

# A LA TEVA SALUT!

## Decàleg per cuidar-te i triomfar durant la Barcelona Wine Week

En col·laboració amb Elisa Errea, directora de The Wine Studio i The Human Studio, et portem **10 consells** per ajudar-te a cuidar-te i **aprofitar al màxim la fira**:

### 1. Adopta la ment del principiant

Imagina que aquesta és la primera fira que visites. Abans d'arribar, fes-te aquesta pregunta: **Quan torni a casa, què ha d'haver passat perquè la meva estada a la BWW hagi estat un èxit?** Fes una llista de clients i col·legues per veure, vins que vols tastar, temes per explorar i ponents que t'inspiren. Planificar amb temps i entusiasme evitarà estrès innecessari i farà que arribis motivat a Barcelona. Connecta, descobreix i aprèn!

### 2. Els teus matins són sagrats

Aprofita el matí: és el **teu moment** abans d'endinsar-te a la fira. **Esmorza** sense pressa, **revisa** el pla del dia, fes una mica **d'exercici**, apunta què va anar bé el dia anterior i surt a **prendre l'aire**. Si pots, camina fins a la Plaça Espanya per començar el dia amb energia i tenir un moment per a tu.

### 3. Blinda el teu son

Encara que sigui temptador sortir amb amics i col·legues, de vegades **retirar-se a temps és la veritable victòria**. Dormir bé et carregarà de **bon humor i energia** per al dia següent. Porta un bon llibre i evita el mòbil o Netflix abans d'anar a dormir—aprofita aquesta oportunitat per fer una **cura de son!**

#### 4. A la nit, silenci i foscor

Tria bé la teva **habitació d'hotel**: les interiors, lluny de l'ascensor i als pisos alts solen ser les més **tranquil·les**. També et recomano **taps** per a les orelles; els de la marca Loop són perfectes per dormir de costat. Si t'emprenyen les llums d'emergència, mini-neveres o cortines que no tanquen bé, porta **cinta adhesiva** o un **antifaç còmode** que bloquegi la llum per dormir sense molèsties.

#### 5. Sopa lleuger i descansa millor

Sabem que en el món del vi no és fàcil, però aquí tens alguns trucs: localitza el cambrer i demana des del principi que no portin **pa ni postres** i, si pots, que et serveixin **mitges racions**. Sempre funciona! Així tindràs una nit de **son reparador**. I si no vols beure massa, demana que **no et tornin a omplir la copa**; així podràs controlar quant beus.

#### 6. Prepara "Menjar d'Emergència"

Si no tindràs temps per sortir a dinar, porta **aliments que et donin energia duradora**. Oblida't dels entrepans: et faran venir gana en una hora. Opta per **fruits secs, proteïnes animals o vegetals, fruita i greixos saludables**, com crudités amb hummus o guacamole, iogurt, ous durs (demana'ls a l'hotel), formatge, poma amb crema de fruits secs, etc. Si menges pa, que sigui **integral** i acompanya'l amb **proteïna** i oli d'oliva.

#### 7. Carrega les piles a l'esmorzar

**Aprofita l'esmorzar** amb opcions com ous, formatge, iogurt, fruits secs, oli d'oliva, fruita, gall dindi, pudding de xia, civada i cereals integrals. **Prioritza proteïnes, greixos saludables i hidrats de carboni integrals** per tenir energia durant tot el dia.

### 8. Evita els “peus de fira”

Estar dret en un estand tot el dia acaba passant factura. Porta les sabates **més còmodes** que tinguis, alterna entre estar dret i assegut, camina quan puguis i, si és possible, **surt a l'exterior**. Estira't sempre que tinguis ocasió i prova de recolzar-te només en un peu mentre flexiones l'altre. Finalment, **mou els turmells** fent cercles i moviments de dalt a baix per **evitar molèsties**.

### 9. Hidrata't com si ho haguessis inventat tu

Estaràs tastant durant **bona part del dia**. Encara que escupis, acabaràs absorbint una mica d'alcohol. **L'aigua serà clau** per evitar la deshidratació i el cansament; a més, els teus peus i l'esmalt de les teves dents t'ho agrairan! I també tindràs una bona excusa per **caminar** fins al bany de tant en tant.

### 10. Minimitza l'alcohol

Pot sonar contradictori, però **moderar l'alcohol** pot marcar la diferència entre sentir-te ple d'energia i concentració o estar esgotat i de mal humor. Recorda que, quan tornis a casa, podràs **gaudir d'una copa amb calma per celebrar** l'èxit del teu pas per la Barcelona Wine Week.