Edward (Atletismo)
Edgar Crespo (Natación)

COSECHA HISTÓRICA DE PANAMÁ EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS

48 medallas:

3 medallas de oro:

Carlos Chávez, levantamiento de pesas (México 1955)

Ildelfonso Lee, levantamiento de pesas (Cali 1971)

Irving Saladino, atletismo (Río de Janeiro 2007)

19 medallas de plata y 26 medallas de bronce.



Irving Saladino ganó la medalla de oro en Juegos Panamericanos en Río de Janeiro 2007. Foto: Gregory Bull



Andy Ruiz, derriba al boxeador británico Anthony Joshua durante la tercera ronda del campeonato de peso pesado de boxeo. Foto: Frank Franklin II

ANDY RUIZ JR.: ¿LA SORPRESA DEL BOXEO?

El mexicano, campeón mundial de pesos pesados, quiere 50 millones de dólares para subirse nuevamente al ring y enfrentar por segunda vez a Anthony Joshua.

Por: David Alejandro Chacón

El 1 de junio de 2019 en el Madison Square de Nueva York, el boxeador mexicano Andy Ruiz Jr. pasó de ser uno más del montón a reclamar los títulos mundiales de peso pesado de la AMB, OMB y FIB.

Ruiz Jr., quien ahora es conocido

como el "Rocky" Mexicano" tras vencer nada más y nada menos que a Anthony Joshua (hasta ese momento el campeón mundial), protagonizó una de las sorpresas más importantes, no solamente del boxeo, también del deporte en general.

Joshua llegó a la pelea con amplio favoritismo sobre Ruiz Jr., quien dejó todo en el cuadrilátero para realizar la que hasta ahora es la pelea de su vida. Por su trabajo, noqueando en el séptimo episodio, recibió un cheque de seis millones de dólares, mientras que Anthony se embolsó más de 25 millones de dólares.

Todo es posible

Cuando Joshua cayó para no levantarse más, tras recibir buenos golpes de Andy Ruiz Jr., el mundo deportivo quedó en

shock. Era David contra Goliat, y esta vez volvió a ganar David, bueno, Andy. Nadie lo podía creer, incluso el equipo del mexicano se notaba sorprendido.

Había sucedido lo imposible. Un "gordito" por donde se mire, derrotando a un musculoso y atlético rival que se estrenaba en el mercado americano.

"A ese momento se le pueden hacer varias lecturas", dijo Héctor Villarreal, periodista especializado en boxeo.

"La primera es la de ese boxeador que va a dejar todo el ring como si fuese su última pelea, que aprovecha la oportunidad de su vida. Eso lo demostró Ruiz Jr. con una barriga más grande que cualquiera y con menos técnica.

Por otro lado, el enfoque del ex campeón

que menospreció al rival y cuando ese mismo rival se le creció lo tomó de sorpresa y jamás salió del shock. Esto también podría ser una alarma de la escasez y de verdadero talento y técnica que hay en ciertas divisiones", explicó Villarreal.

Destroyer

Luis Vargas, especialista en boxeo y quien trabaja muy ligado a los eventos boxísticos alrededor del mundo, destacó que no en vano Andy Ruiz Jr. ha recibido el sobrenombre de Destroyer.

"Si bien no era un boxeador famoso, tenía una carrera decente y aceptable. Demostró que con ganas y algo de maña se pueden hacer grandes cosas en este deporte".

En esa noche para el recuerdo, Andy Ruiz Jr. se convirtió en el primer mexicano en ganar un título de pesos pesados.

"Eso tiene un valor increíble para un país de tanto abolengo boxístico como México, pero además, lo de Ruiz Jr. se maximiza por convertirse en especie de un héroe de pueblo, en un ídolo de los que vienen de abajo", sostuvo Vargas.

Pablo Bustamante, periodista de NexTV, agregó que la hazaña de Ruiz Jr. nos recuerda lo maravilloso que puede llegar a ser el deporte. "Creyó en él y derrotó a un tipo que en teoría lucía superior, pero que se confió. Ahora le quedará como lección para el resto de su vida".

Revancha

Según informó el propio Ruiz Jr, "tendrán que pagar 50 millones de dólares" para que se concrete la revancha ante Joshua que está pagada entre los meses de octubre y noviembre. Cuando cerró esta edición no había una fecha confirmada.

Ruiz Jr. nunca ha peleado por tanto dinero, pero ahora como campeón y con un Joshua desesperado por revancha, sus aspiraciones han subido como la espuma. Desde ya, incluso, el mexicano ha lanzado palabras retadoras al británico.

"Conozco sus defectos. Puedo hacerlo mucho mejor. Lo único que puede hacer es correr, no es bueno en el boxeo. La revancha va a ser lo mismo. Voy a estar más preparado y más listo. La gente pensó que no iba a hacer nada, era demasiado grande, demasiado gordo. Va a haber muchos cambios, voy a tener un mejor peso esta vez. Va a ser una gran pelea".

Datos sobre Andy Ruiz

- Su nombre completo es Andrés Ponce Ruiz Jr.

- Nació el 11 de septiembre en Valle de Imperial, California. Sin embargo, tiene sangre mexicana. Sus padres son de Mexicali.

- Fue criado a 16 kilómetros de la frontera con México, una zona llena de tráfico de drogas y pandillas.

- Tiene un tatuaje que dice "Hecho en México".

- Mide 1.88 y pesa 120 kilos.

- La pelea contra Joshua la consiguió a través de un mensaje directo de Instagram compartido con el representante del británico.



Ruiz se ha convertido en un héroe popular de la noche a la mañana entre las personas de ascendencia mexicana en los Estados Unidos. Foto: Frank Franklin II



¿CUÁNDO ES NECESARIO UN NUTRICIONISTA?

La atención clínica individualizada que realiza un nutricionista, se ocupa de la prevención y tratamiento de los cambios nutricionales y metabólicos relacionados con enfermedades agudas o crónicas y con condiciones causadas por un exceso o falta de energía o nutrientes. Cabe señalar, que la atención con un nutricionista no solo tiene un enfoque curativo, también preventivo. Por ejemplo, la terapia nutricional es clave en el tratamiento de la diabetes, pero también lo es para prevenirla.

Hoy día encontramos en redes sociales diversas tendencias de alimentación, enfocadas en distintos objetivos, que utilizan distintos argumentos para promover determinadas pautas alimentarias. Antes no estábamos expuestos a tanta información y lamentablemente la mayor parte de ella, no es realista, riñe con los principios básicos de la buena nutrición, no es sostenible a largo plazo, y puede causar deterioro de la condición de la persona.

Un buen nutricionista siempre te

ayudará a mejorar los hábitos de alimentación y tendrá en cuenta los requerimientos individuales, especialmente en condiciones como el embarazo, la lactancia, el deporte, el paciente geriátrico, la niñez, la adolescencia, o en caso de enfermedades con requerimientos especiales. Siempre se diseñará un plan personalizado para mejorar o mantener un estado de salud, enfocado en realizar cambios de hábitos y en la conducta alimentaria a fin de obtener resultados satisfactorios, o ir

dosificando gradualmente las mejoras en la dieta, para lograr apego a la terapia nutricional.

Algunas de las condiciones donde la atención con un nutricionista es fundamental

- Terapia nutricional en enfermedades crónicas, para mejorar la salud y apoyar la terapia de medicamentos en caso de: enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal, diabetes, enfermedades hepáticas y cáncer.

- Alergias alimentarias, en muchas ocasiones la persona que padece alergia a los alimentos requiere ayuda para equilibrar su alimentación, sobre todo porque un gran número de alimentos alérgenos tienen un alto valor nutritivo y se requiere de la atención para establecer un plan de alimentación que sea completo en nutrientes. Evidentemente la alimentación de estas personas puede ser monótona, lo que hace tenga un riesgo nutricional.

- Problemas del tracto digestivo, como por ejemplo la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa ya que la desnutrición es frecuente, porque se impide la correcta absorción de nutrientes y estos diagnósticos se caracterizan principalmente por la presencia de diarrea. Por ello se requiere una alimentación que logre controlarla, y al entrar en remisión, dar un plan que asegure la recuperación del paciente. El tracto digestivo también se puede ver afectado por enfermedades como: reflujo, gastritis y hernia hiatal que requieren una correcta organización de las comidas, además se excluyen varios alimentos por lo que se hace necesario equilibrar la dieta, sin dejar a un lado que los síntomas se ven aliviados al tener una alimentación adecuada. Todo esto se traduce en tener una mejor calidad de vida.

- Para pérdida, ganancia o mantenimiento de peso, siempre se deben cubrir las necesidades para evitar dañar la salud o que se presente carencia de nutrientes,

pérdida de masa muscular o pérdida de agua corporal. Es frecuente que las personas acudan a un nutricionista con el objetivo de bajar de peso, y cada vez se descubren nuevos hallazgos sobre el comportamiento del tejido graso corporal el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, por lo que el abordaje es complejo y requiere de un seguimiento detallado.

- Situaciones fisiológicas como el embarazo o la lactancia, donde los requerimientos de macronutrientes, calorías, vitaminas y minerales se ven aumentados, el nutricionista ayuda a cubrir todas estas necesidades con una dieta saludable y adaptada a cada paciente, además cuando estas condiciones se ven afectadas por la diabetes gestacional queda más implícito la necesidad de tener una orientación profesional.

- Asesoramiento nutricional en todas las etapas de la vida, ayudando desde la niñez hasta el adulto mayor a llevar una dieta adecuada y personalizada tanto en los momentos de salud como en los de enfermedad. Teniendo en cuenta la hidratación necesaria en cada etapa, el consumo de medicamentos, las necesidades especiales, cambios del sentido del gusto y cambios en el aprovechamiento de los nutrientes.

- Mejora del rendimiento en deportistas, ayudando a cada deportista a conseguir sus objetivos según el tipo de deporte que practique. La alimentación del deportista debe ser vigilada para suministrar un aporte adecuado de nutrientes, para los entrenamientos, pre y post competencia. Así como adecuar el uso de suplementos según la necesidad individual. Cabe señalar que las redes sociales confunden entre la práctica deportiva de un atleta de alto rendimiento con las personas que practican determinado deporte de manera rutinaria, para bajar de peso o aumentar masa muscular y cuyo objetivo es tener buenas condiciones físicas; son

dos escenarios completamente distintos, y un nutricionista es quien dará las pautas, según el caso.

- Alteraciones de la tiroides, la tiroides es una glándula que interviene en la utilización de nutrientes y control del peso, y afecta de muchas maneras el organismo por lo que detallar el plan de alimentación en estos casos, se vuelve indispensable.

- Ayuda a alimentarse de forma correcta, enseñando siempre a interpretar el etiquetado nutricional, escoger los alimentos saludables, intercambiar unos alimentos por otros que aporten nutrientes similares. Hay muchos productos que la industria de los alimentos promueve como saludables, pero en muchos se trata de publicidad engañosa. También los alimentos milagrosos, y las modas confunden sobre cómo alimentarse de forma correcta. Un solo alimento por sí mismo no aporta todos los nutrientes por eso se requiere de una combinación de alimentos para lograr ese equilibrio.

Es importante recalcar que no debemos caer en las modas, ni de remedios naturales, ni de dietas pre-fabricadas y acudir a un nutricionista más aún cuando se tiene un diagnóstico determinado. El objetivo primordial de esta atención es darle opciones al paciente a través de la educación alimentaria nutricional para tener un estilo de vida saludable a largo plazo.



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



BIENESTAR DE LAS ARTICULACIONES Y EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

Por: Sarah Paredes

A medida que van pasando los años pueden surgir molestias que dificultan tu desempeño en actividades diarias. Recupera la tranquilidad e incrementa tu calidad de vida con los beneficios de estos ingredientes naturales.

LA GLUCOSAMINA Y EL SULFATO DE CONDROITINA

Estas sustancias naturales están presentes en el cuerpo, son componentes naturales del cartílago articular. El cartílago permite el desplazamiento de los huesos durante el movimiento, cubre y proporciona el soporte y movilidad a las articulaciones.

La glucosamina es necesaria para la reconstrucción de los cartílagos y el sulfato de condroitina para su elasticidad. Se han utilizado para tratar el dolor y mejorar la función de las articulaciones, también se observan mejoras en la flexión y extensión de la rodilla al utilizar la glucosamina como tratamiento en atletas con lesiones.

La artritis es la inflamación de la articulación, existen innumerables enfermedades y síndromes que pueden ocasionar esta condición. La artrosis es una enfermedad degenerativa crónica en la mayoría de los casos lenta, no es una inflamación de la articulación, va

destruyendo progresivamente el cartílago articular, afecta principalmente a las articulaciones de la mano, cadera y rodilla, causando dolor, es una de las discapacidades más comunes. Estos pacientes sufren manifestaciones como derrames y limitación funcional. Se ha tratado con estos ingredientes anteriormente mencionados y se han observado beneficios, ya que brindan alivio a las dolencias y mejoran las propiedades mecánicas y elásticas de las articulaciones según diversos estudios científicos realizados.

BOSWELLIA SERRATA O 5 LOXIN

La Boswellia Serrata es una planta utilizada como remedio medicinal para la curación de ciertos padecimientos por su efecto antiinflamatorio.

El extracto de esta planta, mejor llamado 5 Loxin, es la forma más eficaz como tratamiento, se encuentra como suplemento dietético en distintas dosis. Mejora la salud y la flexibilidad de las articulaciones, reduce el dolor y la inflamación rápidamente.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es primordial para la salud mental y física en todas las etapas de la vida, aumenta la fuerza y fortalece

las articulaciones, sobre todo mejora su funcionamiento. El sedentarismo o inactividad, aumentas el riesgo de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, obesidad, depresión y se debilitan los huesos y músculos.

Además según la OMS, la inactividad física es la causa principal de enfermedades como la diabetes, cáncer de mamá y colon. Las recomendaciones mundiales para los adultos es de al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada como bailar, trotar, montar bicicleta, nadar, hay que recordar siempre incluir el calentamiento y el estiramiento antes y después de la rutina que se realice para evitar lesiones musculares y dolores.

La importancia de proteger tus articulaciones es que puedas vivir una vida placentera y que no te limites de hacer lo que deseas. La glucosamina, el sulfato de condroitina y el 5 Loxin son componentes eficaces que te brindarán confort y momentos agradables, sin tener que esperar largo de tiempo para ver resultados.

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.

Osteo Bi-Flex
Celebrating
20
YEARS of MOVEMENT
1997 ★ 2017

TRIPLE STRENGTH

ONE PER DAY

TRIPLE STRENGTH WITH VITAMIN D

1 Pharmacist Recommended Brand!

Osteo Bi-Flex®
JOINT HEALTH™

TRIPLE STRENGTH™

► Shows Improved Joint Comfort within 7 Days!*

GLUCOSAMINE CHONDROITIN with JOINT SHIELD™

2 PER DAY
120 COATED TABLETS

1 Pharmacist Recommended Brand!

Osteo Bi-Flex®
JOINT HEALTH™

TRIPLE STRENGTH™

► Shows Improved Joint Comfort within 7 Days!*

GLUCOSAMINE CHONDROITIN with JOINT SHIELD™

2 PER DAY
40 COATED TABLETS

1 Pharmacist Recommended Brand!

Osteo Bi-Flex®
JOINT HEALTH™

ONE PER DAY

► Shows Improved Joint Comfort within 7 Days!*

GLUCOSAMINE with JOINT SHIELD™

1 PER DAY
60 COATED TABLETS

1 Pharmacist Recommended Brand!

Osteo Bi-Flex®
JOINT HEALTH™

ONE PER DAY

► Shows Improved Joint Comfort within 7 Days!*

GLUCOSAMINE with JOINT SHIELD™

1 PER DAY
30 COATED TABLETS

1 Pharmacist Recommended Brand!

Osteo Bi-Flex®
JOINT HEALTH™

TRIPLE STRENGTH™
+ Vitamin D

► Shows Improved Joint Comfort within 7 Days!*

GLUCOSAMINE CHONDROITIN with JOINT SHIELD™

2 PER DAY
80 COATED TABLETS

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

HIDRATACIÓN PARA CORREDORES

Fotos: Dreamstime & Pixabay



Por: Fernando Revuelta
Maratonista
Atleta Brooks

www.runninginpanama.com

Panamá ha sido bendecida con un clima tropical con unas temperaturas que varían entre los 20°C en las horas nocturnas y los 34°C en las diurnas, la mayoría del año. Esto, sumado a la alta humedad en el ambiente, hace que se dispare la sensación térmica y que se dificulte la realización de ejercicio físico al aire libre, sobre todo en las horas con mayor presencia de sol. Al correr se pierde a través del sudor no solo agua sino sales esenciales, las cuales se deberán reponer para que no se vea afectado negativamente el rendimiento.

LÍQUIDO VITAL

El componente principal de nuestro

cuerpo es el agua, que de media supone un 60% del peso en varones adultos y un 50-55% en mujeres, por su más alto grado de grasa corporal. El agua juega muchas funciones beneficiosas en nuestro organismo, ya que transporta los nutrientes a las células del cuerpo y regula la temperatura corporal mediante la sudoración. Una correcta hidratación permitirá mantener los niveles óptimos de líquido en nuestro cuerpo, posibilitando que las funciones del organismo se ejecuten de manera eficiente y saludable.

CONSUMO RECOMENDADO

No hay que esperar a tener sed o sentir

los labios secos para hidratarse, ya que la sensación de sed no es más que un síntoma para estimular el consumo de líquidos ante una carencia previa. Cuando corramos a partir de media maratón debemos llevar algún sistema de hidratación, preferiblemente relleno de agua fría, y beber con regularidad a pequeños sorbos. Si queremos que la hidratación dure más tiempo a baja temperatura es recomendable refrigerar el sistema lleno en la nevera durante varias horas, incluso se puede congelar la noche antes. Para que se facilite la acción de beber y no interfiera con la respiración, es aconsejable hidratarse en terreno plano, no durante zonas de subida.

De media, una persona adulta debería beber más de 2 litros de agua al día, teniendo en cuenta que aproximadamente un 20%, ingresará al cuerpo a través de alimentos. Al realizar un ejercicio físico como es correr, y en condiciones de alta temperatura y humedad como las que se dan en nuestro país, tendremos mayores requerimientos de hidratación que una persona sedentaria. Para poder determinar nuestras pérdidas aproximadas de líquido al correr se recomienda pesarse antes de realizar el ejercicio e inmediatamente después, al objeto de comprobar si existe una desviación. Generalmente sucederá que pesaremos menos al completar nuestra sesión de carrera, y ese diferencial significará que ha existido una pérdida de agua en nuestro cuerpo superior a la hidratación que se le ha suministrado. Eso no debe de suponer un problema de partida, porque usualmente seguiremos de manera paulatina con nuestro proceso de hidratación durante las horas posteriores hasta restaurar los niveles iniciales.

DISPOSITIVOS Y ACCESORIOS

En el mercado local están disponibles diferentes sistemas de almacenaje y transporte de líquidos con capacidades desde 200 mililitros hasta varios litros. Lo más sencillo para distancias cortas es llevar una botella plástica de agua en la mano, aunque también hay botellines multiusos que incorporan una funda con cinta para sujetarlos en la palma y facilitar el agarre. Para entrenamientos y competencias de más larga duración son muy prácticos los cinturones y cangureros con

pequeños botellines, los cuales varían desde uno hasta cuatro recipientes. Cuando las necesidades de hidratación sean mayores, y se vaya a estar durante un largo tiempo alejado de sitios de reabastecimiento, hay mochilas y chalecos que incorporan vejigas de almacenamiento con tubo y válvula de succión que pueden contener hasta más de tres litros. Estos sistemas suelen ser de materiales aislantes al objeto de mantener el líquido a la menor temperatura posible. Vaciar y limpiar los sistemas de hidratación después de su uso contribuirá a que se mantengan en buen estado sin que se acumulen bacterias, alargando su vida útil.

DEFECTO Y EXCESO

Caer en deshidratación afectará al funcionamiento del cuerpo, y si realizamos ejercicio físico, al rendimiento, pudiendo provocar desde calambres hasta un golpe de calor y desfallecimiento. Algunas personas que corren con el objetivo primario de perder peso se muestran reticentes a beber agua durante sus sesiones de ejercicio, pensando erróneamente que el agua engorda. Esto es un mito, ya que el agua no tiene calorías, por tanto ni engorda ni adelgaza.

Si bien caer en deshidratación es un problema, lo es mucho más la hiponatremia. Esta se produce por un exceso de consumo de agua hasta tal punto que la sangre se diluye, bajando la concentración de sodio a niveles de riesgo. Mientras que en pruebas deportivas de larga duración no se tiene constancia de decesos de participantes debido a los efectos de la deshidratación, si hay un historial significativo de deportistas que cayeron en estado de coma e incluso fallecieron debido a la hiponatremia como por ejemplo: Craig Barrett, un atleta neozelandés. Por ello, la hidratación del corredor debe estar complementada con ingesta de sales, alternando la toma de agua, por ejemplo con bebidas deportivas, también llamadas isotónicas. Estas bebidas tienen una composición mayormente de agua, pero adicional incorporan sales como el sodio, azúcares y diferentes tipos de vitaminas. Por lo tanto, tienden a la reposición tanto del líquido como de las sales perdidas debido al ejercicio, añadiendo también energía para retrasar la aparición de la fatiga.



Foto: Gerardo Pesantez

Eduardo Arias

construyendo sus maratones

Por: Redacción Sports & Health

Recorrer la ciudad mientras se practica running es atractivo para arquitectos, debido a que los lugares que recorren mientras entrenan o compiten, inspiran nuevas ideas, que luego podrán ser planteadas en un plano para el desarrollo de un proyecto. Eduardo Arias, Arquitecto de profesión y runner por preferencia, conversó con Sports & Health sobre su inicios en el running, las carreras en las que ha competido, además del tiempo y el esfuerzo que le ha dedicado a este deporte.

¿Qué te atrajo de la arquitectura?

A pesar de que desde la escuela me entretenía haciendo maquetas a escala de casas y uno que otro edificio, mi primera opción para ingresar a la universidad fue la medicina. Hice los exámenes de admisión para esa carrera, pero al final me atrajo más el mundo de la construcción. Hice dos años y medio de ingeniería civil, pero terminé en arquitectura estructural, ya que me pareció una carrera que abarca mucho, contemplando la solución arquitectónica y viabilidad estructural.

¿Ha evolucionado la arquitectura si la compráramos la de 1880, en tiempos de Antoni Gaudí?

Si bien es cierto que la arquitectura ha estado en constante evolución desde la antigüedad, pienso que desde la época de Gaudí y de la arquitectura modernista

hasta nuestros tiempos, los cambios han sido muy marcados. Este movimiento, que en un principio representó un balance entre lo estético y lo funcional, con formas curvas y asimétricas, abrió paso para la utilización de nuevos sistemas constructivos y materiales permitiendo edificaciones de mayor escala. Es por eso que en la arquitectura contemporánea predominan las construcciones en altura con mucho hormigón, acero laminado y vidrio. Pienso que poco a poco la arquitectura sostenible irá tomando un lugar cada vez más preponderante.

¿Está la arquitectura actual panameña bien pensada en términos climáticos y de eficiencia energética?

En nuestro país estamos iniciando este proceso. Esta corriente ha cobrado fuerza desde hace algunos años, al observar el impacto ambiental que han tenido los proyectos de construcción. Se han creado normas, pero hace falta mucho trabajo en este sentido. Debemos ir enfocándonos en el uso de materiales y elementos constructivos más amigables con nuestro clima. Es de mi opinión que el tipo de edificios totalmente forrados en vidrio, que ha sido la tendencia en los últimos años en nuestra ciudad, no son energéticamente eficientes en un clima tan caluroso como el de Panamá.

Lograremos mejorar en términos de sostenibilidad, no solo cumpliendo una guía o normas sino que los

arquitectos, ingenieros y planificadores tomen conciencia del daño que se ha causado al medio ambiente.

¿Hay relación entre tu profesión y el running?

Sí la hay. Una de las mejores perspectivas del atractivo de una ciudad es cuando se practica el running, por lo que el arquitecto debe visualizar siempre este punto de vista. El paisajismo es una parte esencial cuando se trata de trazar los centros urbanos.

¿Cuánto tiempo llevas corriendo?

Empecé a correr hace 20 años y fue por motivos de salud. En ese momento el médico me indicó que debía bajar de peso. Logré despojarme de 38 lbs. Recorrí muchos km a lo largo de los años, corriendo regularmente de manera recreativa y para ejercitarme pero nunca en competencias. Hasta que en 2011 me inscribí en mi primera carrera que fue medio maratón y terminé en 1 hora 48 minutos. De allí en adelante ese año me inscribí en cuanta carrera había y me establecí objetivos para bajar mis tiempos. Toda la vida he competido contra mí mismo. Un año después participé en mi primer maratón en la ciudad de Panamá con un tiempo de 3:24 y fue cuando me di cuenta que era mi distancia favorita. Me considero aficionado a las carreras de fondo. Hasta el momento he terminado 13 maratones y 24 medios maratones.

Lo que he aprendido en este tiempo:

>> Sin importar el tiempo que hagas, el maratón es una prueba muy exigente y solamente finalizarla.

>> Es un gran logro, pero nunca debe hacerse sin una buena preparación y sin la certeza de estar en buen estado de salud, ya que puede representar un riesgo.

>> La mecánica, técnica, postura, zancada y el tipo de zapatillas son factores indispensables para evitar lesiones.

En el 2018 finalicé el reto de las World Marathon Majors que consiste en finalizar las 6 maratones que se consideran las más grandes del mundo. La componen Nueva York, Boston, Chicago, Berlín, Tokio y Londres.

¿Carreras internacionales en las que has participado?

He participado en 10 maratones y 2 medios maratones internacionales:

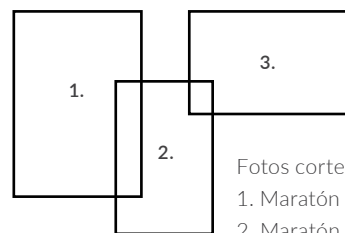
- 2014 Maratón de Los Ángeles
- 2014 Maratón de Nueva York
- 2015 Maratón de Boston
- 2015 Maratón de Chicago
- 2016 Maratón de Boston
- 2016 Maratón de Berlín
- 2017 Maratón de Tokio
- 2017 Maratón de Boston
- 2018 Maratón de Londres
- 2018 Maratón de Nueva York

2 Medios Maratones:

- 2013 Medio Maratón de Disney
- 2018 Best Damn Race Orlando

¿Tus mejores tiempos internacionales en qué eventos fueron?

En maratón, mis mejores tiempos han sido: 2:51:55 en Tokio, 2:57:44 en Berlín y 2:58:25 en Chicago, 3:01:19 en Boston y 3:01:56 en Nueva York. En cuanto a medio maratón, en Orlando logré 1:25:16, pero mi mejor tiempo en esta distancia lo hice en Panamá (1:23:22)



Fotos cortesía de Eduardo Arias.
1. Maratón de Nueva York, 2014
2. Maratón de Boston, 2015
3. Maratón de Tokio 2017

¿Tienes planes de competir fuera de Panamá este año?

Sí, estoy registrado en el Maratón de Valencia el 1 de diciembre. Mi objetivo es bajar mi mejor tiempo en 2 minutos. Es una muy buena ruta para este fin, ya que el clima es muy favorable y la ruta es plana. Difícil pero no imposible.

¿Cómo te planificas para entrenar? ¿Cuántos días a la semana, fondos, velocidad, gimnasio?

Despertándome muy temprano. Cuando el plan de entrenamiento para maratón se encuentra en la etapa de mayor exigencia, hay veces que antes de las 4:00 am ya estoy en el pavimento o en la pista. Por lo general, el trabajo de velocidad lo hago martes y jueves, los fondos los fines de semana.

Nunca falta el gimnasio, esencial para fortalecer y evitar lesiones.

Todo en ciclos, hay temporadas del año que el entrenamiento es mucho más relajado.

Redes sociales

Instagram: @eearias

Facebook: facebook.com/eduardo1.arias

LO ÚLTIMO

1

REEBOK NANO 9

Características

- Desempeño: Diseño de suela específica de CrossFit® que presenta ranuras MetaSplit para una mejor tracción y agarre.
- Base sólida: Punta ancha para un ajuste cómodo y movimientos poderosos.
- Comodidad duradera: La parte superior de tejido Flexweave proporciona transpirabilidad, seguridad y durabilidad, amortiguación adicional en el antepié para una carrera más cómoda.
- Máxima estabilidad: La suela exterior de caída mínima proporciona una base segura.



2

RAINBOW PACK BY REEBOK

En honor a la celebración del mes del Orgullo LGBTQIA+, la reconocida marca de calzado y ropa deportiva y de estilo de vida Reebok, ha decidido intervenir su logo Reebok Delta. El Rainbow Pack de Reebok, es una edición especial y limitada de T-shirts y tanks de color blanco, que refuerza el simbolismo de paz y respeto, en las que la bandera multicolor se apodera del logo para convertirlas en piezas con un valioso mensaje a propósito de esta celebración.



3

SMARTVENT BY REEBOK

Multiplica los beneficios de una prenda de alto rendimiento: el tejido SmartYarn reacciona al sudor, expandiendo sus fibras para mantener fresca la piel del atleta, mientras que la tecnología Speedwick repele el sudor del cuerpo para brindarle un nivel óptimo de transpirabilidad. El resultado es un 20% más de ventilación a medida que el entrenamiento se calienta.



4

NIKE FREE RN 5.0

Ideales para distancias cortas, las Nike Free RN 5.0 vuelven a sus raíces de zapatillas que ofrecen un movimiento natural. El nuevo patrón de ranuras flexibles y la espuma modificada de la mediasuela proporcionan más flexibilidad que sus predecesoras, para ofrecer un ajuste natural en cada pisada.



5

CASIO

G-SHOCK GBA-800-2A2 cuenta con múltiples funciones y conectividad Bluetooth para monitorear la quema de calorías, pasos realizados y más. más grande, como la emoción de la victoria y sentirás la emoción desde el primer spray.





Por: Concha & Toro
Wine Blog
ww. Conchaytoro.com

Fotos: Cortesía de Concha & Toro

COCINA ÁRABE, ORÍGENES, INGREDIENTES Y SABORES

El mundo árabe ofrece platos aromáticos y sabrosos. Cada receta nos mueve a los cuentos de “Las mil y una noches” o a los mercados árabes llenos de especias y colores. ¡Conozcamos algunos platos e ingredientes árabes!

La cocina árabe incorpora muchas recetas nacionales y regionales del Medio Oriente. Su mezcla es impresionante. Recibe influencia argelina, armenia, asiria, chipriota, egipcia, iraní, iraquí, israelí, jordana, kurda, libanesa, marroquí, turca y palestina. Cada una de estas cocinas tiene sus particularidades y merece un capítulo aparte, pero también están emparentadas por sus ingredientes, orígenes, modos de cocción y sabores.

¿Y el vino? Como sabemos, la religión musulmana prohíbe beber alcohol. Si respetamos esta norma, podemos compartir una comida con un tradicional té de menta fresca. Pero no podemos olvidar que la región tiene una antiquísima tradición vitivinícola. Los arqueólogos confirman que unos 7.000 años atrás se

produjo vino en Persia y el Egipto Antiguo. Por eso todos los amantes de los sabores árabes pueden disfrutar de ricos maridajes con vinos.

ORIGEN

La zona de Medio Oriente, llamada también Levante, se ubica en la encrucijada de Asia, Europa y África. Esta región fue la cuna de grandes civilizaciones antiguas, como Mesopotamia, Egipto y Persia, y tres grandes religiones: judaísmo, cristianismo e Islam. Los grandes ríos, como el Nilo, el Jordán, el Tigris y el Éufrates, que bañan esta región, permitieron el crecimiento rápido de civilizaciones. Por eso, también se la llama la Fértil medialuna. No por nada

fue el centro del mundo antiguo por casi treinta siglos.

Los ejemplos de cocina de origen levante más notables que subsisten hasta nuestros días, son los meze (picotes en base de verduras, carne y fruta seca); recetas tan emblemáticas como el tabulé (una ensalada fresca de cous cous y verduras); hummus (una pasta de garbanzos y sésamo) y baba ghanoush (una salsa de berenjenas asadas).

El meze tradicionalmente consiste en varios platos, algunos vegetarianos, otros de masa philo con queso o espinaca y otros de distintos tipos de carne. Por eso recomiendo un vino versátil, que

armoniza muy bien con varios tipos de proteína y cocciones. Inmediatamente pienso en Casillero del Diablo Rosé.

INGREDIENTES Y PLATOS

Otro denominador común del mundo gastronómico árabe es el uso de algunos productos como base de sus recetas. Uno de los granos más populares es el trigo (harina, pan pita, cous cous y burgol, ingredientes de varias ensaladas). Uno de sus platos emblemáticos es el Kibbeh, una receta en base a burgol, cebolla picada y carne picada, sazonado con canela, nuez moscada y clavo de olor. Con esta masa se forman algunas croquetas y luego se fríen en aceite. Pruébalas con Casillero del Diablo Devil's Collection Brut.

Tampoco hay que olvidar que los productos lácteos, como quesos frescos o yogur, también son fundamentales en

la cocina árabe, tanto en sus preparaciones dulces como saladas. Por ejemplo, el Labneh, un yogur cremoso y ácido, es parte de las salsas que acompañan las carnes. El queso fresco está presente en postres como el pastel dulce kanafeh o el salado burek.

MODOS DE COCCIÓN

La carne de la mayoría de las recetas árabes es el cordero, pero dependiendo de la región, también se utiliza cabra, pollo y vacuno. La forma más común de preparar la carne es el kebab (asada / cocida sobre las llamas). Sus trozos grandes o pequeños de carne se sirven en platos, en sándwiches como el shawarma o en los tradicionales cuencos. Ojo con el maridaje. Si van a comer kebab con pan y alguna ensalada (estilo coleslaw, por ejemplo) les recomiendo disfrutarlo con Casillero del Diablo Shiraz. Pero si añadimos sobre la

carne una salsa con yogur, pepino fresco, ajo crudo y limón, cambia nuestro maridaje. Esta salsa suaviza la proteína y los sabores, por lo tanto en este caso les recomiendo volver a un vino rosado.

En varias partes de mundo árabe se pueden encontrar platos rellenos, por ejemplo: hojas de parra con arroz, carne picada, cebolla y especias. Con este plato les recomiendo Casillero del Diablo Merlot. Un vino que perfectamente armoniza con los sabores y peso del plato.

La fritura es uno de los métodos de cocción más utilizados en la cocina árabe. Es el caso del falafel, unas croquetas de masa de garbanzos que van de maravilla con el burbujeante Casillero del Diablo Devil's Collection Brut



SABORES

Parte importante del patrimonio levante son los condimentos. En casi todos los platos se utiliza generosamente hierbas y especias. El Za'atar es una mezcla basada en orégano, tomillo, hisopo y sésamo. Algunas otras especias presentes, que llegaron al mundo árabe de India, son azafrán, cúrcuma, comino, anís y canela.

Una de las salsas universales es el toum, compuesto de ajo crudo, limón y oliva. La otra usada en varias recetas es el tahini de aceite y sésamo tostado. Además los platos se sazonan con hierbas frescas como menta, perejil y cilantro.

Hoy les quiero presentar una receta ultra fácil llamada fattoush, que agregará a las fiestas un exquisito toque árabe. Para equilibrar estos aromas muy intensos necesitan un vino de notas herbales y bien aromático como Casillero del Diablo Pinot Grigio. Ahora cierren ojos y recuerden su cuento favorito de "Las mil y una noches".

FATTOUCH

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta a gusto
- 2 tazas de lechuga romana
- 1 pepino cortado en cubos
- 2 tomates cortados en trozos pequeños
- 4 rabanitos en láminas
- 1 cebolla picada
- 1/2 taza de perejil picado
- 1/4 taza de hojas de menta picadas
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 2 cebollines, finamente cortados
- 2 piezas de pan de pita tostado hasta que estén doradas, roto en pedazos del tamaño de una moneda
- *Opcional: decorar con queso feta, granada, aceitunas y/o trozos de berenjena a la parrilla*

PREPARACIÓN:

Mezclar el limón, oliva, sal, pimienta y ajo. En un tazón grande mezclar el resto de los ingredientes. Añadir la salsa.

Servir como una ensalada, un plato de meze o un acompañamiento.



Vive el efecto de las repeticiones.
#therepeffect



LES MILLS
BODYPUMP — **POWER CLUB**

Albrook y San Francisco

TENDENCIAS QUE MARCAN



La atleta olímpica Meryl Davis, patinadora sobre hielo estadounidense en la modalidad de danza, llega a una grabación en Good Morning America con su t-shirt "I Love Monday Night".
Foto: Andy Kropa

Vas para la oficina o para la universidad, subes a un medio de transporte como todos los días, y lo primero que encuentras son a jóvenes, adultos y hasta niños, con camisetas que contienen mensajes y frases jocosas o de doble sentido.

Esta moda la inició la súper modelo Cara Delevigne y se ha convertido en una tendencia a nivel mundial ya que puedes expresar en un lienzo en blanco o t-shirt tu sentir de una manera original.

Puedes parodiar a la marca "luxury" más famosa del mundo, mencionar cuánto amas a tu mascota, decir cualquier mensaje sin miedo a la censura. Se valen palabritas dulces, mentiritas blancas y

hasta palabras subidas de tono.

La moda siempre ha sido una forma de expresión, un modo de comunicarnos y las camisetas con frases lo son aún más. Te permiten transmitir tus pensamientos más allá de la palabra y del lenguaje visual. Transmiten sensaciones y emociones que pocas veces expresamos y que por temor al qué dirán, no te atreves a decirlas algunas veces.

Este tipo de prendas eran propias de mundo freak. Hoy están en cualquier boutique o en las mejores pasarelas del mundo y cada vez resultan más originales. Las marcas de "fast fashion" las producen en serie, con mensajes graciosos y hasta les incluyen imágenes y/o frases de tus cartones animados favoritos.

Un ejemplo de estas camisetas es el clásico "I LOVE NY" o el "I LOVE L.A." Siempre han estado allí, sólo es que ahora han evolucionado y encontramos mensajes como: "Bellísima pero jodidísima", "siempre tengo hambre", "last clean tshirt", "wine & bochín", "figurita repetida no llena álbum", entre otros. Yo soy una amante de estos t-shirts" y los uso con frecuencia. Me gustan mucho los que involucran mensajes relacionados con que debemos salvar el planeta, los océanos, entre otros relacionados con el reciclaje y el medio ambiente.

Otras de las tendencias marcadas y que salió del mood tradicional son los crazy socks o calcetines con estampados graciosos. Ser un ejecutivo de alto perfil no tiene que ser aburrido, ya que puedes demostrar tu personalidad a través de los calcetines.

El mundo está cambiando y la moda también. Los clásicos calcetines azules, negros o marrones salen del cajón y dan paso a una nueva generación llena de expresión y color que no tiene que ver con tu posición o cargo en de una empresa.

Te atreves a expresarte a través de estas nuevas tendencias? Yo digo que sí!

Masstige,



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

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

POR ESO,

LO EXPANDIMOS.



[/sportsandhealth.pa](https://www.facebook.com/sportsandhealth.pa)



[@sportsandhealth](https://twitter.com/sportsandhealth)



[@sportsandhealthpa](https://www.instagram.com/sportsandhealthpa)

SPORTS & HEALTH

TÍTULO: LTE VS 5G

Por: Ing. Haim A. Martínez Chang

Llevamos algún tiempo escuchando sobre las redes 5G de telefonía celular y la revolución que a nivel de tecnología, lleva de la mano. Algunas operadoras como fabricantes de celulares están realizando las implementaciones relacionadas para el correcto funcionamiento de esta red.

Hemos pasado por distintas redes (2G, 3G y LTE), por lo que es necesario explicar las bondades de las redes 5G y cuáles serían las diferencias con respecto a las actuales redes LTE.

FUNDAMENTOS DE 5G:

La quinta generación de los estándares de comunicaciones inalámbricas es una evolución de la actual LTE, por lo que no se debe pensar que es un término totalmente nuevo. Fue concebida para permitirnos hacer lo que actualmente hacemos, como: realizar llamadas por medio de nuestros celulares, ver un video, escribir mensajes de texto, navegar por internet, solo que a muy altas velocidades en comparación a las que actualmente estamos acostumbrados y con la ventaja que muchos más dispositivos podrán estar conectados a esta red.

Con un celular que se encuentre conectado a una red 5G podremos ver videos UHD (Ultra HD) sin latencia, abrir páginas web como si se tratase de un archivo que se encuentre de forma local en nuestros celulares, esto gracias a que se prometen velocidades entre 10 a 20 veces mayores en este estándar.

Foto: Manu Fernández



Foto: Eric Risberg

¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE LAS REDES LTE Y LAS REDES 5G?

Red LTE	21Mbps
Red 5G	10Gbps
Velocidad Promedio	Latencia
20ms	2ms

Tomando en cuenta factores tecnológicos, 2 de sus principales diferencias son la velocidad promedio que se alcanzará y la disminución en la latencia. La velocidad de las redes 5G será más rápida, esto nos lleva a poder acceder a contenido en Internet casi de forma inmediata. Sin embargo, algo aún más importante es que se podrá disminuir la latencia (tiempo que demoran los paquetes de datos en moverse en la red).

Una de las ventajas de tener altas velocidades de internet y baja latencia es que las interacciones que se tengan con internet serían prácticamente instantáneas.

ALGUNAS DE LAS APLICACIONES DE LAS REDES 5G SON LAS SIGUIENTES:

- Banda ancha casera.
- Cirugías a distancia.
- Redes de sensores para Internet de las casas.
- Rescate de personas con drones.
- Transmisiones deportivas.

HUAWEI Y LA 5G

Con todo lo que va ligado a la implementación de una nueva tecnología, las redes 5G llevan años siendo desarrolladas.

Huawei cuenta con casi el 35% del mercado Europeo, siendo uno de los proveedores principales y tiene arriba de 2000 patentes relacionadas a las redes 5G.

Tomando en cuenta que el mayor aporte al desarrollo de las redes 5G ha sido elaborado por Huawei, podríamos decir que el idioma que habla esta nueva tecnología es el idioma de Huawei. Muchas compañías de telecomunicaciones tienen su plan estratégico de implementación basados en el apoyo de Huawei, por lo que a corto plazo no es viable realizar un cambio de empresa.

CONCLUSIÓN

Con la implementación de las redes 5G, que ofrecerán velocidades hasta 100 veces mayores a los anchos de banda domésticos, se facilitará considerablemente la utilización de servicios o plataformas que necesiten de mayor ancho de banda para poder funcionar de forma correcta, así como también facilitará la gestión de carros conectados a Internet, digitalización de estructuras en 3D y mandos a distancia, por ejemplo, podríamos tener una excavadora en Veraguas, mientras que el operador de la misma se encuentra físicamente en la Ciudad de Panamá.

Hay que tomar en cuenta que las redes 5G serán la tecnología que moverá al mundo en los próximos años, gracias a ella, se prevé que se generen cerca de 2 millones de empleos, y esto a su vez generará riquezas por arriba de 100 millones de dólares. Además, permitirá la conexión de más de 150 millones de dispositivos a Internet.

APANIQUEM

ASOCIACIÓN PANAMEÑA DE AYUDA AL NIÑO QUEMADO

A través de sus campañas de concientización, han impactado a más de 24 mil niños de diferentes escuelas públicas. Los servicios que ofrece la fundación son gratuitos.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos de Instalaciones de APANIQUEM: David Alejandro Chacón



La institución abrió sus puertas en julio de 2005 como una iniciativa del Club Rotario Panamá Nordeste, en conjunto con una sociedad consciente de la necesidad de brindarle atención a todos los pacientes que precisarán de ayuda en el manejo de secuelas de quemaduras, según explicó Yesenia Ochoa, Directora General de la Asociación Panameña de Ayuda al Niño Quemado (APANIQUEM)

Ochoa es Directora fundadora. "Es una institución sin fines de lucro, cuyo objetivo principal es minimizar las secuelas y limitaciones funcionales que causan las quemaduras, además de reintegrar al paciente a la sociedad y brindarle el apoyo necesario en ese proceso", detalló la representante.

APANIQUEM ofrece servicios de terapia física, terapia ocupacional, psicología y

taller de prendas. Es el único centro en todo el territorio nacional que brinda este tipo de atención gratuita.

"Además, otorgamos algunas ayudas económicas a pacientes que no cuentan con medios ni pasajes o trasladarse al centro. En conjunto con la administración, destinamos un aporte para traslados a los más necesitados".

GRAN AYUDA

En 14 años, APANIQUEM ha brindado más de dos mil 500 consultas a diferentes pacientes. Entre ellos, el de mayor edad con 84 años, y de cuatro meses el más joven. Todo los servicios, reiteró Ochoa, de manera gratuita.

"Para mantener estas atenciones, solicitamos apoyo a las empresas a través

de sus programas de responsabilidad social. En cuanto al apoyo público, contamos con un subsidio de la Alcaldía de Panamá; el mismo que se le brinda a todas las fundaciones".

Ochoa hizo un llamado a todas las empresas a que apoyen este tipo de fundaciones que realizan, muchas veces, un trabajo sin los fondos ni ayuda necesaria para su óptimo funcionamiento.

"Si bien el mensaje es a la personas a que mantengan la palabra prevención como norte, y así evitar accidentes, también les hablamos a empresas para que nos sigan ayudando con esta causa", expuso Ochoa.

APANIQUEM ya suma seis años realizando campañas de concientización dirigidas a las áreas de mayor incidencia de quemaduras como: San Miguelito,

Alcalde Díaz, Pedregal, Tocumen, 24 de diciembre, La Chorrera y Arraiján.

"Son campañas de prevención y sensibilización sobre el tratamiento y manejo de lesiones por quemaduras. Cada año invitamos aproximadamente a 90 maestros de escuelas públicas para brindarles esta información. De esta manera, ellos son los difusores, a través de guías prácticas, de esta valiosa información".

Bajo esa estrategia, en seis años se han capacitado 540 docentes que han difundido la información a más de 24 mil 300 niños.

"Sabemos que lo que bien se aprende no se olvida. Y esos niños han aprendido muy bien. Tenemos ejemplos de alumnos que han llegado a hablarle y explicarle esos contenidos a sus padres", cerró la directora.

MISIÓN

Ser líderes a nivel nacional en prevención y rehabilitación de niños y adultos quemados, procurando dar un sentido positivo a su sufrimiento, favoreciendo sus expectativas en el entorno social.

DIRECCIÓN

Avenida Justo Arosemena, antiguo edificio del Hospital Oncológico, planta baja.

CONTACTOS

Teléfono: 225-0431

Correo electrónico: Apaniquem@gmail.com

Facebook: Apaniquem Panamá



DONACIONES

Pueden ser de cualquier tipo:

- Crema para el cuerpo (hidratantes) • Gasas • Guantes • Pañales • Insumos diversos
- Para donaciones en efectivo, a través de la cuenta: **03-01-01025176-0** (Banco General - Cuenta Corriente) a nombre de la Asociación Panameña de Ayuda al Niño Quemado.

COMISION NACIONAL DEL HUEVO



Tel.: 226-4656 / 226-3941

Fax: 226-9905

f CONAHU

@comisiondehuevos

conahu@anavip.org

EL SIGUIENTE NIVEL

La **Linea Fit Melo** presentó "El Siguiente Nivel" el Primer Foro sobre Running en Panamá, el evento se realizó el pasado 20 de junio en el **Hotel Marriott** Área Bancaria. Fernando Revuelta, María Alejandra Cifuentes, Julio Bustelo, Melanie Boyd y Aida Turcios compartieron sus conocimientos con los corredores asistentes; además degustaron de un coffee break con productos de la marca patrocinadora **Melo** y también degustaciones de los patrocinadores. El evento fue organizado por **Sports & Health**





CIRCUITO CITY

La temporada del 2019 comienza rompiendo la barrera de los 2000 corredores en su primera carrera de 5 K. En esta primera carrera que partió de Multiplaza y tomó la Calle 50 y regresó por la Vía Israel, la ganó **Jorge Castelblanco** con tiempo de 15.51. En el segundo lugar arribó **Kipkosgei Shadrack** con tiempo de 16.43 y tercero el veraguense **Daniel González** con tiempo de 16.49. Este corredor clasificó a los Juegos Panamericanos en la modalidad de 3000 mts con obstáculos. En la categoría femenina la mejor fue la venezolana **Egris Arias**, con tiempo de 18.40. Segunda arribó **Alexandra Aidana** con tiempo de 19:03. En el tercer lugar estuvo la panameña **Iris Camarena**, con 20.21.

RETO BRISAS

El pasado 23 de junio se realizó la cuarta carrera del Reto Brisas. En esta prueba se completaron 15k, partiendo desde las 6:30 del Parque Brisas. Al finalizar, los asistentes degustaron los productos de los patrocinadores.





A TODO PULMON

La tercera versión de la carrera 5k del MINSA y el Club de Corredores del Istmo registró 1,500 corredores en la Cinta Costera. El maratonista olímpico **Jorge Castelblanco** logró el primer lugar, con tiempo de 15:20, seguido de **Jonathan Cerrud** (15:36) y **Edwin Rodríguez** (15:55:66). En la categoría femenina ganaron: **Margaret Karie** (17:36), **Magaly García** (17:50) y **Egris Arias** (18:06)



OLYMPIC DAY

En conmemoración al Día del Olimpismo se realizó el Olympic Day en Alta Plaza el pasado sábado 22 y domingo 23 de junio. El sábado hubo presentaciones por parte de los atletas de diferentes disciplinas y el domingo 23 se realizó la carrera 5k.



CROSSWARS

Durante el fin de semana del 29 y 30 de junio, los amantes del fitness y atletas nacionales e internacionales, provenientes de Colombia, Costa Rica, Nicaragua y Venezuela, se reunieron en el gimnasio del Instituto Justo Arosemena de Brisas del Golf, para disfrutar de la novena edición del CrossWars Panamá, patrocinada por Reebok. Los ganadores fueron: **Edgardo Stanzola** de Panamá, en la categoría MEN RX y **Mariana Zúñiga** de Costa Rica, en la categoría WOMEN RX.



CONFERENCIA

En 2018 la Maratón Internacional de Panamá tuvo mayor participación de América Latina con atletas de Panamá, Costa Rica y Venezuela. Por Europa de España y Francia; la distribución fue de 28% extranjeros y 72% nacionales. En conferencia de prensa se anunció que para este año se esperan 1,800 participantes el 24 de noviembre. El costo será de \$100 para 42k y \$50 para 21k.

La carrera está certificada por AIMS y avalada por IAAF, con la distancia oficial de la ruta de 42k y 195 metros.



ENTRENAMIENTO

En celebración al Día del Padre, la marca deportiva Nike realizó un entrenamiento de NTC llamado Have a Nike Day frente a la tienda Nike en Multiplaza. El entrenamiento liderado por Julio Bustelo, Pache Salinas y Andrés Danelutto contó con la presencia de Felipe Baloy y su hijo, Marcos Osés y Rafe Lucado, entre otras personalidades y seguidores de la marca, quienes junto a sus padres e hijos disfrutaron de este entrenamiento.



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 ayudarlo 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. (6-methylxanthine standard to 38% polyphenols, 75% catechins, 45% EGCG)	250mg	†
L-Tyrosine HPLC	200mg	†
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	142mg	†
Caffeine (caffeoyl-L-tyrosine di-calcium salt) (160mg)	120mg	†
Synephrine (Synephrine 250 citrus aurantium extract (120mg standardized to 55% synephrine), P-synephrine)	90mg	†
Banaba Leaf Extract (Polysaccharide standard yield 1.2mg oxoacetic acid)	50mg	†
Cayenne Pepper (43,000 HU)	30mg	†
Theobromine HPLC (3,7-Dihydroxy-2,3-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	825mg	†
Green Tea Leaf Extract S.E. (6-methylxanthine standard to 38% polyphenols, 75% catechins, 45% EGCG)	500mg	†
L-Tyrosine HPLC	500mg	†
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	225mg	†
Caffeine (caffeoyl-L-tyrosine di-calcium salt) (160mg)	200mg	†
Synephrine (Synephrine 250 citrus aurantium extract (120mg standardized to 55% synephrine), P-synephrine)	90mg	†
Banaba Leaf Extract (Polysaccharide standard yield 1.2mg oxoacetic acid)	50mg	†
Cayenne Pepper (43,000 HU)	50mg	†
Theobromine HPLC (3,7-Dihydroxy-2,3-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



5 TYPE 5.0 **NIKE FREE**
ENGINEERED FOR NATURAL RANGE OF MOTION



Disponibles en **NIKE STORES**