

# RAISE A GLASS TO HEALTH

## A Well-Being Guide for Barcelona Wine Week

In collaboration with Elisa Errea, director of The Wine Studio and The Human Studio, we bring you **10 tips** to help you stay well and **make the most of the fair**:

### 1. Approach with a Beginner's Mind

Imagine this fair is your very first. Before arriving, ask yourself: **When I'm heading home, what needs to have happened for my time at BWW to feel like a success?** Make a list of clients or colleagues to see, wines to taste, topics to explore, and speakers to learn from. Plan ahead with excitement! This will reduce unnecessary stress and get you pumped for Barcelona. Connect, discover, and learn!

### 2. Own Your Mornings

The **morning is yours** before heading to the fair! **Enjoy a calm breakfast, review** your plan, do a bit of **exercise**, jot down what went well the day before, and **get some fresh air**. If possible, walk to Plaça d'Espanya to start your day off right.

### 3. Guard Your Sleep Like Gold

It's easy to get swept up with friends and colleagues, but sometimes **heading out early is the real win**. Good sleep will have your **mood and energy soaring** the next day. Bring an engaging book and avoid phones or Netflix before bed—make this trip a mini sleep retreat!

#### 4. Silence and Darkness for the Win

Choose your **hotel room wisely**: interior rooms, away from elevators and on higher floors, are generally **quietest**. Also, bring **earplugs**—I recommend the Loop brand, which allows you to sleep on your side comfortably. For any light that sneaks in from emergency signs, mini-fridges, or curtains that don't close completely, bring a **small roll of tape** or a **soft sleep mask** for a solid night's rest.

#### 5. Lighten Up at Dinner

This is no easy feat in the wine world, but here are some tips: Befriend the waiter early and request **no bread or dessert** and **half portions**, if possible. It's a surefire way to guarantee a **good night's sleep!** To pace your wine intake, ask the server **not to refill your glass**—this way, you can keep track of how much you're drinking.

#### 6. Prepare "Emergency Fuel"

If you won't have time to step out for lunch, bring along **long-lasting energy foods**. Skip the sandwiches—they'll only keep you full for an hour. Instead, go for **nuts, animal or plant protein, fruit, and healthy fats**: think raw veggies with hummus, guacamole, yogurt, boiled eggs (ask for these at your hotel), cheese, apple slices with almond butter, or another nut butter. If you eat bread, go for **whole grain with protein** and olive oil!

#### 7. Power Up at Breakfast

**Make the most of breakfast** with eggs, cheese, yogurt, nuts, olive oil, fruit, turkey, chia pudding, oatmeal, and whole grains. **Prioritize protein, healthy fats, and complex carbs** to fuel your day.

### 8. Avoid “Fair Feet”

Standing at a booth for hours can take a toll on your feet. Wear your **most comfortable** shoes, shift your weight from foot to foot, sit when possible, and walk around—**ideally outdoors**. Stretch whenever you get a chance and **rotate your ankles** to keep them mobile.

### 9. Hydrate Like there’s no tomorrow

You’ll be **tasting wine all day**, and even if you’re spitting, you’ll absorb some alcohol. **Water is key** to avoiding dehydration and fatigue, keeping your feet light, and giving you a good excuse to **walk** to the restroom! Bonus: your tooth enamel will thank you.

### 10. Minimize Alcohol Intake

This might sound counterintuitive, but **cutting back on alcohol** can be the difference between feeling energized and focused or sluggish and irritable. Remember, you can **enjoy a well-deserved glass of wine once you’re back home to celebrate** a successful BWW!

## 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 fosc

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.