

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 158  
NOVIEMBRE 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

# Panama Sports

MAGAZINE

INFÓRMATE  
SINCRONÍZATE  
CON TU RITMO  
CIRCADIANO

TU FISIOTERAPEUTA  
EN LÍNEA  
DIFERENTES  
TIPOS DE PISADA  
EN EL RUNNING

NUTRICIÓN Y DEPORTE  
NUTRICIÓN DURANTE  
EL PERÍODO DE LESIONES  
Y REHABILITACIÓN

**DANIELA  
ARAUJO**  
DESAFIANDO LÍMITES...

TECNOLOGÍA  
DEPORTIVA  
 **BROOKS**  
RUNNING

DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS  
[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)

 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 158  
NOVIEMBRE 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

**Panamá Sports**  
MAGAZINE

# DANIELA ARAUJO DESAFIANDO LIMITES...

INFÓRMATE  
SINCRONÍZATE  
CON TU RITMO  
CIRCADIANO



DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS

TECNOLOGÍA DEPORTIVA  
 **BROOKS**  
**RUNNING**

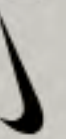
NUTRICIÓN Y DEPORTE  
**NUTRICIÓN DURANTE EL PERÍODO  
DE LESIONES Y REHABILITACIÓN**

TU FISIOTERAPEUTA EN LÍNEA  
DIFERENTES TIPOS DE  
PISADA EN EL RUNNING



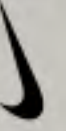


# INFINITY RN 4



**INFINITY RN 4**

Soporte a  
tu alrededor



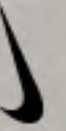
**INFINITY RN 4**

Soporte a  
tu alrededor



**INFINITY RN 4**

Soporte a  
tu alrededor



**INFINITY RN 4**

Soporte a  
tu alrededor



# INFINITY RN 4

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



# DANIELA ARAUJO, DESAFIANDO LÍMITES...

 **DANIARASIMO**

Por: Gladys G. Munar Perigault



**Hola Dani.  
¿Cómo estás?  
Es un gusto  
tenerte en Panama  
Sports Magazine  
y que nos cuentes  
un poco sobre ti...**

**R. Gracias por la  
invitación Gladys,  
que chévere poder  
compartir este  
espacio contigo.**

## **Cuéntame. ¿Quién es Daniela Araujo?**

**Soy ingeniera, triatleta y corredora por pasión. Venezolana, con descendencia portuguesa, viviendo en Panamá desde hace 13 años. Con muchas ganas de disfrutar la vida al máximo y empujar mis límites, siempre que pueda.**

## **¿Cuál es tu profesión?**

**R. Soy Ingeniero de Telecomunicaciones, graduada en de la Universidad Católica Andrés Bello en Caracas Venezuela.**





**¿Dónde trabajas y cómo manejas tus responsabilidades para cumplir con todo, al más alto nivel?**

**R. Trabajo hace 16 años en una compañía transnacional de consumo masivo, P&G, donde ejerzo mi profesión en el área de tecnología digital como directora para Colombia, Chile y Perú.**

**Trato de ser muy organizada y disciplinada, sin ser extremista, llevo una rutina que trato de cumplir en el día a día, donde me levanto muy temprano a entrenar y eso me da mucha energía para el día laboral.**





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**



**Si tengo doble sesión de entrenamiento trato de hacerla en la noche o en la mañana, junto a la otra sesión, si es corta y si tengo viaje de negocios, reorganizo el plan con mi coach de manera de llevar un balance adecuado a lo que estoy viviendo.**

**Mi coach, que por cierto es mi mamá, Fernanda Simoes, maneja mi planificación semanal, eso me facilita organizar el plan de entrenamiento con la agenda de trabajo y también organizar mi vida social con mi pareja y mi familia.**



**¿Cuántos años llevas practicando deporte? Cuéntanos algo sobre esto y el rol de tu mami en este estilo de vida.**

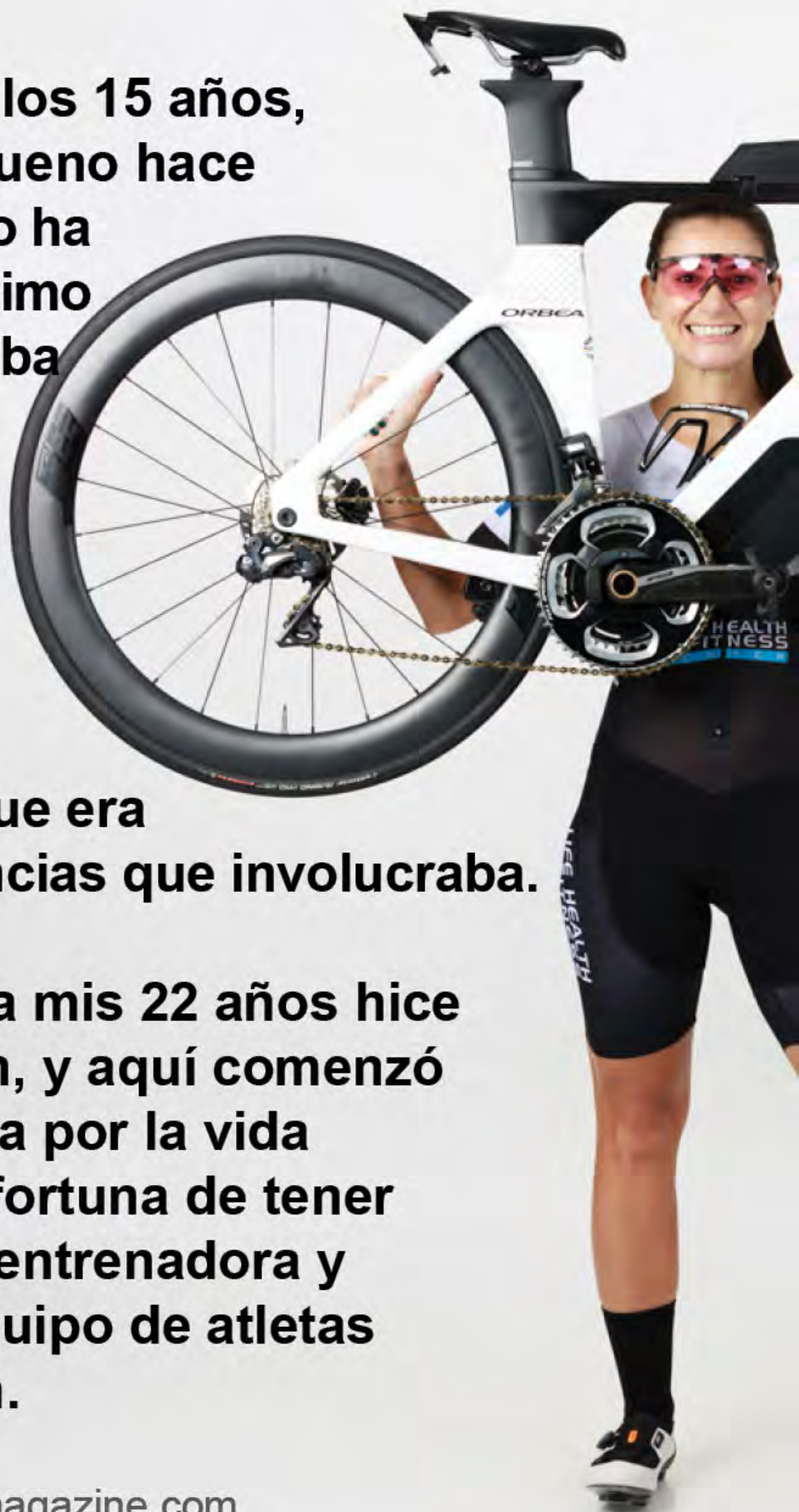
**R. Tengo 22 años corriendo y 13 años practicando el deporte del triatlón.**


**Es un estilo de vida que comencé, desde muy temprana edad, gracias a mi mamá que, siendo médico y deportista, siempre nos motivó e inspiró a la vida saludable.**



**Inicié corriendo a los 15 años, mi mamá hacía (bueno hace jaja, porque eso no ha cambiado), muchísimo ejercicio, y empezaba a correr largas distancias, y fue un gran ejemplo para mí, poder acompañarla y comenzar a experimentar lo que era correr y las exigencias que involucraba.**

**Tanto así, que ya a mis 22 años hice mi primer maratón, y aquí comenzó esta pasión infinita por la vida deportiva; con la fortuna de tener a mi mamá como entrenadora y ser parte de su equipo de atletas en el Life Fit Team.**



A person wearing a black cycling jersey and shorts is holding a white road bike. The person's legs and feet are visible, wearing black socks and white cycling shoes. The bike is a white road bike with black wheels and handlebars.

## **¿Cuáles son tus mejores logros y competencias?**

**R.** En estos 22 años, he tenido la oportunidad de correr en muchos países y conocer mucha gente.

**He participado en 10 maratones; Nueva York, Paris, California y Rotterdam en abril de este año; donde conseguí mi mejor marca de 3 horas 4 minutos.**

**He participado tres veces en la maratón de Boston y tres en la maratón de Chicago; Llevo tres competencias IRONMAN; Cozumel, Florianópolis y Barcelona, donde conseguí mi mejor marca de 10 horas 5 minutos.**



**Hasta la fecha tengo  
25 competencias  
Ironman 70.3 y cinco World  
Championship Ironman 70.3.**

**En el año 2021 gané la  
general femenina  
del Ironman 70.3 de  
Florida 70.3. Las distancias  
de media maratón son  
mis preferidas; he  
participado en muchas  
de ellas, sin duda es una  
distancia que me encanta  
desafiar frecuentemente  
durante el año.**

**Mi mejor marca la hice en  
el 2022 en Chicago, donde  
con 1 hora 23 minutos  
gané la general femenina  
de esta competencia.**



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



**Cuéntanos. ¿Por qué tres veces la maratón de Boston y Chicago? ¿Está en tus planes completar las World Marathon Majors?**

**R.** Los majors son carreras emblemáticas, por la masividad y grandiosidad de las organizaciones y sí, en realidad, me gustaría completarlas, pero no tengo afán. En Boston se corre por clasificación y afortunadamente he clasificado nueve veces y participado tres.



**Cuéntanos sobre el papel que desempeña tu familia, en especial tu mami, que es toda una campeona, en tu vida como deportista.**

**R. El deporte ha sido y seguirá siendo parte de mi estilo de vida, y afortunadamente es algo que comparto con mi familia.**

**Tratamos de tener siempre metas juntos y eso nos abre espacios para disfrutar de entrenamientos juntos y viajar y disfrutar de aventuras en familia.**



**De igual forma, ellos son mi motor y motivación para todo lo que hago, tanto en mis metas deportivas, como en mis metas profesionales.**

**“El deporte es un estilo de vida que comencé, desde muy temprana edad, gracias a mi mamá”**



 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo

**Hablemos del amor, pero antes me comentaste que Memo, tu mascota falleció ¿Qué tan especial era Memo en tu vida? Cuéntanos algo sobre Memo.**

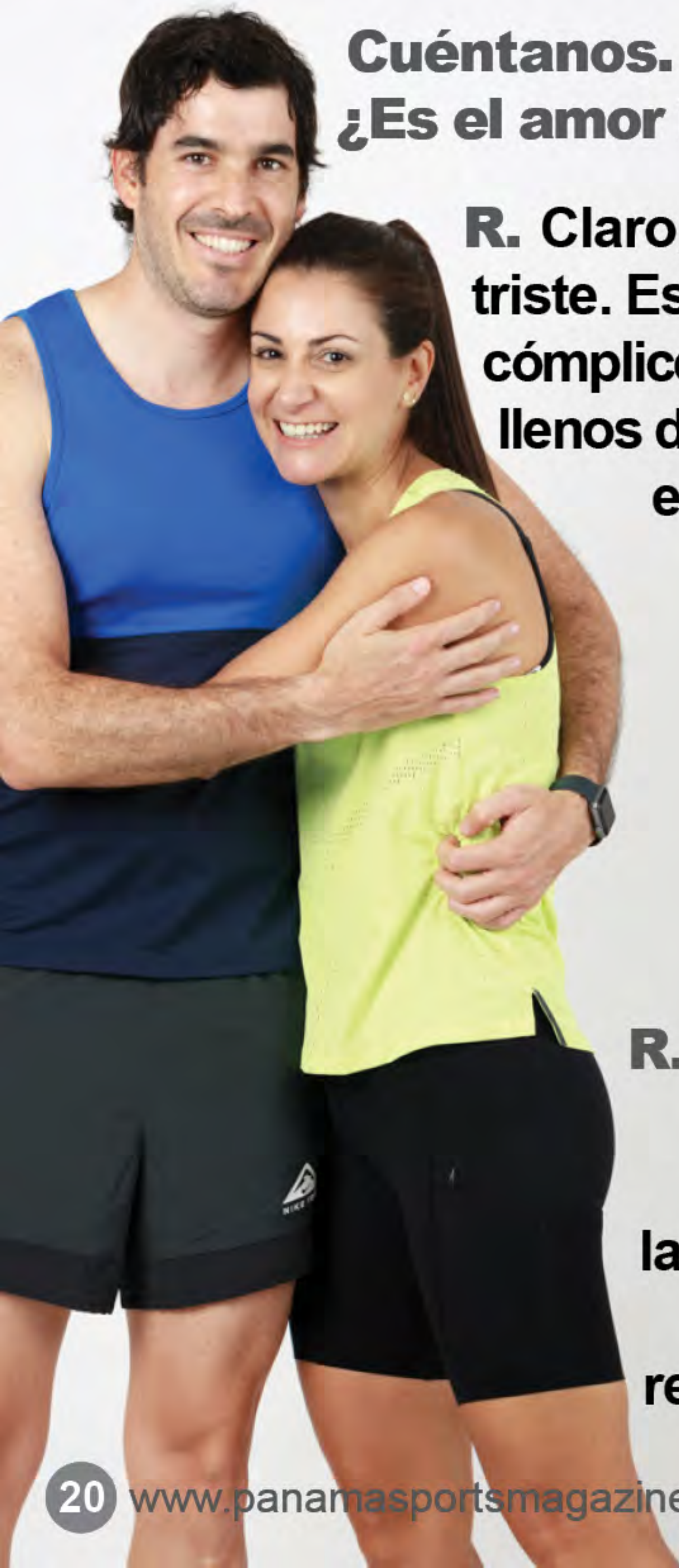
**R. ¡Ay si, Memito; no supero su partida! lamentablemente Memo falleció de cáncer linfoma tipo B, fue un perrito muy fuerte y con mucha energía; lo extraño mucho, fue un gran compañero, estuvo seis años conmigo y vivió consentido, lleno de amor y esos buenos momentos son los que me quedan.**



A woman with a long braid is running from left to right against a light-colored brick wall. She is wearing a blue long-sleeved top, blue leggings, and purple and white sneakers with yellow accents. Her shadow is cast on the wall behind her. The text 'NIKE INVINCIBLE' is overlaid in a bold, green font across the middle of the image.

**NIKE INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



**Cuéntanos. ¿Estás acompañada?  
¿Es el amor importante en tu vida?**

**R. Claro, la vida sin amor es muy triste. Estoy con Martin; mi novio, cómplice y mejor amigo. Estamos llenos de planes, metas y sueños; eso es lo que nos mantiene con una vibra alta y con ganas de seguir juntos.**

**¿Qué es lo más importante para ti en este tipo de relaciones afines?**

**R. Lo más importante para mí es la buena comunicación, saber balancear las prioridades, los planes de ambos, y siempre respetarnos, y apoyarnos.**

**Las cosas buenas siempre terminan con un mensaje y es bueno tenerte acá.**

**Leí en tu último post de Instagram, con fotos de la maratón de Rotterdam, un mensaje con el que te identificas.**

**¿Puedes hablarnos un poco sobre esto?**

**¿De qué forma te identificas y cuál es el mensaje que quieres dejar al terminar esta entrevista?**

**R. Justo el día que corrí el maratón de Rotterdam, el 16 de abril de este año, una carrera que, aunque logré un excelente tiempo en la distancia.**





**Realmente no me fue como esperaba, después del kilómetro 32 empecé a perder energía, y aunque tenía una gran ambición de romper las 3 horas, no lo logré. Terminé y celebré mucho, como debe hacerse ante cualquier meta lograda, pero me quedó esa sensación agri dulce que hace que quieras volver y sientas el hambre de volverlo a hacer y dar más.**

**Al día siguiente se corría el maratón de Boston. Eliud Kipchoge, gran corredor e ídolo de muchos participaba y de seguro tenía toda la ambición, el entrenamiento y a todos sus seguidores pendientes de su triunfo en esa maratón, pero no fue así, no tuvo su mejor día, y luego de esto, posteó en sus redes este mensaje con la cual me sentí super identificada:**





**“Vivo por estos momentos en los que me lanzo a desafiar los límites. Nunca está garantizado el éxito; nunca es fácil. Ha sido un día duro. Lo intenté con todas mis fuerzas, pero tendré que aceptar que hoy no era el día para elevar las barreras en lo más alto”**  
**Eliud Kipchoge.**



**Me gustaría de esta forma cerrar la entrevista y reforzar con esta pequeña reflexión:**

**“No dejen nunca que un mal día los haga perderse de su meta, vivan su vida tal cual la visionan; habrá días difíciles, pero la constancia, la resiliencia y la humildad te llevarán a ella”**

**#lifelife to the fullest**

# 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.

LO NUEVO




# Nike InfinityRN 4


El **Nike InfinityRN 4**, con una amortiguación diseñada para ofrecer una carrera uniforme, es la nueva versión de este increíble calzado, que brinda mayor soporte en cada pisada con estilo.

Fabricado con la nueva espuma **Nike ReactX**, que brinda un 13% adicional de retorno de energía en comparación con la espuma anterior, lo que ayuda a mantener la frescura y la elasticidad y se traduce en máxima amortiguación.

[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)



**Nike ReactX** reduce su huella de carbono en al menos un 43%, al estar hecho de materiales reciclados como parte de nuestro compromiso **Move to Zero**.



Combinamos la espuma **ReactX** con el **Flyknit** más adaptable de **NIKE RUNNING** hasta la fecha, para que puedas despegar en cualquier momento y en cualquier lugar con un soporte seguro y transpirabilidad en la parte superior.



# CURIOSIDADES DEL CARPACCIO

**A pesar de su alto aporte de proteínas, tiene bajo valor energético, lo que lo convierte en una excelente opción cuando se quiere controlar el peso y el porcentaje de grasa. Además, cuando se come crudo hay que masticar más lo que conlleva mayor saciedad y mejor digestión de las comidas.**





**La carne, el pescado o las verduras crudas favorecen una mejor calidad del sueño y mucho más vigor al despertar.**





**El carpaccio puede aportarte multitud de vitaminas y nutrientes: comer crudo permite conservar todas las propiedades, vitaminas y minerales de los alimentos.**



**¡Cocina recargante – energizante!  
y es que comer carpaccio, entre  
otras preparaciones en crudo,  
ofrece un increíble impulso de  
la energía en pocos minutos.**

## VARIEDAD DE CARPACCIOS:

**Atún**



**Salmón**



**Pulpo**



**Carne de Res**





**JULIETTA / CARPACCIOS**

 **JULIETTABYVL**

**ORDENA ONLINE**

**(507) 6637-9996**



# NUTRICIÓN DURANTE EL PERIODO DE LESIONES Y REHABILITACIÓN



Por: Licenciada Ana Rebeca Almanza C.  
Nutrición-Acupuntura-Cupping  
Reg.564  
Cel: (507) 6273-4502

 **ZENNUTRITERAPIAS**

**Cuando se trata de recuperarse de una lesión, la nutrición es una herramienta útil, que a menudo pasamos por alto. Dar prioridad a la nutrición para la recuperación puede ayudar a mantener la masa magra y reducir la inflamación.**

**Para ello, los atletas deben lograr una ingesta adecuada de energía y nutrientes para promover la preservación y recuperación de los músculos.**

**Cuando existe una lesión muchas personas tienden a creer que deberían reducir su ingesta de calorías, ya que su nivel de entrenamiento ha disminuido, pero ese no es necesariamente el caso.**



**La tasa metabólica de un atleta aumentará para apoyar el proceso de curación de lesiones. La cantidad que aumenta la tasa metabólica dependerá de la gravedad de la lesión. Durante este tiempo el cuerpo está sometido a un tipo de estrés.**

## **“Nutrientes que debemos priorizar”**

### **Alimentos antiinflamatorios**

**Los alimentos que pueden ayudar a combatir la inflamación incluyen frutas, verduras, cereales integrales, nueces, semillas, pescados y algunas especias como la cúrcuma y el jengibre.**

**Dar prioridad a los alimentos ricos en antioxidantes, especialmente vitamina A, C y E, puede ayudar a reducir la inflamación.**



**La vitamina C también desempeña un papel fundamental en la síntesis de colágeno, que tiene un papel esencial en la salud de los tendones, ligamentos y huesos.**

**Los atletas deben intentar cumplir con la dosis diaria recomendada de estas vitaminas para apoyar la recuperación.**

## **Calcio**

**El calcio juega un papel vital en nuestra estructura y función ósea y puede ser especialmente importante para aquellos que tienen antecedentes o pueden estar en riesgo de sufrir lesiones relacionadas con los huesos.**

**Algunas fuentes de alimentos ricos en calcio incluyen productos lácteos, tofu, edamame, semillas de chía, salmón/sardinas y bebidas no lácteas enriquecidas.**

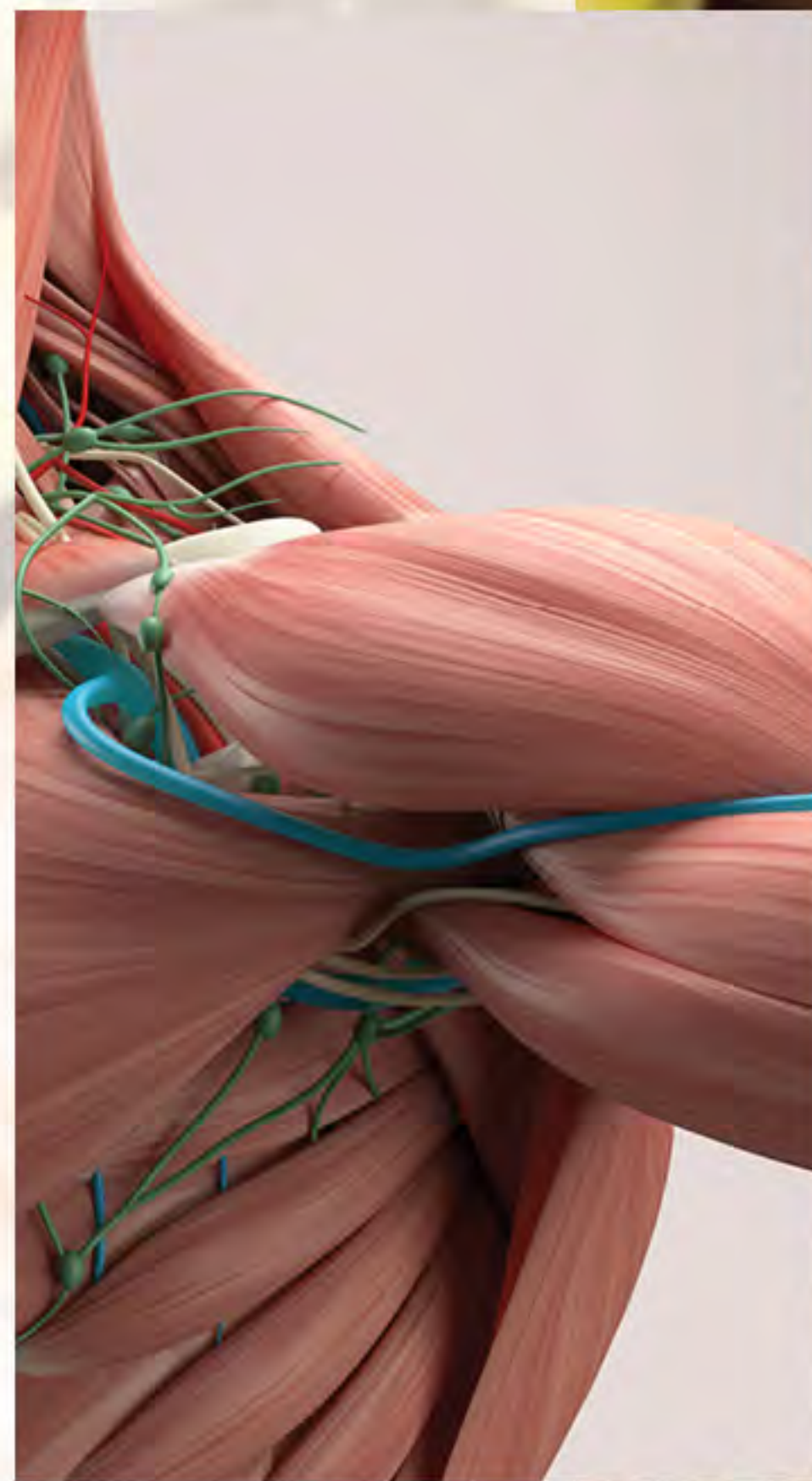




## Vitamina D

**La vitamina D es necesaria para la regulación del calcio y la salud ósea, pero también participa en la función del músculo esquelético y la regulación inmunológica.**

**Los niveles insuficientes de vitamina D pueden inhibir la recuperación de una lesión. Una persona puede necesitar suplementos si tiene deficiencia de vitamina D, pero los niveles deben evaluarse y discutirse con un médico o dietista antes de comenzar a tomar un suplemento.**



 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



**Los alimentos ricos en vitamina D incluyen el pescado, las yemas de huevo, el queso, los cereales fortificados y sardinas en aceite de oliva o en limón.**



## Suplementos

Algunos suplementos con los cuales podemos apoyarnos durante este periodo son:

### Creatina:

**Ayuda a preservar la masa muscular, durante el período de terapia/ rehabilitación y durante el periodo de inmovilización.**



### Omega 3:

**Tiene un efecto antiinflamatorio, el cual puede ser de gran ayuda durante este periodo de inflamación del cuerpo.**



# DIFERENTES TIPOS DE PISADA EN EL RUNNING

Por: Eudomar Ramirez.

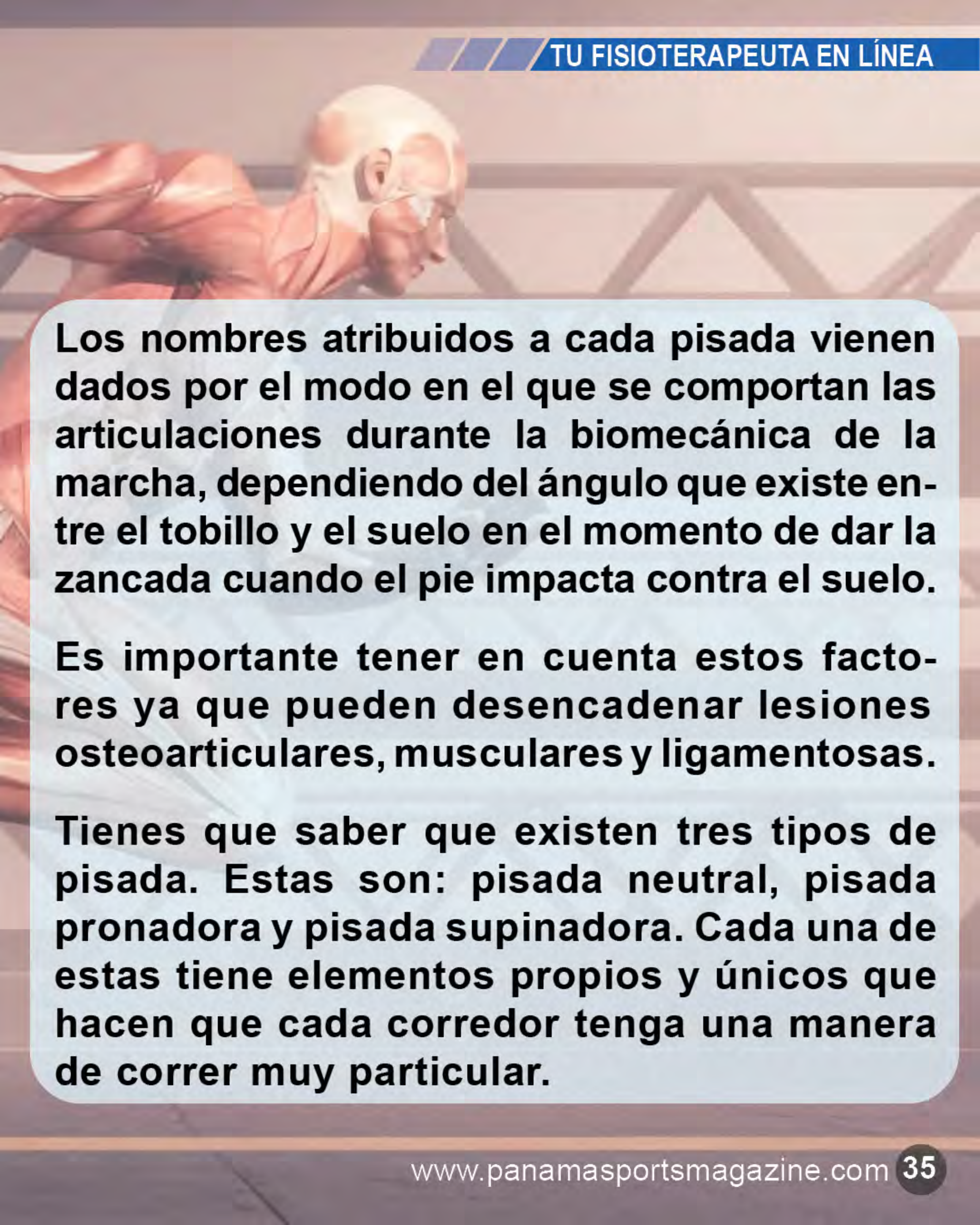
Fisioterapeuta.

Especialista en sport recovery y readaptación deportiva.

 MOVE.RECOVER

**Si quieres comenzar a practicar running debes saber que cada corredor cuenta con un tipo de pisada diferente y que resulta de vital importancia conocer cómo es la tuya. De esta manera, podrás conocer qué tipo de zapatillas son las más adecuadas de acuerdo con tu morfología, minimizando los riesgos de lesiones.**

**En este artículo vamos a conocer los diferentes tipos de pisadas para optimizar tu entrenamiento.**



**Los nombres atribuidos a cada pisada vienen dados por el modo en el que se comportan las articulaciones durante la biomecánica de la marcha, dependiendo del ángulo que existe entre el tobillo y el suelo en el momento de dar la zancada cuando el pie impacta contra el suelo.**

**Es importante tener en cuenta estos factores ya que pueden desencadenar lesiones osteoarticulares, musculares y ligamentosas.**

**Tienes que saber que existen tres tipos de pisada. Estas son: pisada neutral, pisada pronadora y pisada supinadora. Cada una de estas tiene elementos propios y únicos que hacen que cada corredor tenga una manera de correr muy particular.**

## PISADA NEUTRA: LA MÁS COMÚN EN EL RUNNING

Tal y como su nombre sugiere, la PISADA NEUTRA es un tipo de pisada donde la biomecánica del tobillo no se inclina hacia ningún costado, por tanto, el ángulo se mantiene de forma estable; con el apoyo en la parte delantera del pie, en el talón y en el medio. La pisada es recta y así se distribuye mejor el peso. El apoyo del pie se distribuye de manera uniforme, tanto en la parte externa, como interna del pie. A la hora de correr o andar el cuerpo se apoya completamente sobre la superficie del centro del pie. De esta manera, el pie no sufre ningún desbalance y la pisada es prácticamente plana.





# Nitro-Infused Softness

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



## The new Glycerin 20

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



DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR  
ADVENTURE



## PISADA PRONADORA

**Este tipo de pisada es otra de las más comunes entre los corredores. Se trata de una pisada que cuando se impacta en el suelo, el tobillo se inclina ligeramente hacia la parte interna del pie; lo que significa que el empuje es hacia el interior del pie, al momento de apoyarse. Esta es la razón por la que el desgaste en la suela se presenta en su borde interno.**

**Esta pisada tiene algo particular y es que en realidad el pie está diseñado para pronar y absorber la presión derivada de la fuerza de la gravedad. De no ser por este movimiento amortiguador del pie, este se rompería, por tanto, necesitamos cierto grado, no exagerado, de pronación en nuestro pie.**

**Hay distintos tipos de pronación en función a los grados de inclinación de la articulación talocrural o mejor conocida como articulación del tobillo.**

**De 1 a 4 grados es considerada una pronación natural y leve, ya que es una compensación que utiliza el pie para amortiguar la pisada.**

**De 4 a 10 grados es una pronación moderada, dónde el pie cede un poco más de lo que debería.**

**Más de 10 grados ya se considera una pronación severa, dónde el tobillo cede exageradamente hacia el interior.**



## PISADA SUPINADORA

En este caso, la pisada supinadora es aquella en la que el corredor inclina el tobillo hacia el exterior, cuando está en contacto completo con el suelo. Este tipo de pisada es muy poco frecuente y afecta a un 3% de los corredores; sobre todo se da en personas que tienen un arco plantar muy pronunciado. Existen diferentes grados de supinación y, cuanto mayor sea el grado, más problemas se pueden experimentar a la hora de practicar. El supinador suele presentar dolor en el tendón de Aquiles, así como en la cara externa de las rodillas. También son candidatos para sufrir esguinces, debido a que tienen una menor estabilidad.





# Find your cushy place

in the Ghost 15

Step into the softness in the Ghost 15. DNA LOFT v2 cushioning, now lighter than ever, delivers a smooth ride while an improved fit offers distraction-free comfort mile after mile.

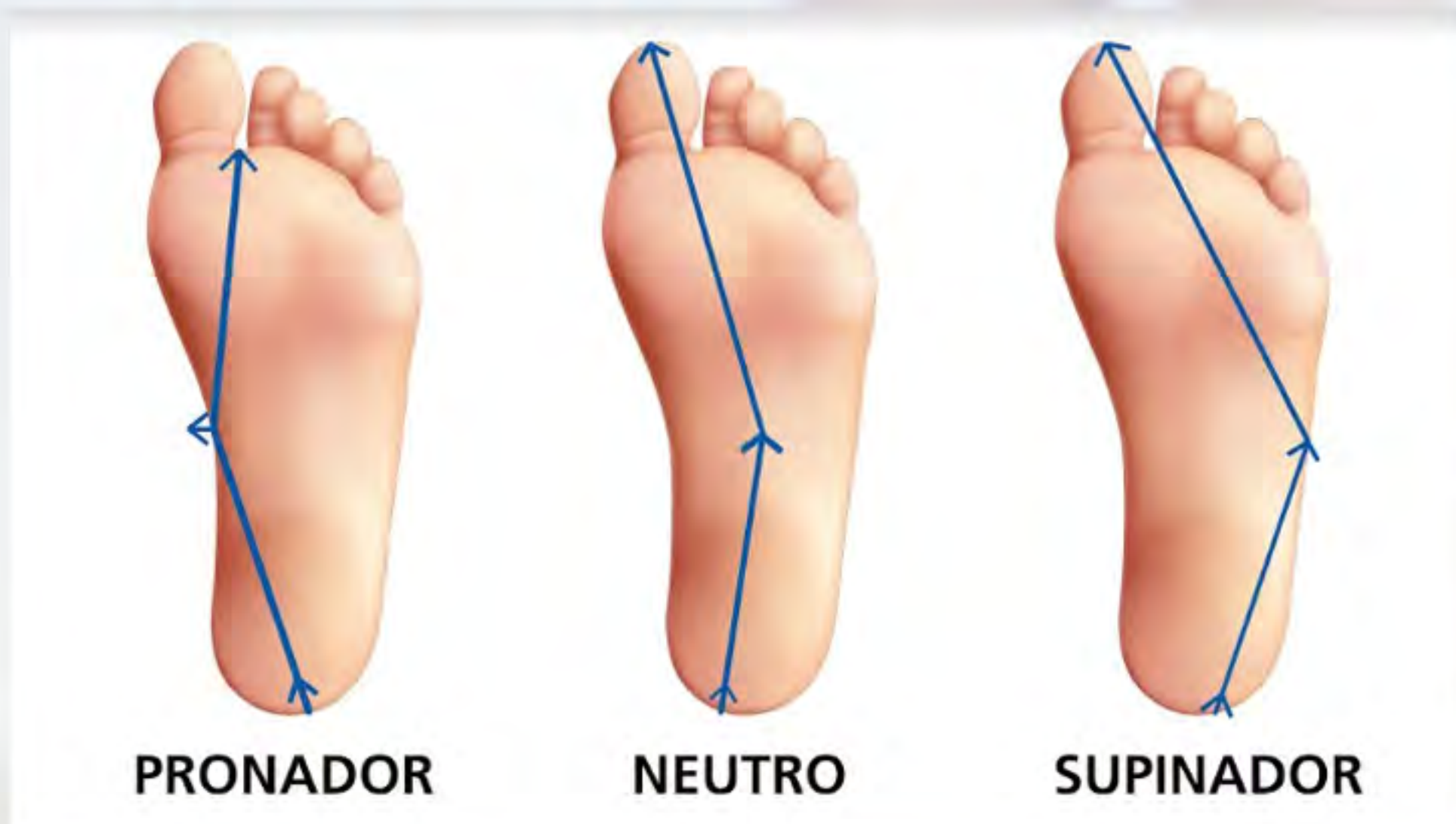
Learn more at [BrooksRunning.com](https://BrooksRunning.com)

Find YOUR run.

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

 **BROOKS**

DE VENTA EN:  **OUTDOOR  
ADVENTURE**



## ¿Cómo saber cuál es nuestro tipo de pisada y que zapatilla es la más acorde?


Hay varios dispositivos para realizar un estudio exhaustivo del tipo de pisada, basados en lo que se llama un sistema de presiones, donde el corredor se coloca sobre una superficie o plataforma plana, que va captando la fuerza que se ejerce sobre la misma. Esta plataforma evalúa las presiones en una posición estática y dinámica. Con esto se logra identificar con qué zona del pie el corredor tiene mayor o menor presión.

# BE AN ANIMAL ON THE TRAILS

with the new  
**CASCADIA 17**



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

 **BROOKS**

DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR  
ADVENTURE

**Este estudio funciona también para identificar aquellos corredores que tienen un puente muy levantado, que no toca el suelo, conocidos como los famosos pies planos.**

**Conocer el tipo de pisada que tienes es importante a la hora de escoger tus zapatillas de running; y es que dependiendo de la tendencia que tu cuerpo tenga al salir a correr, se recomienda una zapatilla que te ayude a equilibrar la presión que ejerce el cuerpo.**

**Hay miles de marcas de zapatillas en el mercado para los diferentes tipos de pisadas, sin embargo, en esta oportunidad te voy a recomendar la línea de zapatillas BROOKS, las cuales están diseñadas para cualquier distancia, sin importar tu peso o estatura; solo preocúpate por poner especial atención a tu pisada, teniendo en cuenta toda la información que te he dado.**



The new  
***DIVIDE 4***

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



## ZAPATILLAS PARA PISADA NEUTRA

**Si eres un corredor con pisada neutra, puedes escoger una amplia variedad de opciones de calzado para correr. En general, busca un tenis con buena amortiguación y soporte que proteja tus articulaciones, así como una excelente comodidad al correr. Te recomiendo buscar opciones como: ghost, glycerin, levitate, trace o hyperion.**

## ZAPATILLAS PARA PISADA PRONADORA

**Te recomiendo buscar zapatillas con un soporte en el arco para poder amortiguar el golpe y regresar el soporte del pie al centro. Los siguientes modelos te aportan esa amortiguación soporte y estabilidad que necesitas. Estas pueden ser adrenaline GTS 22, glycerin GTS 20/ glycerin sealthfit GTS 20, levitate GTS 5, o launch GTS 9.**

New **nitrogen-infused**  
**DNA LOFT v3** midsole.



7 14.0067 u  
**Nitro-Infused**  
[He] 2s22p3  
**Softness**

The new **Caldera 6**

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

## ZAPATILLAS PARA PISADA SUPINADORA

**Es importante que busques zapatillas con un buen soporte que ofrezca estabilidad. Para este tipo de pisada te recomiendo el calzado tanto para neutro como para pronador. Puede ser cualquiera de ambos, dependerá de cada persona y qué tanto soporte necesites, dependerá de lo que arroje tu prueba de pisada. Adicional a las opciones que te mencione anteriormente, también están estas opciones launch y revel.**





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



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



DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR  
ADVENTURE



# CALDERA 6



Es una zapatilla de trail running que cuenta con una alta y cómoda amortiguación que ayuda a recorrer cualquier tipo de distancia, tanto media como larga distancia, pero en especial las más largas. Caldera 6 es la zapatilla ideal para ultras.

 **BROOKS**

# CASCADIA 17



Es una zapatilla cómoda, para todo tipo de terrenos y distancias, estable y amortiguada, con protección y agarre excelentes, buena durabilidad, una transpirabilidad mejorada respecto a su antecesora. Las Brooks Cascadia 17 es para un tipo de corredor con pisada neutra al que le guste correr a ritmos moderados o lentos durante muchas horas, es decir varios kilómetros. El rango de peso del corredor para estas zapatillas oscilaría entre los 70 kg y los 90 kg.

TECNOLOGÍA DEPORTIVA

 **BROOKS**  
**DIVIDE 4**



La zapatilla **Brooks Divide 4** para hombre te ofrece polivalencia y confort durante tus sesiones de trail running. Esta zapatilla de trail **Brooks** ha sido creada para corredores principiantes que se entrenan de forma regular en recorridos de media distancia por asfalto y caminos poco técnicos.

A side view of a dark blue Brooks Ghost 15 running shoe with bright yellow-green accents on the laces and the Brooks logo on the side. The shoe has a white midsole and a dark outsole. The background is a blurred outdoor scene with a bright sun.

**BROOKS**  
**GHOST 15**

Es una zapatilla que le puede funcionar a todo el mundo, desde el que empieza a correr, y se inicia en el running, como el corredor experimentado. Es una zapatilla neutra, pero realmente estable y muy funcional para nuevos corredores, gente que haga muchas horas de pie o incluso para andar durante horas diariamente. Es una zapatilla con amortiguación suficiente para corredores de peso intermedio y una de las zapatillas más vendidas en los Estados Unidos, precisamente porque funcionan tanto para correr, como para ir al gimnasio o como para hacer turismo en cualquier lugar del mundo.



 **BROOKS**

# GLYCERIN 20



Brinda una comodidad suprema y kilómetros por terrenos compactos sin distracciones. Proporciona un apoyo neutro, mientras que ofrece la máxima cantidad de amortiguación. Ideal para correr por carretera, entrenamiento cruzado, el gimnasio o donde quieras llevarlos.



# **FUNCTIONAL TRAINING CENTER**

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

Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA

 **ONCETRAINING**

# Sincronízate con Tu Ritmo Circadiano

Patricia Vial, B.Sc. M.A.  
Nutricionista- Dietista  
[patriciairene.vial@gmail.com](mailto:patriciairene.vial@gmail.com)

 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

**Todas las especies tienen un reloj biológico, un ciclo de 24 horas basado en la luz y la oscuridad, llamado ritmo circadiano.**





**Este “reloj” dicta la función de todos tus órganos, y tiene un papel fundamental en la función de las “centrales de energía” de tus células, llamadas mitocondrias.**

**Además, este reloj regula tus hormonas, tu capacidad para digerir alimentos y absorber nutrientes, tu inmunidad, la calidad de tu sueño, la forma en que tu cuerpo elimina toxinas e inclusive cómo tu cuerpo responde al estrés.**

**En pocas palabras, si este sistema se desequilibra, tu cuerpo entero se afectará.**

**¿Cómo te das cuenta de que, tu ritmo circadiano se ha desincronizado?**

**Los síntomas más frecuentes son problemas digestivos, de sueño, poca energía y hasta dificultad para bajar de peso.**

**Es más, hoy en día casi  $\frac{3}{4}$  partes de la población adulta sufre de “jet lag social” o desfase de horario que es una desincronización entre el ritmo circadiano y nuestro estilo de vida: falta de sueño, poca luz solar (temprano en la mañana, cuando es beneficiosa), demasiada luz azul en la noche, comidas a todas horas y tarde en la noche, mucha comida ultra procesada, y un estilo de vida sedentario.**





## **¡Sincronízate con tu reloj biológico!**

**La luz es el factor más importante de tu ritmo circadiano. Asegúrate de recibir tu dosis de luz azul natural temprano en la mañana.**


**Cena temprano y limita los carbohidratos en la cena, asegúrate al menos 7 horas de sueño, evita la luz azul artificial en la noche, y si no puedes, usa lentes bloqueadores de luz azul... Mi marca favorita es Prospek.**

# ¿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](http://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](http://istiweb.com)

[www.istiweb.com](http://www.istiweb.com)  
info@istiweb.com | +507 6861-0691

Isaac Tisnado  
Especialista en Páginas web y  
Mercadeo digital

