

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 159  
DICIEMBRE 2023

# Panama Sports

## MAGAZINE

ESPECIAL DEL MES  
**PAOLA SÁNCHEZ,  
LA MAMÁ CADDY**

TIPS Y CONSEJOS  
**BEBIDAS  
ALCOHOLICAS  
QUE PUEDES  
INCLUIR EN  
DICIEMBRE**

NUTRICIÓN  
**6 FACTORES  
QUE AFECTAN  
CUANTAS  
CALORÍAS QUEMAS**

CLÍNICA DEPORTIVA  
**EL DEPORTE Y  
LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

# OSCAR ESPINO,

**FORMANDO PERSONITAS,  
ENTRE DISFRUTAR  
Y COMPETIR...**





**SLIP SPEED**



2 MODOS, AMBOS  
**FRESCOS** 



**TIENDA UNDER ARMOUR®**

• Multiplaza Pacific, segundo piso

• Town Center, Costa del Este



LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ



# Panama Sports

MAGAZINE

ESPECIAL DEL MES  
PAOLA SÁNCHEZ,  
LA MAMÁ CADDY



# OSCAR ESPINO,

FORMANDO PERSONITAS,  
ENTRE DISFRUTAR  
Y COMPETIR...

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



**OSCAR ESPINO, FORMANDO PERSONITAS,**



**CLÍNICA DEPORTIVA  
EL DEPORTE  
Y LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

**NUTRICIÓN  
6 FACTORES QUE  
AFECTAN CUANTAS  
CALORÍAS QUEMAS**

**TIPS Y CONSEJOS  
BEBIDAS ALCOHOLICAS  
QUE PUEDES INCLUIR  
EN DICIEMBRE**

**ENTRE DISFRUTAR Y COMPETIR...**



# OSCAR ESPINO, FORMANDO PERSONITAS, ENTRE DISFRUTAR Y COMPETIR...

 [OSCARESPINOGOLF](#)

Por: Gladys G. Munar Perigault

**¿Qué edad tienes  
y cuando te inicias  
en el deporte del golf?**

**R.** Tengo 14 años y comencé a jugar golf a los 6 años, gracias a mi papá que jugaba golf y me llevaba cuando iba a jugar con sus amigos.





## ¿Qué otros deportes practicaste?

**R.** Yo siempre he practicado golf y nunca me he involucrado, de lleno, en otros deportes, y sí, mis amigos me decían que jugara fútbol, básquetbol y otros deportes, pero siempre me ha gustado el golf y mantenerme enfocado en eso.

## ¿Qué es lo que más te gusta del golf?

**R.** Lo que más me gusta del golf es poder compartir con mis amigos, y sobre todo mis papás, ya que ambos han sido mis caddys, y pasamos buenos momentos juntos.



UNDER  
ARMOUR

**¿Qué valores te ha inculcado el golf y cómo te beneficia en tu vida?**

**R.** El golf me aporta muchos valores, sobre todo la disciplina y la paciencia, ya que el deporte lo requiere, también siento que debo tener cortesía con los demás.





**SLIP**  
**SO**  
**SPEED**



2 MODOS, AMBOS  
**FRESCOS** 



**TIENDA UNDER ARMOUR®**

• Multiplaza Pacific, segundo piso

• Town Center, Costa del Este




**¿Qué es lo que menos te gusta del golf?**

**R.** Lo que menos me gusta del golf es lo fácil que se puede arruinar todo; con un simple error que cometes, se te daña el *swing* y después toma tiempo y es difícil de arreglar.

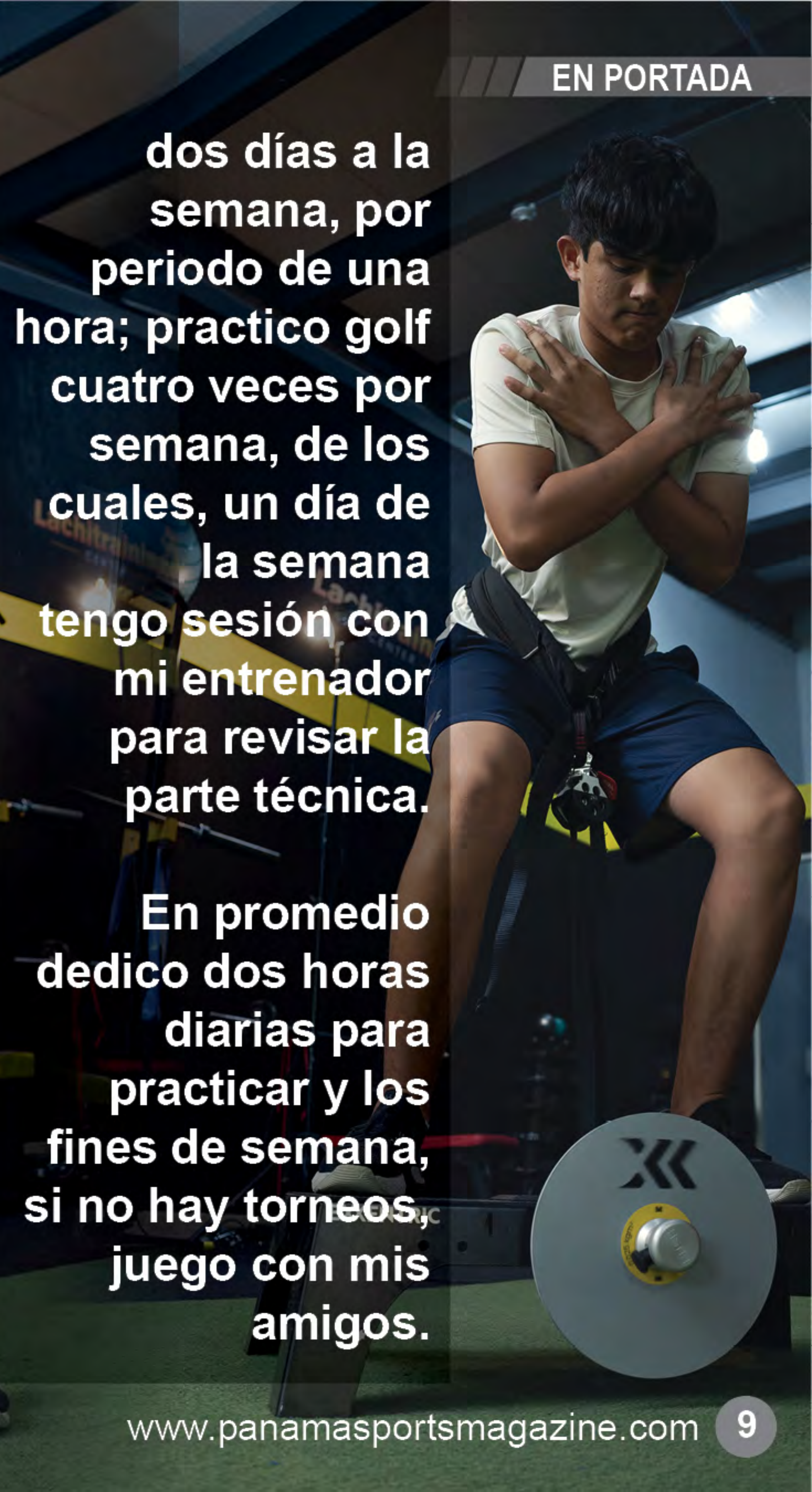
**Háblame de tus entrenamientos y prácticas ¿Cuántas veces a la semana entrenas y cuántas horas le dedicas a tus entrenamientos?**

**R.** Mi rutina semanal de entrenamiento se divide en: ejercicios funcionales;





**dos días a la semana, por periodo de una hora; practico golf cuatro veces por semana, de los cuales, un día de la semana tengo sesión con mi entrenador para revisar la parte técnica.**



**En promedio dedico dos horas diarias para practicar y los fines de semana, si no hay torneos, juego con mis amigos.**




**¿Qué quieres estudiar? ¿Has pensado convertirte en un jugador profesional? ¿Cuál es el plan?**

**R.** En estos momentos no lo sé; no sé qué me gustaría estudiar, ni he pensado en ser un profesional. Mi plan es seguir subiendo el nivel de mi juego para tratar de conseguir una beca y jugar golf universitario.

**Háblame de tu escuela.  
¿Te apoya cuando faltas para asistir a torneos internacionales?**

**R.** Sí, mi escuela me apoya cuando tengo que faltar, por alguna participación en torneos internacionales, ya que me dan la oportunidad de ponerme al día, cuando regreso. Este apoyo es super importante para mí.





**Sé que tu familia es clave en tu deporte. Cuéntame algo sobre ellos y tu motivación.**

**R. Mi familia siempre me apoya en todo; siempre me llevan a las prácticas y están presentes en todos mis torneos.**



**Háblame un poco de tu mamá y lo que ella representa para ti en tu vida, y sobre todo al realizar su papel de caddy cuando te toca jugar al golf.**

**R.** Mi mamá es una persona muy especial en mi vida y creo que de ella heredo esa parte de compromiso y dedicación, ya que es fanática de los ejercicios, y siempre veo que cumple con sus rutinas, contra viento y marea. Cuando es mi *caddy*, es divertido, ya que ella no sabe mucho de golf, así que, conversar con ella de temas varios, hace la ronda relajada y divertida.





## ¿A quién dedicas tus victorias?

**R.** Siempre he dedicado mis victorias a mi familia, y a todos los que me ayudan a sacar lo mejor de mí. En mis victorias, tengo presente a mi abuelo Pedro (QEPD), él fue pieza fundamental para elevar mi nivel de juego.

**Ojalá hubiese estado aquí para verme ganar mi primer torneo internacional.**



Miembro del Equipo Campeón que representó a Panamá Campeonato Centroamericano Infanto Juvenil. Guatemala, enero 2023.



1er lugar Individual Categoría 13 -14 años USKIDS GOLF SOUTHAMERICAN CHAMPIONHIP, Brasil, Río de Janeiro, noviembre 2023.



**¿Cuál es tu sueño como golfista?**


**R. Mi sueño como golfista es poder llevar mi deporte al máximo nivel y jugar golf universitario de división 1.**

**Menciona algún golfista panameño que admires y ¿por qué?**

**R. No tengo un golfista panameño en particular que admire, pero los golfistas mayores, que he tenido la oportunidad de ver jugar, y conocer sus logros, han sido motivación para sentir que también puedo alcanzar esos logros.**





A hand holding a golf club against a blurred green background. The club is a driver, and the hand is wearing a white glove. The background is a soft-focus view of a golf course with trees and a building in the distance.

**Menciona algún golfista profesional al que admires.**

**R. Un golfista que admiro sería a *Jordán Speith*, ya que tuvo su mejor momento bien temprano en su carrera, y recientemente ha tenido caídas en su golf y ha sabido recuperarse y mantener una carrera profesional exitosa.**

**Yo me identifico mucho con él, y en su forma de jugar, a veces siento que me pasa lo mismo que a él, se nos daña el *swing* del *driver*, ja ja ja.**





**¿Cómo es tu día a día?**

**R.** Bien sencillo jajaja. Mi día a día es ir a la escuela, después al club a mis prácticas o al gimnasio a realizar mi rutina de ejercicios, y al llegar a casa, tengo que hacer mis tareas.

**¿Cómo manejas las salidas nocturnas y las fiestas?**

**R.** No soy muy de fiestas; no me llama mucho la atención las salidas nocturnas; prefiero salir a casa de amigos por el día, y después regresar a mi casa en la noche.





EN PORTADA

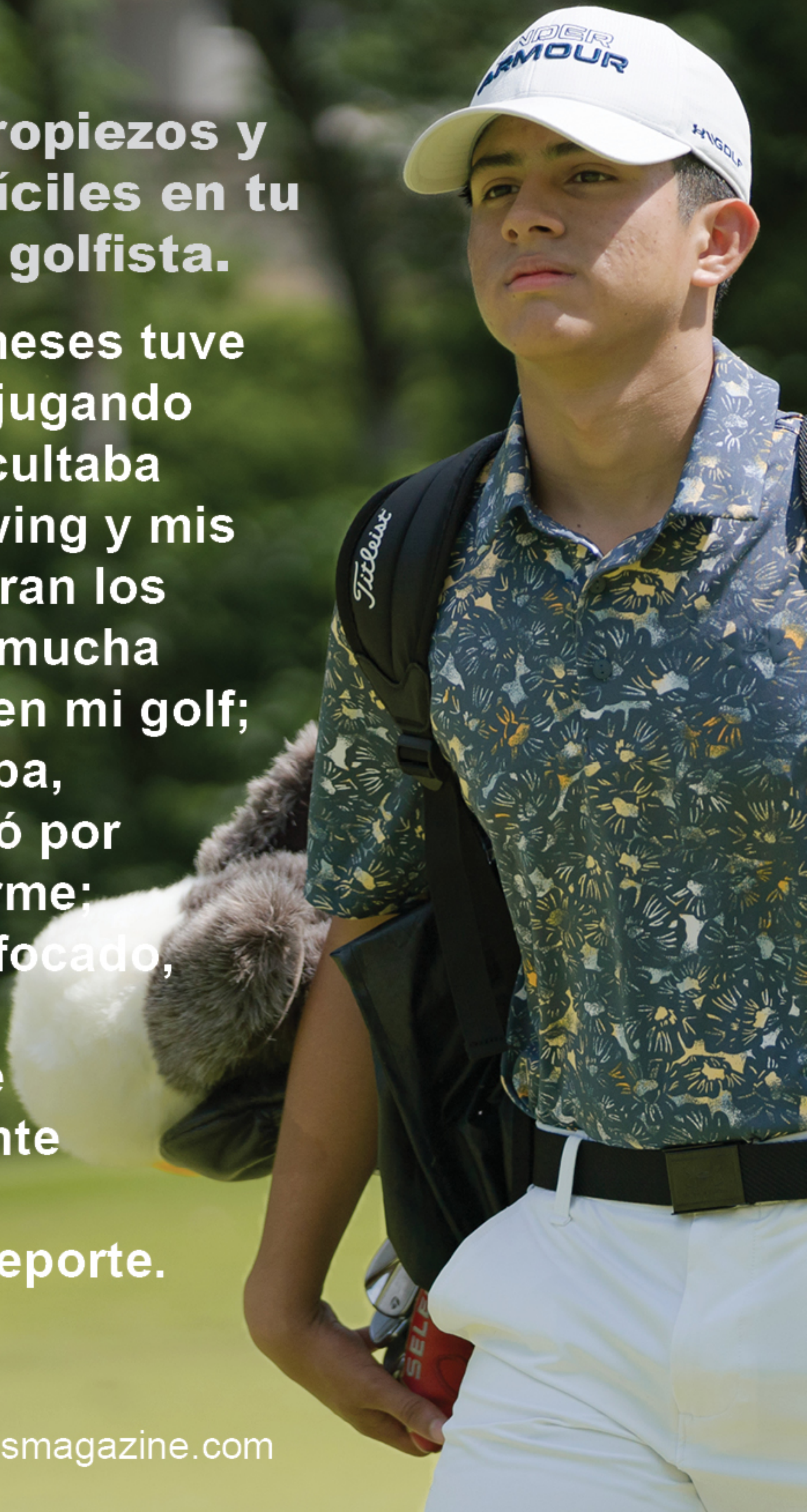
**Háblame de tus victorias y el proceso para cada una de ellas.**

**R. Mis victorias normalmente vienen en las semanas donde mi swing está en su mejor momento y detrás de ellas, vienen horas de practica con mi profesor Guille Neira y mi psicóloga Nancy Duque, que me ayudan a fortalecer mi golf y mi mente durante las rondas.**



**Háblame de tropiezos y momentos difíciles en tu carrera como golfista.**

**R.** Hace unos meses tuve varios bajones jugando golf; se me dificultaba encontrar mi swing y mis resultados no eran los mejores; había mucha inconsistencia en mi golf; esto me frustraba, pero jamás pasó por mi mente rendirme; me mantuve enfocado, y siempre recordando que lo más importante es disfrutar del proceso y del deporte.





**¿Como escoges tus competencias y torneos internacionales?**

**R.** Esto depende de conseguir primero la invitación y después de ahí mirar, junto a mis papás el destino, la cancha y otros detalles para después concretar todo lo demás.

**¿Qué tan importante es el ranking nacional para ti?**

**R.** El ranking nacional para mí es super importante, porque de ahí se definen los cupos para jugar afuera, entonces toca jugar lo mejor posible en todos los torneos del ranking nacional.



**¿Qué piensas del desarrollo del deporte del golf en Panamá?**

**R.** Pienso que el golf está en su mejor momento, porque su nivel está en crecimiento, y ahora hay un programa (PAR Junior) de alto rendimiento en Panamá, que está ayudando a mejorar el nivel del golf en las categorías menores.

**¿Qué campeonatos o torneos internacionales son importantes para ti?**

**R.** El IMG Junior World, USKIDS World Championship, Under Armour World Championship y el Optimist International Championship en Estados Unidos,





**que son torneos donde encuentras un nivel de juego alto, y solo puedes estar ahí, si te ganas la invitación o el cupo para poder participar.**

**¿Cómo elaboras y planificas tu agenda, a corto mediano o largo plazo?**

**R. Mi agenda normalmente es a corto y mediano plazo cuando se trata de torneos porque siempre puede aparecer uno nuevo que amerita evaluar si se participa o no, y mi agenda semanal siempre es a largo plazo, porque se repite con pocos cambios cada semana.**



¿Cuáles han sido tus mejores competencias y por qué?

**R.** Mis dos mejores competencias han sido el pasado mes de junio en el **UNDER ARMOUR WORLD CHAMPIONSHIP**, donde logré estar en el TOP 8 de mi categoría y la mejor ronda de golf durante estos años, en lo que he firmado una tarjeta de 68 golpes, 4 golpes por debajo del par de la cancha, y en el mes de noviembre, cuando que participé en el **USKIDS SOUTHAMERICAN CHAMPIONSHIP**, realizado en Rio de Janeiro, Brasil, donde logré, por primera vez, convertirme en el campeón de mi categoría, gracias a que jugué un golf bien consistente y estuve muy seguro de mí, en todo momento.





**¿Piensas que Panamá pudiera tener un jugador en el PGA?  
¿Qué sientes que hace falta para que eso se logre?**

**R. Claro que sí. Ya hay varios panameños jugando niveles altos fuera de Panamá, y eso confirma las grandes promesas que tiene nuestro país en el deporte del golf.**

**Al final para que eso se logre, dependerá mucho del compromiso del jugador y el apoyo que reciba para alcanzar su meta.**



**¿Qué tan importante es tu indumentaria en la práctica del deporte: ropa, calzados y accesorios?**

**R.** Mi ropa es bastante cómoda; no me incomoda al momento de realizar mi *swing*, y esto es super importante para mí.

La marca de ropa y calzados que utilizo es Under Armour, además es bastante fresca, por lo que resulta ideal para estar en la cancha, durante largo tiempo.



**¿Quiénes han sido tus pilares para este deporte?**

**R.** Jugar golf a nivel competitivo requiere de muchas variables, pero resumiría esto así: **Guillermo Neira**, mi profesor de golf, desde hace tres años, quien revisa y mejora mi técnica de forma positiva.

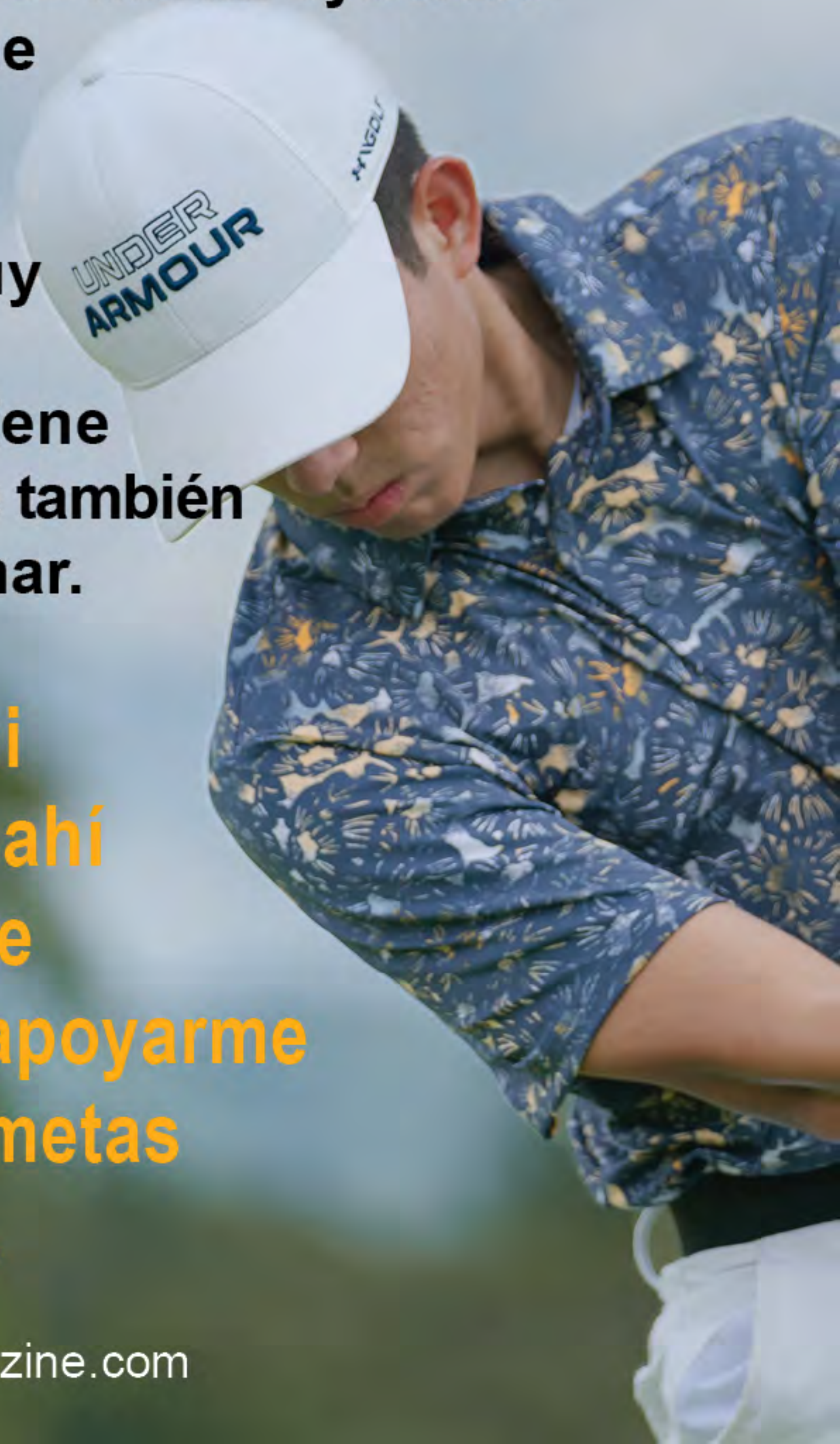
**Juan Ospina**, de **LACHITRAINING**, que es mi entrenador en la parte física, desde hace 4 años, con el que he trabajado mucho mi core, y como resultado me ha llevado a subir la velocidad de mi *swing*.





**Nancy Duque**, mi psicóloga deportiva con la que empecé este año, y a pesar de que al principio pensé que era una locura de mi papá; siento que me ha ayudado mucho a mantenerme “en el presente”, cuando estoy en los torneos. Esto es muy importante porque el golf competitivo tiene una parte mental, que también es importante entrenar.

Y por supuesto, mi familia, que están ahí para acompañarme en mi día a día, y apoyarme para alcanzar las metas que me propongo.





**¿En qué cancha de golf practicas?  
¿Cuál te gusta más y por qué?**

**R. Yo practico en el  
Club de Golf de Panamá,  
mi cancha favorita; aunque  
a veces hay momentos en que  
la cancha no está en su  
mejor momento;**

**La realidad es que la  
dificultad nunca baja, y  
eso la hace mi preferida.**



**Coméntame. ¿Qué países has conocido gracias al golf?**

**R. Muchos. Entre ellos, República Dominicana, Brasil, Escocia, Colombia, Guatemala, Nicaragua, El Salvador, varias ciudades de Estados Unidos y en enero 2024, Dios primero, conoceré Honduras, donde participaré de un torneo en Tegucigalpa.**



**¿Cuéntame una anécdota  
cómica o inspiradora  
de algún torneo?**

**R. En el 2019 jugué el torneo  
Centroamericano Infanto  
Juvenil para el cual había  
practicado bastante, pero al  
llegar al torneo, mis primeras  
rondas no fueron muy  
buenas, y el último día contra  
todo pronóstico, jugué una  
ronda super buena de 4 golpes  
sobre el par de la cancha  
y eso ayudó al equipo de  
Panamá a ganar su primera  
copa de naciones.**



**PRO**

AVISO DE SEGURIDAD

¿TIENES UNA  
EXTENSIÓN

**PRO VIBE?**



**¡ESTO TE INTERESA!**





# IMPORTANTE

La corrosión puede provocar la formación de grietas en la zona de sujeción del tubo de dirección de la horquilla.

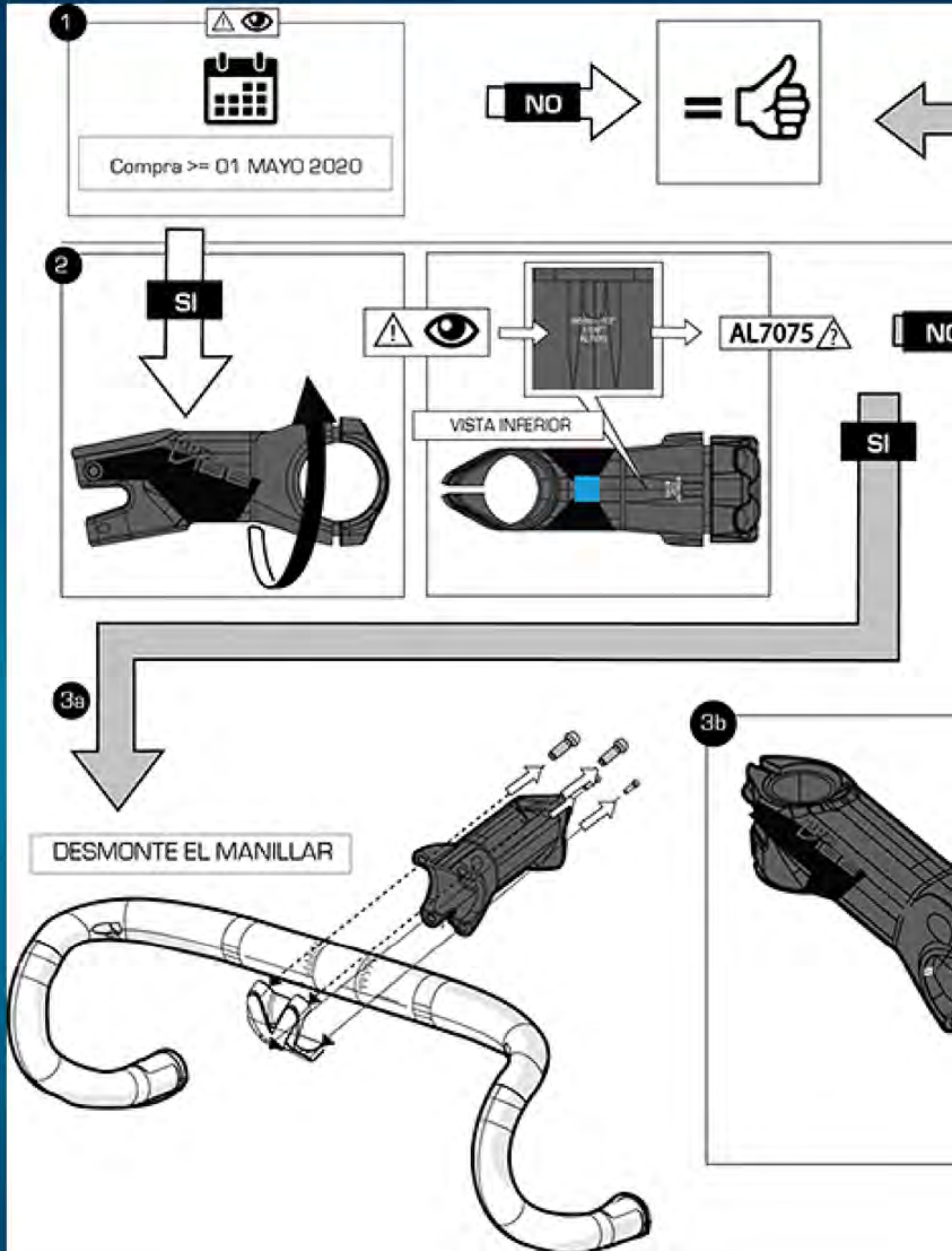


Si el usuario no lo detecta a tiempo, la grieta podría crecer hasta la completa separación de la potencia. Si esto ocurre durante la conducción, el usuario podría perder el control de la bicicleta y sufrir una caída, con el consiguiente riesgo de lesiones en caso de accidente.





# ¿QUÉ HACER?





MONTE EL MANILLAR SEGÚN EL MANUAL.

NO

DEVUELVA SU  
POTENCIA Y SOLICITE  
LA SUSTITUCIÓN O EL  
REEMBOLSO

SI

Forging code

FF

FI

FC

FG

FA

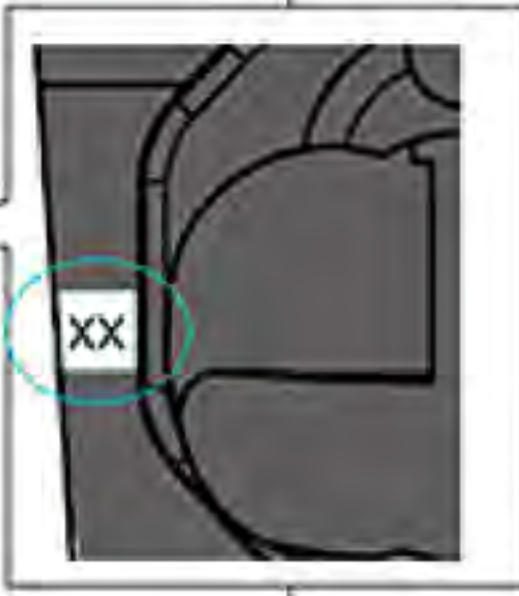
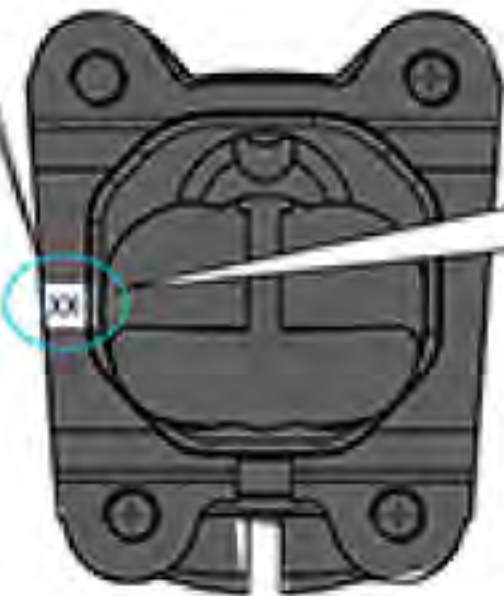
EF

EK

EE

ED

EH





# SOLUCIÓN

Si tiene una extensión afectada y estás en Panamá. Póngase en contacto con Rali Store. Los distribuidores están autorizados a proporcionar una extensión de recambio (según disponibilidad) u ofrecer un reembolso por el producto retirado.

Shimano desea reiterar el compromiso de la empresa con la seguridad de los ciclistas y su dedicación a fabricar productos líderes en el sector. Lamentamos profundamente no haber estado a la altura de estos estándares y las molestias causadas por la retirada de la potencia PRO Vibe (Aleación).

(Tenga en cuenta que ninguna otra extensión PRO, incluida la Vibe Carbon Stem, está afectada por esta retirada.)

**Si tiene preguntas sobre esta retirada, póngase en contacto con nosotros:**

**CONTÁCTANOS AL: 6212-3362**

**ESCANÉAME:**





**¡YA SABES!**

**SI TIENES UNA EXTENSIÓN**

**PRO VIBE**

**ESCANÉAME:**



**O CONTÁCTANOS AL: 6212-3362**



Y en este mes, la entrevista a

# PAOLA SÁNCHEZ,

la "mamá caddy" no podía quedarse por fuera....


Por: Gladys G. Munar Perigault

**¿Qué significa para ti ser mamá caddy?**

**R.** Ser mamá *caddy* es lo más gratificante que he logrado experimentar. Acompañar a Oscar en toda su ronda, y compartir con él, no solo del golf, sino su día a día, escucharlo y reírme de sus locuras, y saber que estoy creando memorias de vida, es simplemente lo más valioso que puede darse entre madre e hijo.







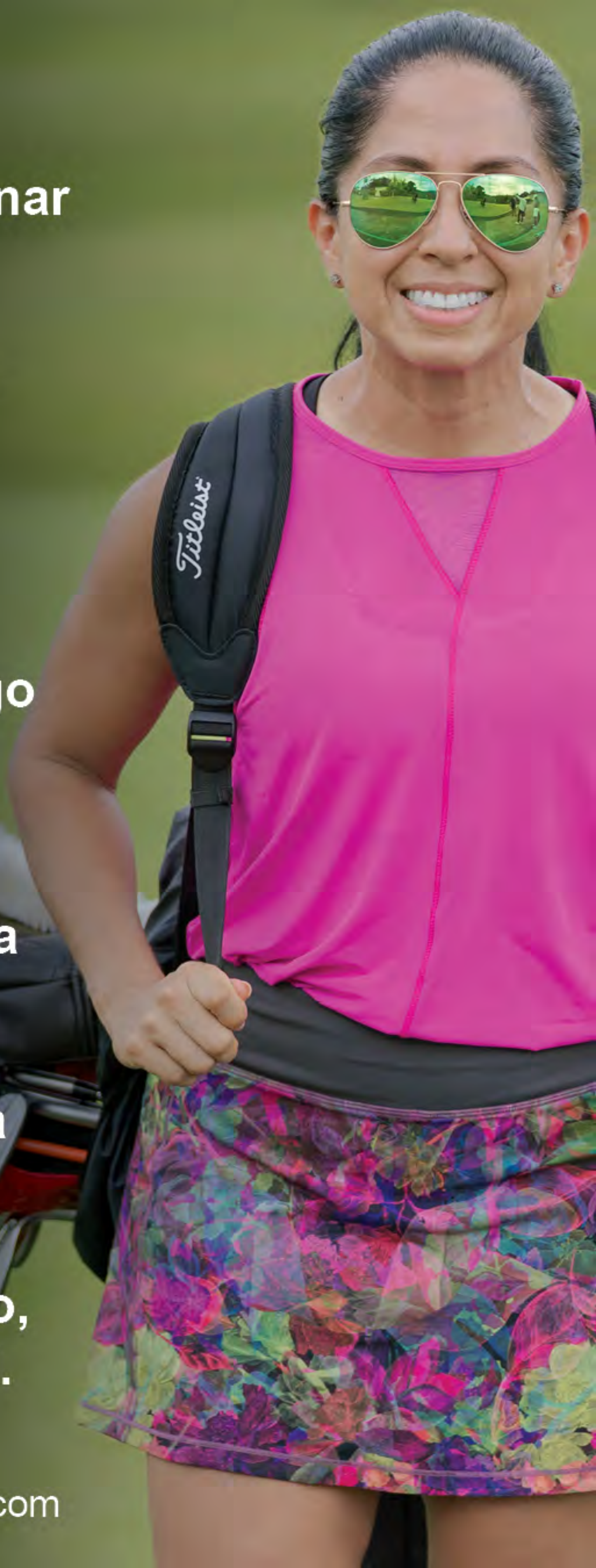
No cambio ese tiempo por nada, solo disfruto cada hoyo con él, y eso sí, me la paso rezando ja, ja, ja; a veces hasta cierro los ojos, porque al final no puedo evitar querer que su ronda sea perfecta...

**¿En qué consiste tu labor como caddy?**

**R.** Mi labor como caddy consiste en muchas funciones; primero que todo debo revisar su bolsa, antes de salir, y asegurarme de que llevamos todo lo que va a necesitar, luego,



lo principal, que es caminar a su lado y cargar su bolsa todo el trayecto y saber dónde está cada cosa; también tengo que estar pendiente de dónde cae la pelota y conocer su juego, pero lo más difícil es que tengo que conocer cuál palo usará en cada hoyo y pasárselo; al principio me los pedía, y yo miraba la maleta esperando que el palo me hablara, ja ja ja y obvio él se daba cuenta y me decía cual escoger. Es un trabajo de full asistencia y apoyo, tanto físico como mental.





Conmigo es la primera persona con quien descarga todos sus nervios y frustraciones, pero también soy la primera en disfrutar sus éxitos.

**¿Qué es lo más difícil de ser mamá caddy?**

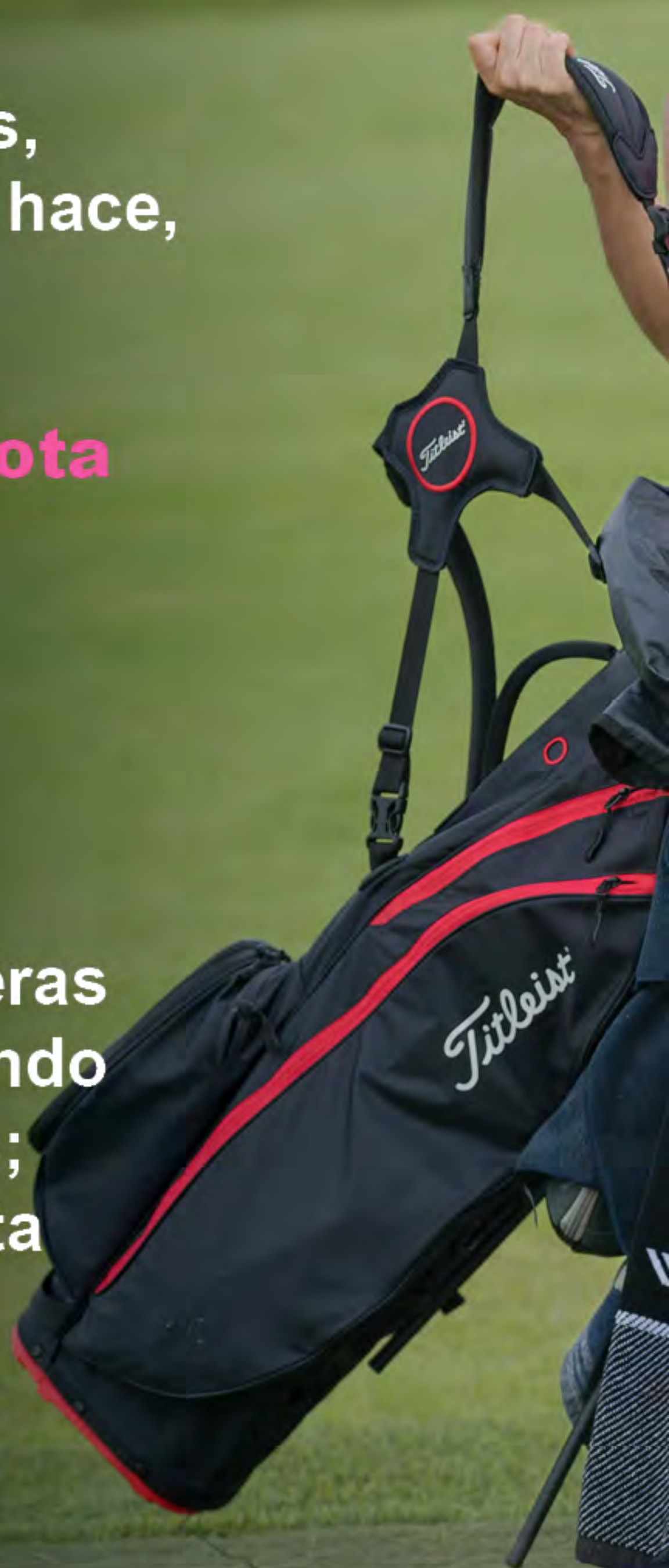
**R.** Querer que todo sea perfecto para él, cuando sabemos que la vida no es así; se gana y se pierde, entonces como mamá *caddy* no puedes justificar sus errores o malas decisiones culpando a su entorno.




Me toca aconsejarlo, desde la perspectiva de la vida, porque algo que siempre hemos querido, como padres, es que Oscar disfrute lo que hace, y aprenda de su deporte.

**Cuéntanos alguna anécdota como mamá caddy y que siempre recuerdes**

**R.** Todas las rondas tienen sus anécdotas, pero creo que la que siempre tengo presente es una de las primeras veces en las que iba caminando con los demás espectadores; echando cuento con la maleta y Oscar me grita:







**¡mami tengo que pegar  
y ahí reaccioné y corrí  
como desesperada! esa  
vez me tocó correr para  
llegar rápido a su lado.  
¡Te imaginas! ja, ja, ja.**

**Las primeras rondas  
no fueron fáciles;  
es como aprender  
en un nuevo trabajo.  
Oscar camina rapidísimo  
y me toca acelerar el paso  
para llevarle el trote.**



# ¡BEBIDAS ALCOHOLICAS QUE PUEDES INCLUIR EN DICIEMBRE!



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

 **ZENNUTRITERAPIAS**

**¡Estos son consejos para que incluyas ciertos tipos de bebidas alcohólicas sin descuidar tu salud, recuerda la porción importa, y a disfrutar con moderación!**



**Una margarita congelada podría contener hasta 50 g de azúcar y mucho hielo, lo que a largo plazo podría provocar una deficiencia del bazo (la medicina china no es muy fanática de bebidas muy frías para la salud).**

**Para nosotros es fundamental conocer bebidas que se adapten a nuestro gusto, pero también a nuestra salud.**

**Como regla general toma en cuenta:**

- **Sin hielo, tibio si es posible.**
- **Pídela con menos sirope.**
- **Ten cuidado con los cócteles que contienen lácteos.**





- **Bebidas no carbonatadas, si es posible.**
- **Una ventaja seria si la bebida contiene componentes naturales como frutas/vegetal/especias (canela, nuez moscada, jengibre, etc...).**
- **Y por supuesto, beber la menor cantidad de alcohol posible y darse el gusto sólo de vez en cuando.**



**\*\*Obviamente, esta información, NO es tu señal para empezar a beber, para abandonar la sobriedad o para continuar un ciclo de alcoholismo. Busque ayuda si sabe que el alcohol no es tu mejor aliado.**





# NIKE PEGASUS 40

Amortiguación para todas tus carreras



SPRINGY



Algunos ejemplos de bebidas tomando en cuenta los consejos previos son:

**Hot toddy/vino caliente o Mulled Wine/sidra de manzana.**

**Dirty Martini** sin azúcar añadida, agregar extra aceitunas para un toque de grasas buenas.



**Pisco Sour:** este tipo de cócteles se preparan con claras de huevos lo cual añade un extra de proteína, pídelo sin tanto sirope.

**Vino tinto:** Vinos como Pinot Noir y Malbec tienen un gran contenido de antioxidantes como el “resveratrol” en comparación con los demás vinos.



# NIKE INFINITY RN4

Soporte a tu alrededor

SUPPORT



# 6 factores que afectan cuántas calorías quemamos

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

 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

**Te has preguntado alguna vez ¿por qué las personas queman calorías a ritmos tan diferentes, incluso durante el mismo entrenamiento?**

**La verdad es que el metabolismo es un tema complejo, y diferentes factores influyen en la rapidez o lentitud con la quema de calorías en un momento dado.**



Aquí están los seis factores que, según los expertos, tienen el mayor impacto en la cantidad de calorías que quemamos mientras hacemos ejercicio.

## 1. Peso corporal

En general, mientras más pesas, más calorías quemarás por sesión. Las calorías son sólo una medida de energía, por lo que cuanto más peses, más energía necesitas para mover tu cuerpo.

Las personas con cuerpos más grandes también tienden a tener órganos internos más grandes (como el corazón, el hígado, los riñones y los pulmones), lo cual es un factor importante en la cantidad de calorías que se queman durante el ejercicio y en reposo, porque estos órganos y sus procesos requieren energía.





**Un estudio encontró que hasta el 43 por ciento de la variación en la quema total de calorías entre las personas podría explicarse por diferencias en el tamaño de sus órganos internos.**



## **2. Masa muscular**

**Aquí es donde las cosas se ponen un poco más complicadas. Alguien con más masa muscular quemará más calorías que otra persona que pesa lo mismo, pero tiene menos músculo pues el tejido muscular quema más calorías que la grasa.**

**Durante el ejercicio, tener más masa muscular aumentará la quema total de calorías, pues tu cuerpo necesita producir más energía para soportar el aumento del ritmo al que se contraen los músculos.**





# NIKE INVINCIBLE 3

Siéntelo para creerlo

CUSHION



### 3. Género

Los hombres quemán más calorías en reposo y durante el ejercicio que las mujeres, pues generalmente son más grandes y tienen una masa muscular mayor que las mujeres de su misma edad y peso.

Además, las mujeres están genéticamente predispuestas a acumular más grasa para favorecer la producción de hormonas y la maternidad.

¿Cuánta es la diferencia? El American Council for Exercise indica que los hombres necesitan al menos entre un 2 y un 5 por ciento de grasa corporal para sustentar la vida, mientras que las mujeres necesitan por lo menos el doble.





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**



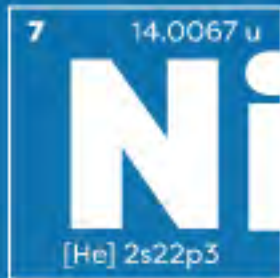
## 4. La Edad

Después de los 30 años, comienzas a perder entre el 3 y el 5 por ciento de tu masa muscular por década: uno de los motivos es que tu cuerpo se vuelve más resistente a las hormonas que promueven la síntesis de proteínas musculares.

Esta pérdida de masa muscular reduce tu tasa metabólica (la velocidad a la que quemamos calorías) en reposo y durante el ejercicio.

Si bien es cierto que no puedes detener el proceso de envejecimiento, puedes preservar o incluso aumentar tu masa muscular con un entrenamiento regular de pesas, lo que te ayudará a aumentar tu tasa metabólica en reposo, y así quemarás más calorías en el día.





# 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





## 5. Tu nivel de “fitness”

**Cuanto más haces un tipo de ejercicio, más fácil te parecerá, pues tu cuerpo se adapta con el tiempo. Esto es algo bueno, pero afecta también la quema de calorías: con el tiempo, quemarás menos calorías con los mismos entrenamientos pues tu cuerpo se vuelve más eficiente a medida que te pones más en forma.**

**Por ello debes cambiar constantemente tu rutina de ejercicios (el tipo, intensidad, duración y hasta la hora del día) para potenciar la quema de calorías.**





# 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)



DE VENTA EN: **OA** OUTDOOR  
ADVENTURE





## **6. La Intensidad del entrenamiento**

**También es posible que dos personas que hacen el mismo ejercicio quemem una cantidad diferente de calorías porque en realidad no están haciendo el mismo ejercicio.**

**Alguien que hace ejercicio a alta intensidad, puede quemar el doble de calorías en la misma cantidad de tiempo que alguien que hace ejercicio a baja intensidad.**




# 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](https://www.instagram.com/OutdoorAdventurePA)

 **BROOKS**

DE VENTA EN:  **OUTDOOR  
ADVENTURE**



**Para aumentar la intensidad de tus entrenamientos, aumenta la velocidad, el rango de movimiento o la cantidad de peso que levantas.**

**Los intervalos de intensidad (HITT) son también una forma de aumentar el gasto calórico.**

**La conclusión es que el ejercicio tiene innumerables beneficios más allá de simplemente quemar calorías.**

**¿Cuál es el mejor ejercicio? Pues en última instancia depende de tus objetivos, condición física y capacidad.**

Ref: Everyday Health





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



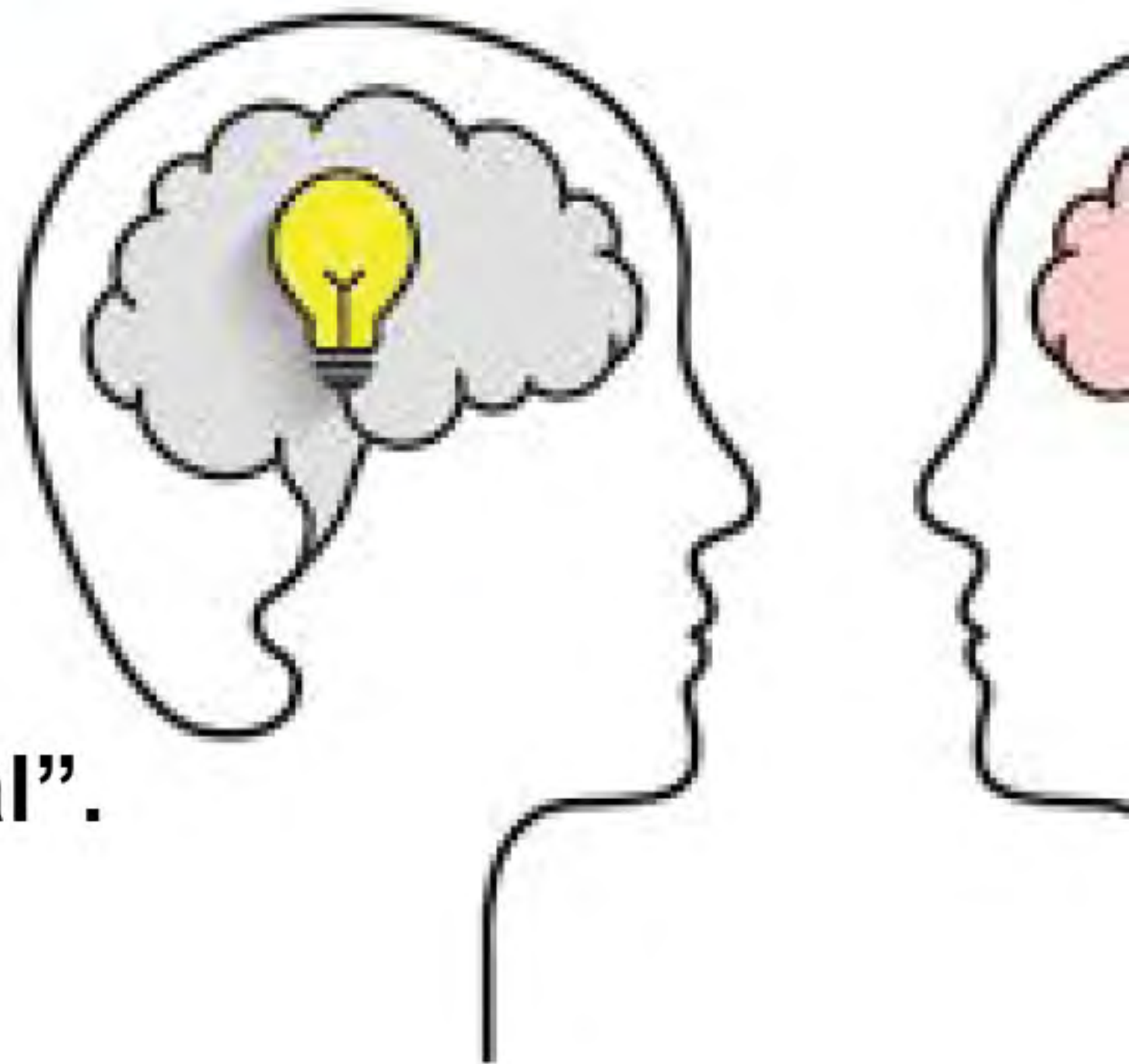
# El Deporte y la Inteligencia Emocional



Nancy Stella Duque  
Psicóloga Deportiva

 [PSICOLOGADEPORTIVANANCYDUQUE](https://www.instagram.com/PSICOLOGADEPORTIVANANCYDUQUE)

**En el deporte cada día es fundamental educar a deportistas, familias y equipos de entrenamiento en el tema de la “inteligencia emocional”.**





**Las emociones hacen parte de nosotros como seres humanos, de nuestro día a día y se detonan en los diferentes momentos de una competencia, influyendo en el rendimiento deportivo y el alcance de metas.**

**Los deportistas que entrenan la inteligencia emocional pueden regular mejor sus estados emocionales, mejoran sus niveles de confianza, superan la adversidad y enfrentan los retos de la competencia con fortaleza mental.**





**No obstante, el gran desafío no es dejar de sentir, es aprender gestionar lo que sentimos; no es lo mismo decir “no te enojés” a decir “transforma el enojo en un reto”.**

**El psicólogo Paul Ekman, habla de 6 emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y desagrado, las cuales tienen lugar en diversos momentos de la competencia; hagamos un viaje emocional y pensemos en el sentir de jugadores y espectadores en una final de la copa mundial de fútbol: previo al partido se genera un ambiente eufórico; durante el partido se siente la alegría de un gol, el enojo de una falta, el desagrado por una decisión del juez, la tristeza por un gol en contra, la sorpresa por situaciones inesperadas, el miedo en los momentos de presión y con el pitazo final la tristeza para algunos y el júbilo para otros.**



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





**A fin de cuentas, es una experiencia cargada de un sube y baja de emociones, todas necesarias, en su labor de convertir el deporte, en una experiencia inolvidable, dónde aceptamos nuestra condición natural de sentir, y a su vez formamos una nueva perspectiva de gestionar sanamente nuestra relación con las emociones al verlas como aliadas en nuestro juego.**





# **FUNCTIONAL TRAINING CENTER**

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

Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA

 **ONCETRAINING**




# ¿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

