

PUBLICACIÓN
DIGITAL
EDICIÓN 157
SEPTIEMBRE 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

Panama Sports

MAGAZINE

TECNOLOGÍA
DEPORTIVA

 **BROOKS**
EN PANAMÁ

TIPS Y CONSEJOS
BENEFICIOS
DEL COLÁGENO

INFÓRMATE
EL AYUNO Y LAS
MUJERES ACTIVAS

SABRINA MURILLO,

UN ÁNGEL
EN LA TIERRA
NOS CUENTA...

DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS
www.panamasportsmagazine.com

NIKE INVINCIBLE

Siéntelo para creerlo



NIKE
FOR YOUR FEET.
TRY IT.

#003

NIKE INVINCIBLE.
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT, TEST IT, RUN IT.



#003

NIKE
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT.

 **INFINITY RN 4**






Supporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN4

Supporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN4

SABRINA MURILLO, UN ÁNGEL EN LA TIERRA, NOS CUENTA...

 FUERZASABRIM

Nombre:
Sabrina Alejandra
Murillo Perrone

**Fecha de
nacimiento:**
12 de agosto de 1997

**Plato de comida
preferida:** paella

Estudios:
Licenciatura
en Negocios
Internacionales y
Comunicación.

Un 28 de marzo de 2018 sufrí un accidente automovilístico en el que mi carro cayó del cuarto piso del estacionamiento de mi edificio.

En este accidente, perdí la mitad de mi familia, ya que falleció mi padre; mi fan #1, mi soporte, quien me inculcó el amor por el deporte, un hombre entregado a su familia al 100%.

También falleció mi hermana menor, mi mejor amiga; esa que me escuchaba, apoyaba y acompañaba en todo momento.... Además, perdí a mi novio, un ser especial, de gran corazón, que llegaba ese fin de semana desde Costa Rica a visitarme.





Llegué al hospital en estado crítico por las múltiples lesiones, sobre todo en mi cerebro y columna, que significó una parálisis completa, desde mi pecho a mis piernas. Los primeros meses estuve al borde de la muerte; de hecho, los doctores no le daban muchas esperanzas a mi mamá, sin embargo, poco a poco, fui evolucionando y gracias a Dios aquí estoy....



Soporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN 4



Soporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN 4



Soporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN 4



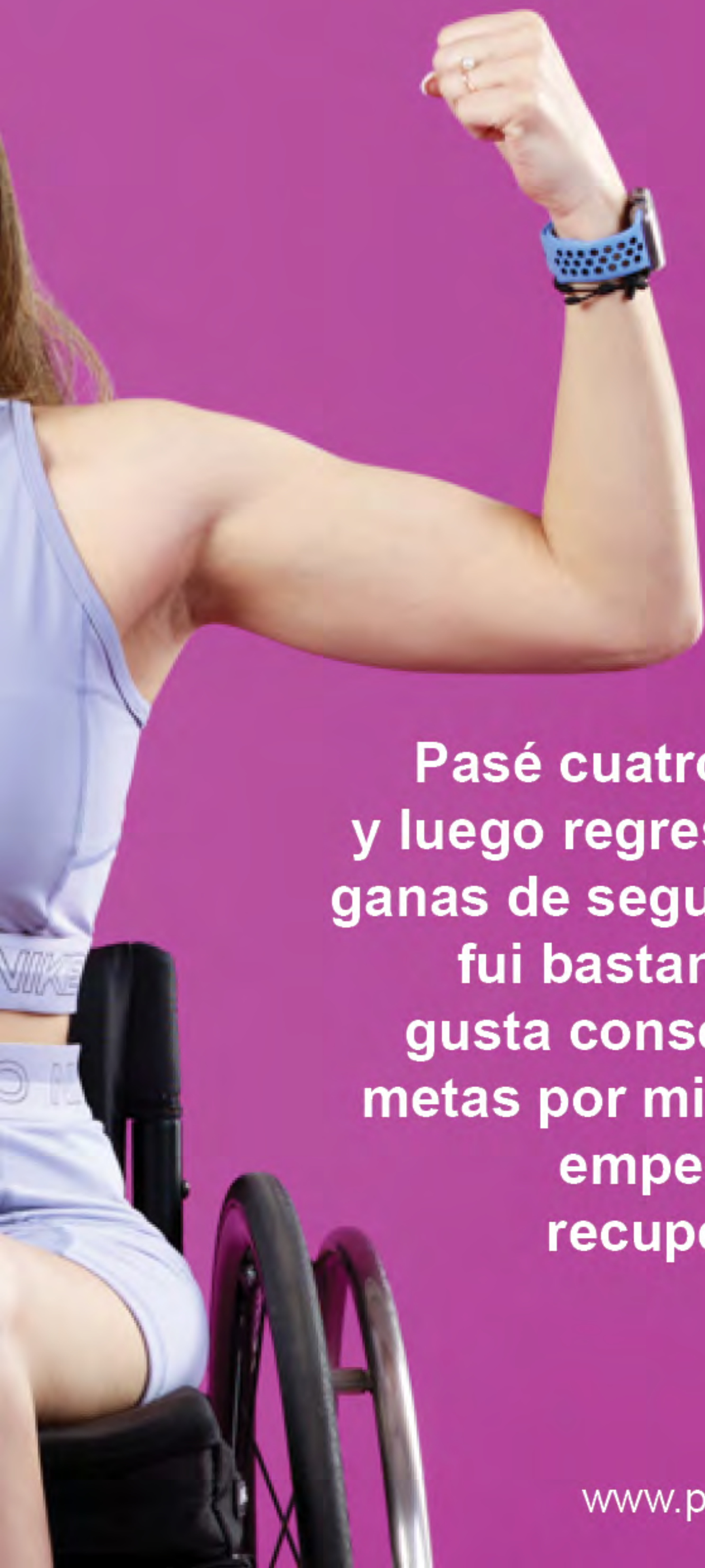
Soporte A
Tu Alrededor

INFINITY RN 4



Inicié fisioterapia en el hospital; terapias de lenguaje, deglución y ocupacional para reaprender a hablar, comer y utilizar mis manos, ya que había perdido todo... fue como volver a nacer.

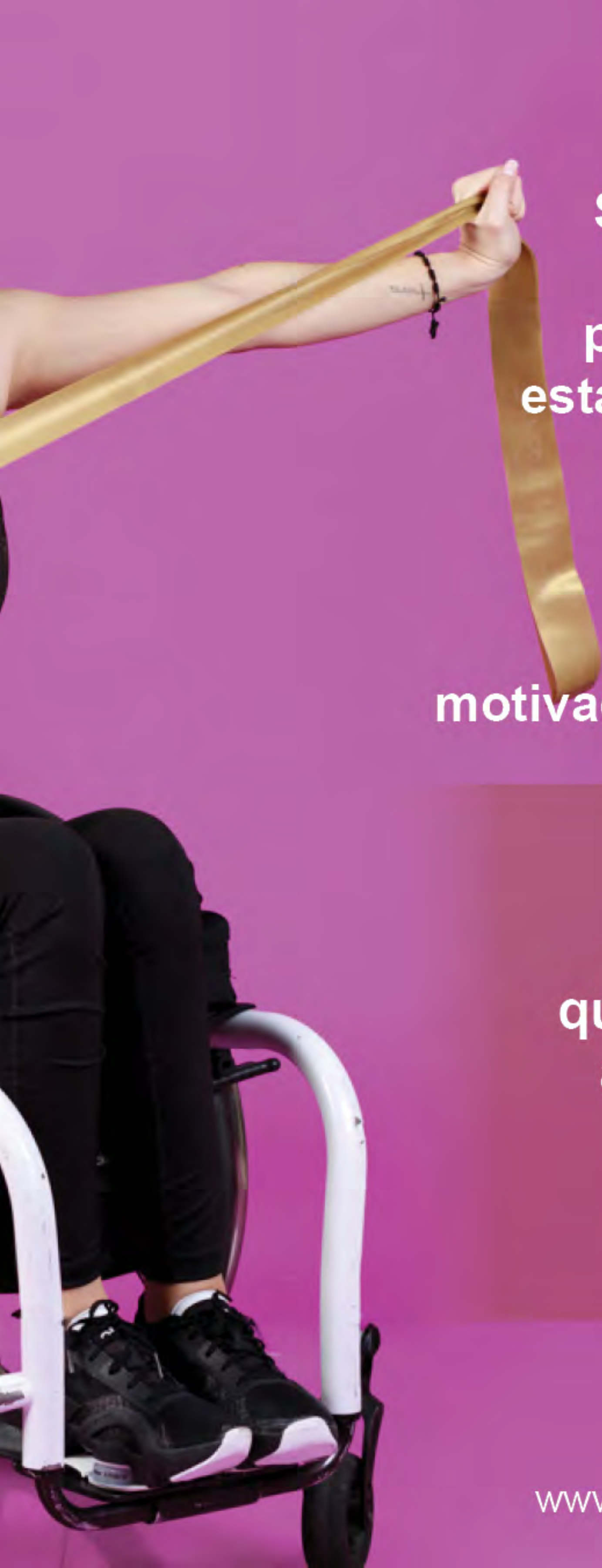




Pasé cuatro meses hospitalizada; y luego regresé a casa, con muchas ganas de seguir mejorando. Siempre fui bastante independiente y me gusta conseguir logros y alcanzar metas por mi propio mérito, así que empecé a trabajar duro para recuperar mi independencia.

Mi vida cambio por completo, tuve que pausar todo; universidad, vida social, deportes, etc....para estar 100% enfocada y dedicada en mi recuperación. Realizaba alrededor de 5 horas diarias de terapia para recuperar el movimiento y la fuerza en los músculos, ya que quedé en estado de desnutrición. Lo que más me costó, en un principio, fue luchar, mentalmente, para moverme, ya que mis músculos se sentían completamente paralizados.

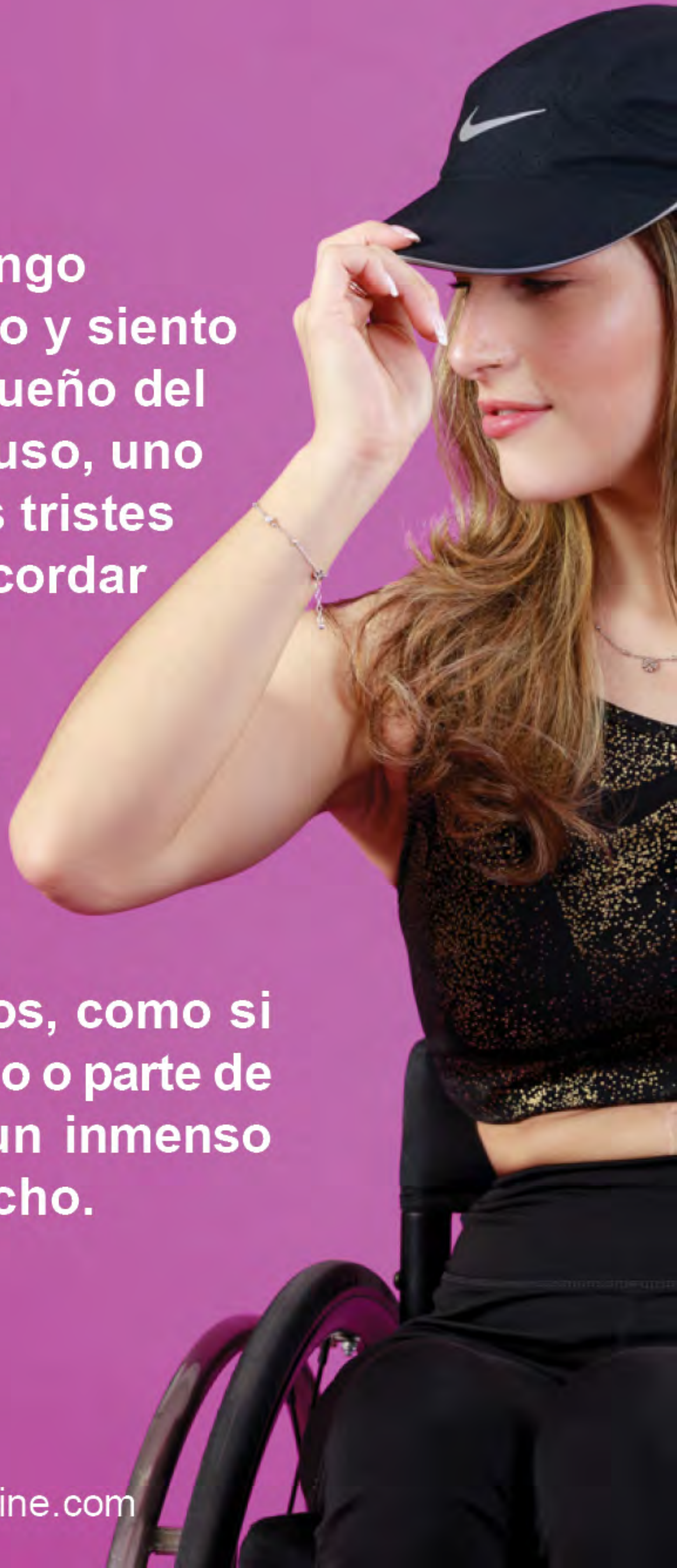





Sumado a esto tuve que recibir ayuda de una psiquiatra, para tratar mi estado emocional. Esto fue clave para mantenerme a flote durante ese tiempo, ya que era importante mantener la motivación para salir adelante.

Algo que me sirvió bastante fue aferrar mi Fe en Dios, que en realidad no tenía antes de mi accidente, y que, gracias a eso, conocí y es con lo que vivo día tras día.

Hasta el día de hoy tengo días en los que me veo y siento que todo esto es un sueño del que despertaré... Incluso, uno de los momentos más tristes es cuando trato de recordar cuando caminaba, jugaba al soccer, o cuando conversaba y disfrutaba de la presencia de mi hermana y mi papá; y hoy día, pensar en ellos, como si hubiesen sido un sueño o parte de otra vida, me causa un inmenso vacío y dolor en el pecho.





Sin embargo, considero normal que me pasen cosas así; por tanto, me doy el permiso de llorar y sentirme mal durante esos días; nada de lo que haga, va a regresar el tiempo, y como mencioné anteriormente, si estoy viva, será por algo, así que debo levantarme y enfrentar esto de la mejor forma posible, para salir adelante.

Es la esperanza de saber que Dios me acompañaba en estos momentos oscuros, y que mi familia se encuentra en un lugar mejor, lo que me da fuerzas, día a día, para seguir adelante.





INFINITY RN 4

INFINITY RN 4

INFINITY RN 4

INFINITY RN 4



Soporte A
Tu Alrededor

Soporte A
Tu Alrededor

Soporte A
Tu Alrededor

Soporte A
Tu Alrededor



Me aferré a vivir en agradecimiento, disfrutando lo que tengo, y enfocándome en eso; en lugar de estar pensando y gastar energías en lo que me hace falta.

LE.
FOR YOUR FEET.
RUN IT.



#003

NIKE INVINCIBLE.
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT, TEST IT, RUN IT.



#003

NIKE
A CUSHIONED E
TRY IT



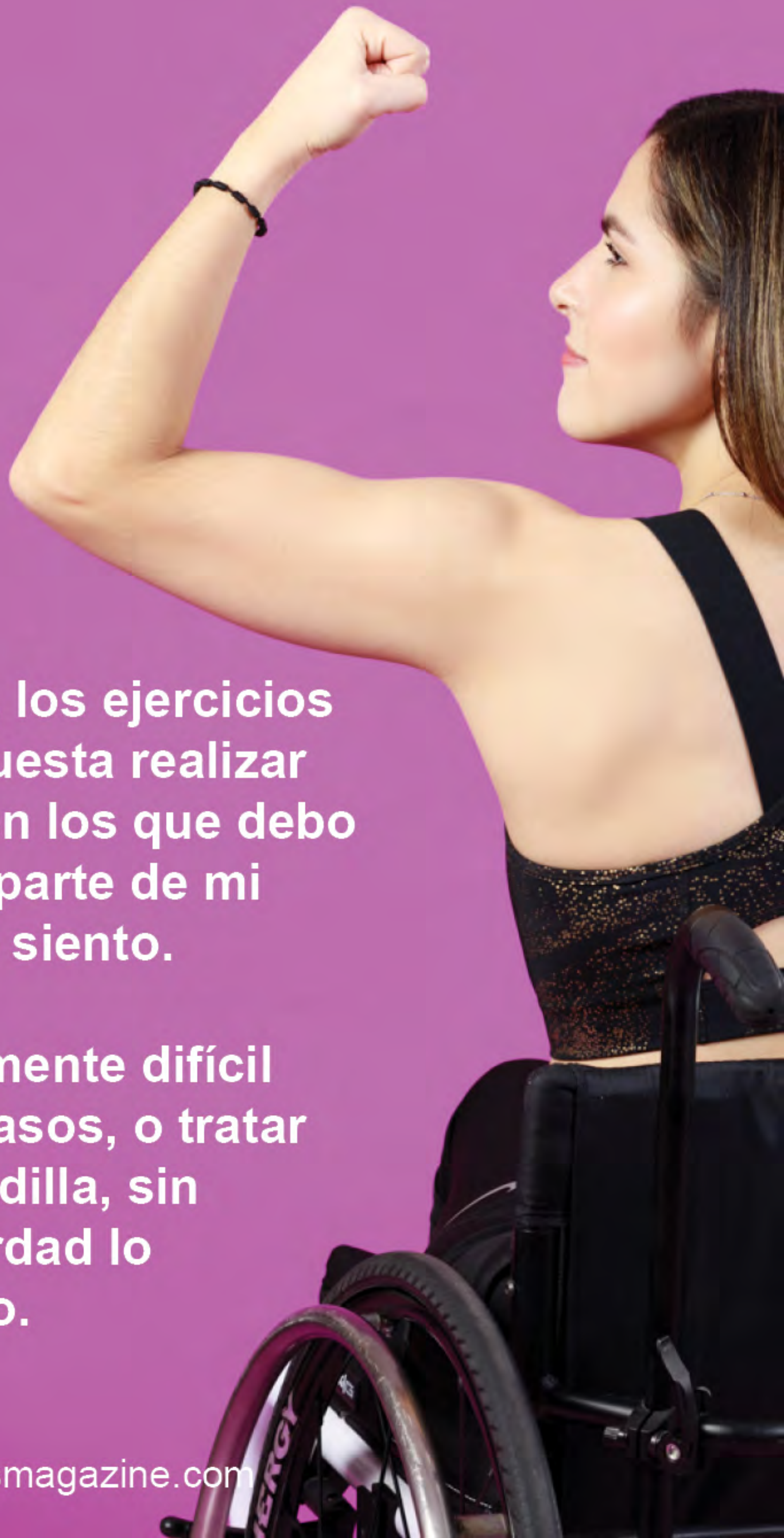
Cuéntame un poco sobre tus ejercicios y como te sientes.

R. Sigo con mi fisioterapia, para que mis músculos no se atrofien; debo estar en constante movimiento, incluso con esas partes de mi cuerpo que están paralizadas.

 **NIKE**
INVINCIBLE

Siéntelo para creerlo





Curiosamente, los ejercicios que más me cuesta realizar son aquellos en los que debo mover alguna parte de mi cuerpo que no siento.

Es extremadamente difícil tratar de dar pasos, o tratar de doblar la rodilla, sin saber si de verdad lo estoy haciendo.



Por eso, trato de verme en un espejo o bajando la mirada, para mirar la posición de mi cuerpo cuando estoy en movimiento.

Creo que de alguna manera he tenido que desarrollar un sexto sentido para estas cosas.



Siempre he practicado deportes. Me considero multifacética y flexible, porque practiqué de todo: natación, vóleybol, fútbol, kickboxing, atletismo.

El último que practiqué, y del que me enamoré fue el soccer y ahora que estoy en silla de ruedas, mi amor por los deportes no ha cambiado; estoy dispuesta a probar nuevas cosas sobre ruedas.

A woman with a long braid is running in profile against a light-colored brick wall. She is wearing a blue long-sleeved top, blue leggings, and purple and blue sneakers. Her shadow is cast on the wall behind her. The text 'NIKE INVINCIBLE' is overlaid in a bright green color.

NIKE INVINCIBLE

Siéntelo para creerlo

Los deportes que practico ahora son el boxeo, crossfit, y “running”, o mejor dicho “rodar” y, por supuesto, hago pesas para fortalecer.

Se que existen miles de deportes adaptados, y estoy segura de que voy a probar todos los que pueda.

NIKE INVINCIBLE

Siéntelo para creerlo



NIKE
INVINCIBLE.
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT, TEST IT, RUN IT.

#003
NIKE INVINCIBLE.
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT, TEST IT, RUN IT.


#003
NIKE INVINCIBLE.
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.
TRY IT, TEST IT, RUN IT.

Descubrí siempre hay una forma de darle la vuelta a cualquier situación; por ejemplo, en crossfit puedo hacer los mismos ejercicios que hace una persona que camina, pero adaptados a mi condición.

Tanto así, que no he dejado que nada me detenga.

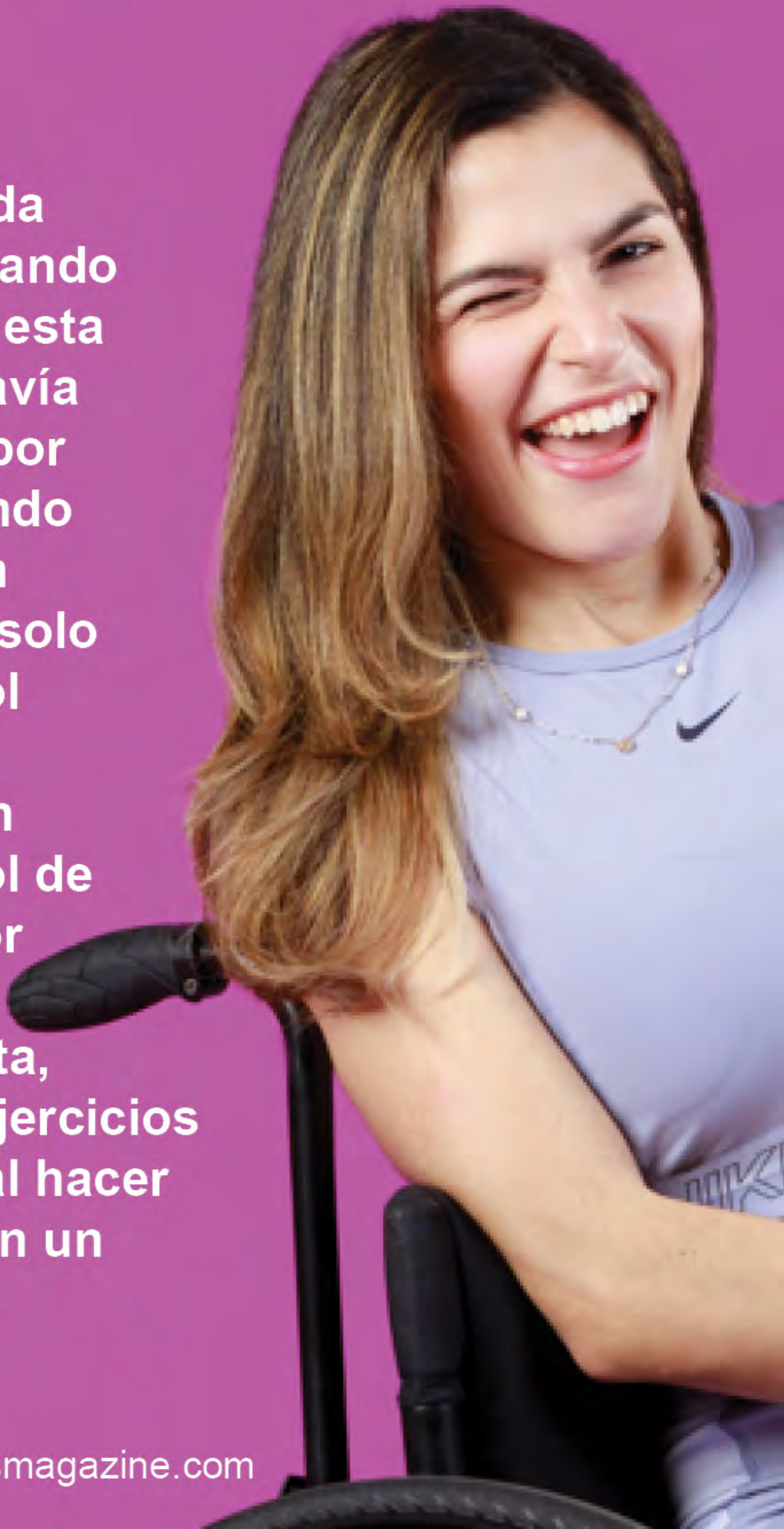
Ya completé en mi silla de ruedas 2 media maratones y pronto voy por la maratón.



A person is shown from the side, sitting in a wheelchair. They are wearing a black long-sleeved shirt, light blue shorts, and white boxing gloves with gold accents and the word 'EVERLAST' on them. They are also wearing grey sneakers. The wheelchair is a specialized model with a white frame and black wheels, and it is positioned on a stationary bike. The background is a solid purple color.

Si bien es cierto que el crossfit es un deporte exigente, va mucho con mi personalidad, porque yo suelo exigirme bastante y es lo que me hace feliz. De hecho, le he agarrado tanto cariño que me despierto a las 5:30 am, para estar en el box a las 6:00 am e iniciar mi rutina. He notado que paso el resto del día motivada, con energía, y ganas de comerme el mundo y enfrentar los retos que vengan.

Estoy emocionada por seguir mejorando cada día más en esta disciplina, y todavía me falta mucho por desarrollar. Cuando tienes una lesión como la mía, no solo pierdes el control de tus piernas, sino que también pierdes el control de tu abdomen y por ende equilibrio. Sin darnos cuenta, muchos de los ejercicios que realizamos al hacer deporte requieren un abdomen fuerte.



 **NIKE**
INVINCIBLE

Siéntelo para creerlo



Y esto es algo que he podido ganar poco a poco, pero sé que aún me queda un largo camino por recorrer.

¿Qué mensaje quieres enviar a través de todo lo que haces?

R. Al final, el mensaje que quiero transmitir se reduce a que depende de nosotros tomar la decisión de lograr todo lo que nos propongamos y salir adelante, a pesar de cualquier tropiezo en la vida.





Siempre tenemos al alcance de nuestras manos una serie de infinitas posibilidades para darle la vuelta a las situaciones que estamos viviendo, pero es nuestra elección mirar esas opciones, en vez de quedarnos estancados en lo negativo.

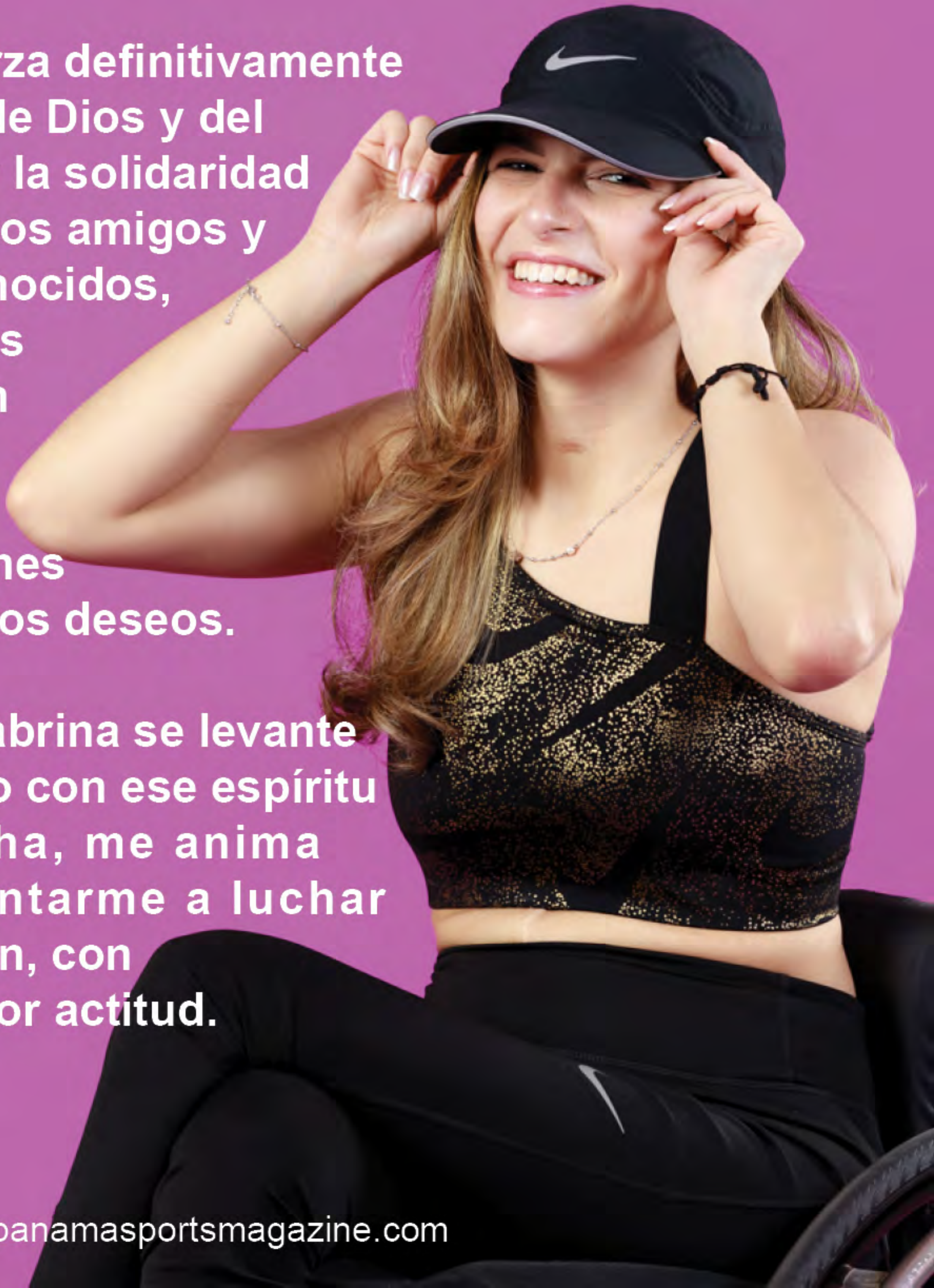
“Muchas veces siento que lo que nos pasó, es demasiado grande y doloroso para cualquier ser humano, pero he tenido que salir adelante, gracias al milagro de la vida de Sabri.



 **El Mundo Corre en Pegasus.**

La fuerza definitivamente viene de Dios y del amor y la solidaridad de tantos amigos y desconocidos, que nos apoyan desde sus oraciones y buenos deseos.

Que Sabrina se levante a diario con ese espíritu de lucha, me anima a levantarme a luchar también, con mi mejor actitud.



Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.



Sin duda, no es fácil, son muchos los recuerdos con mi familia que añoro, pero me permito esos momentos de duelo, con el compromiso de no quedarme en la tristeza, sino más bien en honrarlos por los bellos tiempos vividos.



Nike Pegasus 40

Amortiguación para todas las carreras.





Conociéndolos, eso es lo que ellos hubieran querido. Nosotras hemos hecho un pacto tácito, de que debemos ser felices por el resto que nos queda de vida.

Ojalá que nuestro espíritu nos permita cumplir con esto, y que Sabrina siga con esa luz, que la inspira cada día, que sea feliz... ya con eso, me sentiré satisfecha”

Maria Luisa Perrone.

Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.





JOSÉ ARENAS PARDO

SOYJARENAS

Profesión:

Ingeniero Industrial y Sistemas.

Especialidad: Ultra maratones.

Carrera favorita: Mont Blanc.

Último reto: Ultra Trail Cerro Rojo, México 56k, abril 2023.

Próximo reto: Canyon Endurance by UTMB en USA 100k, abril 2024.

Zapatillas: ➔ **BROOKS Cascadia 17.**

GABRIEL CHENG MARTÍNEZ

GABCHENG

Profesión:

Corredor de Bienes Raíces.

Especialidad: Maratones.

Carrera favorita: Maratón de Chicago.

Último reto: Maratón Berlín, septiembre 2023.

Próximo reto: Maratón de Nueva York, octubre 2024.

Zapatillas: ➔ **BROOKS Glycerin 20.**

FRANCIA OLIVO

FRVIOLLA

Profesión:

Supervisor de Control de Ingresos Grupo Aliss.

Especialidad: Media Maratones.

Carrera favorita: Maratón de Berlín.

Último reto: Triatlón PATCO 2023.

Próximo reto: Media Maratón de Gamboa 2023.

Zapatillas: ➔ **BROOKS Ghost 15.**


BROOKS

EUDOMAR RAMÍREZ
 **MOVE.RECOVER**
Profesión:

Fisioterapeuta, Especialista en Readaptación Deportiva.

Especialidad: Distancias cortas.

Carrera favorita:

Media Maratón de Medellín.

Próximo reto:

Media Maratón de Panamá.

Zapatillas: ➤ **BROOKS** Ghost 15.

GUSTAVO SPOHR
 **GUGASPOHR**
Profesión:

Gerente de cuentas clave en la marca ECCO.

Especialidad: Maratones.

Carrera favorita:

Maratón de Boston.

Próximo reto:

Maratón de Chicago.

Zapatillas: ➤ **BROOKS** Ghost 15.

Los beneficios del colágeno van más allá de la piel y las articulaciones

Patricia Vial, B.Sc. M.A.
Nutricionista- Dietista
patriciairene.vial@gmail.com


 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

Probablemente has escuchado hablar de las maravillas del colágeno para la piel y las articulaciones; pero ¿qué es el colágeno? En resumen, es una proteína que sirve como uno de los principales componentes de los huesos, la piel, el cabello, los músculos, los tendones y los ligamentos.



Le da elasticidad a la piel, lo que ayuda a mantenerla tersa y joven y también ayuda a mantener la integridad del cartílago, el tejido que protege las articulaciones y que tiene una textura similar al caucho.

Desafortunadamente, la producción de colágeno comienza a disminuir a mediados de los 20 años; por este motivo, los suplementos de colágeno se han vuelto muy populares para la belleza de la piel y la salud de las articulaciones.



Pero ¿realmente necesitamos consumir colágeno extra? Después de todo, nuestro cuerpo puede producir colágeno a partir de cualquier proteína; pues a pesar de múltiples estudios, actualmente no está completamente claro si el colágeno de los suplementos se absorbe tan bien como el de las fuentes dietéticas naturales, tales como: caldo de huesos, tendones, cartílagos de pollo y carne, por ejemplo.



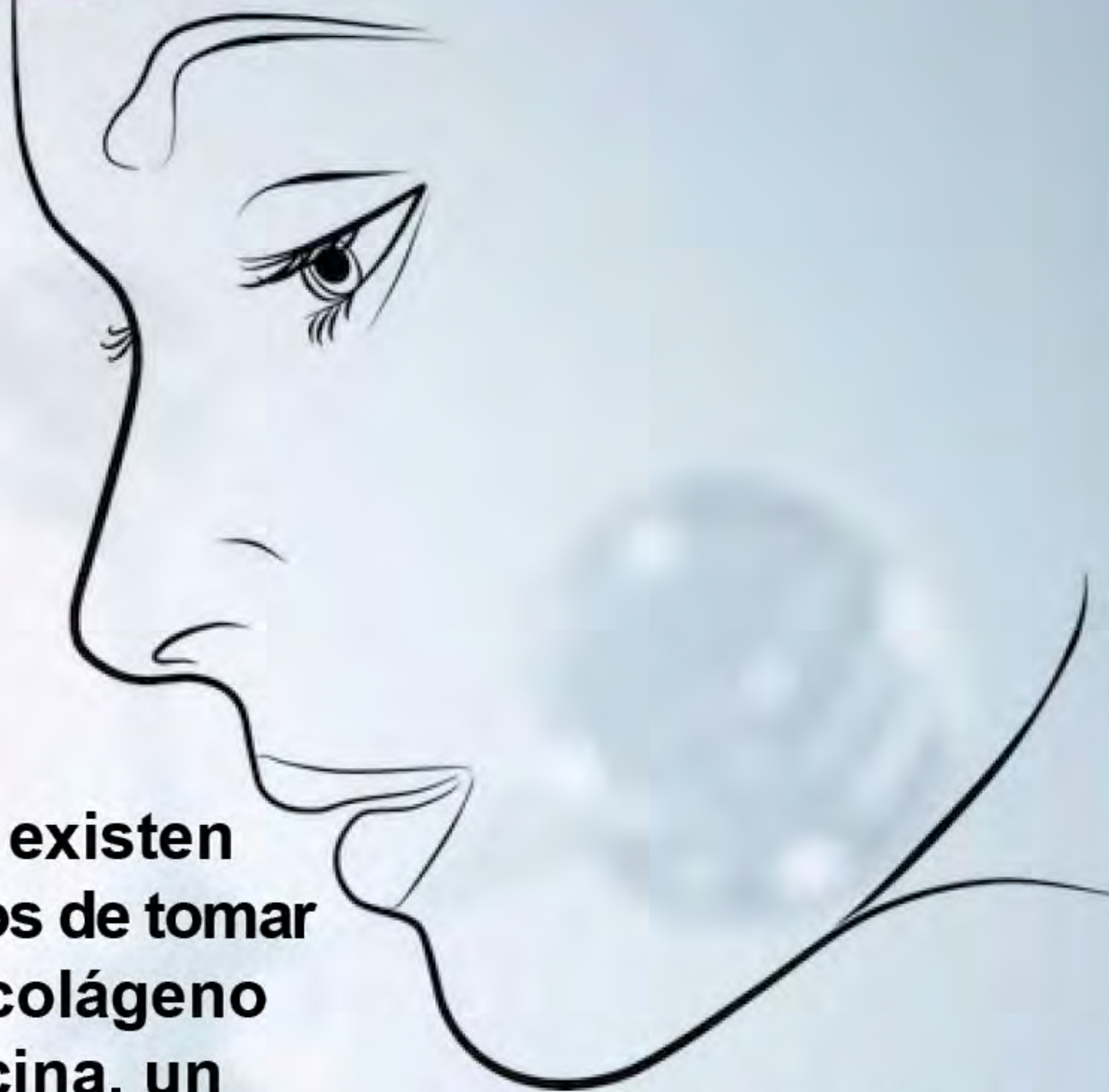
Release your
inner beast in the
CASCADIA 17



MALL MULTIPLAZA PACIFIC · ALBROOK MALL, PASILLO DE LA JIRafa Y PASILLO DEL PANDA
TOWN CENTER · ALTAPLAZA · PACIFIC CENTER | [@OutdoorAdventurePA](#)

 **BROOKS**

DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR
ADVENTURE

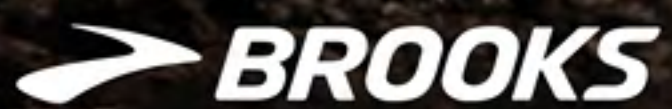


Sin embargo, existen otros beneficios de tomar colágeno. El colágeno es rico en glicina, un aminoácido necesario para producir glutatión; un poderoso antioxidante que ayuda a reducir el estrés oxidativo y la inflamación. Además, un estudio comprobó* que tomar glicina antes de acostarse mejoraba significativamente la cantidad y calidad del sueño en personas con tendencia al insomnio.



CASCADIA 17

MALL MULTIPLAZA PACIFIC · ALBROOK MALL, PASILLO DE LA JIRAFÁ Y PASILLO DEL PANDA
TOWN CENTER · ALTAPLAZA · PACIFIC CENTER | [@OutdoorAdventurePA](#)



DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR
ADVENTURE

Si no estás del todo convencido de tomar colágeno en polvo o pastillas, hay formas de proteger y aumentar tu producción natural de colágeno:

1 Come alimentos ricos en vitamina C y aminoácidos (como cítricos, vegetales, proteínas magras, huevos). La vitamina C y los aminoácidos son componentes estructurales del colágeno.



2 Limita tu consumo de azúcar refinada pues promueve la formación de arrugas. El azúcar provoca uniones en el colágeno, lo que causa rigidez y pérdida de elasticidad de la piel. Cuanto más azúcar consumas más sufrirá tu piel.

3 Evita el consumo de alcohol, pues altera la producción de colágeno. Por supuesto, promueve la aparición de líneas de expresión y flacidez.



4 Evita fumar. Algunas de las sustancias en los cigarrillos afectan a componentes de la piel, como el colágeno, acelerando el proceso de envejecimiento y la aparición de arrugas.

5 Y por supuesto... usa protector solar diariamente.



** Journal of pharmacological sciences: "New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep."*



BROOKS **GLYCERIN 20**

Una zapatilla para corredores de pisada neutra que buscan acumular un gran número de kilómetros en asfalto.

Ideal para corredores que buscan ese equilibrio entre suavidad, ligereza y protección.





Strides feel as soft as a cloud
in the new **Glycerin 20.**



MALL MULTIPLAZA PACIFIC · ALBROOK MALL, PASILLO DE LA JIRafa Y PASILLO DEL PANDA
TOWN CENTER · ALTAPLAZA · PACIFIC CENTER | [@OutdoorAdventurePA](https://www.instagram.com/OutdoorAdventurePA)



DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR
ADVENTURE

 **BROOKS**
GLYCERIN 20



**Su tecnología DNA LOFT V3
inyectada con nitrógeno:
Estas zapatillas proporcionan una
amortiguación ultrasuave y optimizada
para ser ligera, duradera, con capacidad
de respuesta y con un cómodo acolchado.
El innovador proceso de infusión de nitrógeno
nos permite regular la suavidad con mucha
precisión, por lo que nunca sacrificamos el
peso, la durabilidad o capacidad de respuesta.**

 **BROOKS**
GLYCERIN 20

**Máxima amortiguación
y ajuste perfecto:**

**Para una experiencia
de carrera cómoda,
suave y protegida.**

**Alta capacidad amortiguadora
que da lugar a una experiencia de
carrera más suave, ligera y confortable.**

**Una zapatilla de entrenamiento diario que
se actualiza con el objetivo de ofrecer una
mayor amortiguación y transpirabilidad
en tus carreras diarias.**

**Contiene una malla de ingeniería más ligera
para ganar en transpirabilidad y ajuste.**

**La parte superior de malla técnica Air Mesh
acolchada y transpirable ofrece un ajuste
seguro, sujetando cómodamente
el pie en su lugar.**

BROOKS
GLYCERIN 20

El corte superior también es otro de los grandes protagonistas de esta última interacción.

Estas **Brooks Glycerin 20** ofrecen un ajuste mejorado. La malla implementada, al ser más ligera, enfatiza esa sensación de transpirabilidad que tanto buscan los corredores de largas distancias.



El principal argumento a favor de estas **Brooks Glycerin 20** es que son ahora más ligeras y, por ende, pueden calar con éxito entre un público de constitución más intermedia e incluso pesos ligeros, aunque siguen siendo una referencia para runners de peso alto dada su excelente capacidad amortiguadora.



7 14.0067 u
[He] 2s22p3

Nitro-Infused Softness

The new Glycerin 20

MALL MULTIPLAZA PACIFIC · ALBROOK MALL, PASILLO DE LA JIRAFÁ Y PASILLO DEL PANDA
TOWN CENTER · ALTAPLAZA · PACIFIC CENTER | [@OutdoorAdventurePA](#)

 **BROOKS**

DE VENTA EN:  **OUTDOOR
ADVENTURE**

“LAS MUJERES ACTIVAS NECESITAN CARBOHIDRATOS”



Por: Ana Rebeca Almanza
Nutricionista Reg.564
Especialista en Medicina China
Atleta de Remo



Las mujeres se desempeñan mejor en un estado de energía o mejor conocido en inglés como “FED STATE”.

Eso significa comer carbohidratos. El cuál NO debería ser un concepto radical hoy en día.

Los carbohidratos son la fuente de combustible preferida de nuestro cerebro; son necesarios para impulsar los esfuerzos de alta intensidad y mejoran el rendimiento del ejercicio en cualquier esfuerzo que dure más de 45 minutos.

No estoy en contra del ayuno, de hecho, me parece una estrategia con muchos beneficios como prevención de enfermedades crónicas, regenerar el tracto digestivo, entre otros.... ¡SIN EMBARGO, cuando tienes un estilo de vida MUY activo hay que evaluarlo bien!



Existió una época que todo el mundo decidió que era la grasa la que hacía que la gente ganara peso y se volviera metabólicamente poco saludable.

Así que nos dijeron que comiéramos “sin grasa” y las industrias alimenticias simplemente quitaron la grasa y le agregaron azúcar a todo para que supiera bien sin grasa.

El resultado: un desastre de salud pública. La gente comía galletas de arroz en lugar de aguacates y mermelada azucarada en lugar de mantequilla de nueces en las tostadas.

La población ganó más peso y la salud metabólica se vio afectada y dio como resultado CARBOFOBIA (miedo al consumo de carbohidratos).

Especialmente en mujeres activas, cuyo metabolismo es más sensible a restricciones de este tipo porque nuestras hormonas están diseñadas para la supervivencia de la especie.

Es por eso por lo que el ayuno intermitente puede beneficiar más a los hombres a adelgazar, pero dificulta que las mujeres cambien su composición corporal. Eleva la hormona del estrés, el cortisol, que le indica al cuerpo que retenga grasa corporal y reduzca la tasa metabólica en reposo.

Las mujeres necesitan carbohidratos ya que cuando nuestro cerebro percibe que no estamos recibiendo suficiente nutrición, especialmente de los carbohidratos, tenemos una reducción en la producción de kisspeptina, un neuropéptido responsable de las hormonas sexuales y endocrinas y función reproductiva, que también juega un papel importante en el mantenimiento de niveles saludables de glucosa, la regulación del apetito y la composición corporal.

Una menor estimulación con kisspeptina puede aumentar nuestro apetito y reducir nuestra sensibilidad a la insulina.





FUNCTIONAL TRAINING CENTER

**FAITH / HARD WORK / FAMILY
CONDITIONING & ENDURANCE**

Head Coach:
VICENTE VILLANOVA



Otra razón para incluir carbohidratos que ayuden impulsar tu ejercicio, entrenamientos o competencias:

Ayuda a mantener una respuesta inmune y respuesta al estrés saludable sobre ejercicio y puede evitar alguna deficiencia de hierro y anemia.

Restringir y demonizar a todo un grupo de alimentos no tiene sentido.

Si todavía tienes dificultades para comer carbohidratos o hacer las paces con ellos, un buen momento para comenzar a incluirlos es mientras haces ejercicio y entrenas.


Ahí es cuando tu cuerpo está mejor preparado para utilizarlos, por lo que se sentirá y se desempeñará mejor y te ayudará a evitar caer en una baja disponibilidad de energía, incluso si comes menos en otros momentos del día.

¿QUE ES UN ECOSISTEMA DIGITAL?

Es la conexión de todas las herramientas digitales, trabajando juntas para darte a conocer y puedas conocer a tus posibles clientes. Por ejemplo:

D B/.20.00 costo anual
Dominio - www.zapatillas.com

H B/.120.00 costo anual
Hosting - Página web

C info@zapatillas.com
Correos 

R @zapatillas
Redes sociales
    

U zapatillas Store
Ubicación 

En ambas vías la empresa se da a conocer y escucha a su público por que está manteniendo unificado todos sus canales de comunicación, conoce más en istiweb.com

www.istiweb.com
info@istiweb.com | +507 6861-0691

Isaac Tisnado
Especialista en Páginas web y
Mercadeo digital

