

# ¡A TU SALUD!

## Decálogo para cuidarte y triunfar durante Barcelona Wine Week

En colaboración con Elisa Errea, directora de The Wine Studio y The Human Studio te traemos **10 consejos** que te ayudarán a cuidarte para **aprovechar la feria al máximo**:

### 1. Adopta la mente del principiante

Imagina que ésta es la primera feria que visitas. Antes de llegar, hazte esta pregunta: **¿Cuando esté de vuelta a casa, qué tiene que haber pasado para que mi estancia en la BWW haya sido un éxito?** Haz una lista de clientes y colegas a los que ver, vinos que quieres catar, temas por explorar y ponentes que te inspiran. Planificar con tiempo y entusiasmo evitará estrés innecesario y hará que llegues motivado a Barcelona. ¡Conecta, descubre y aprende!

### 2. Tus mañanas son sagradas

Aprovecha la mañana. Es **tu momento** antes de lanzarte a la feria. **Desayuna** sin prisa, **revisa** el plan del día, haz algo de **ejercicio**, apunta lo que salió bien el día anterior y **sal a tomar el aire**. Si puedes, camina hasta Plaza de España para empezar el día con energía y tener un rato para ti.

### 3. Blinda tu sueño

Aunque sea tentador salir con amigos y colegas, a veces **retirarse a tiempo es la verdadera victoria**. Dormir bien te llenará de **buen humor y energía** al día siguiente. Lleva un buen libro y evita el móvil o Netflix antes de dormir—¡aprovecha esta oportunidad para una **cura de sueño!**

#### 4. Por la noche, silencio y oscuridad

Elige bien tu **habitación de hotel**: interiores, lejos del ascensor y en pisos altos suelen ser las más **tranquilas**. También te recomiendo **taponos** para los oídos; los de la marca Loop son perfectos para dormir de lado. Si te molestan las luces de emergencia, mini-neveras, o cortinas que no cierran bien, lleva **cinta adhesiva** o un **antifaz cómodo** que bloquee la luz para dormir sin molestias.

#### 5. Cena ligero y descansa mejor

Sabemos que en el mundo del vino no es fácil, pero aquí van algunos trucos: localiza al camarero y pide desde el principio que no traigan **pan ni postre** y, si puedes, que te sirvan **medias raciones**. ¡Siempre funciona! Así tendrás una noche de **sueño reparador**. Y si no quieres beber demasiado, pide que **no te rellenen la copa**: así podrás controlar cuánto tomas.

#### 6. Prepara “Comida de Emergencia”

Si no vas a tener tiempo para salir a comer, lleva contigo **alimentos que den energía duradera**. Olvídate de los bocadillos: te darán hambre en una hora. Opta por **frutos secos, proteínas animales o vegetales, frutas y grasas saludables**, como crudités con hummus o guacamole, yogur, huevos cocidos (pídelos en el hotel), queso, manzana con crema de frutos secos, etc. Si comes pan, que sea **integral** y acompáñalo con **proteína** y aceite de oliva.

#### 7. Carga las pilas en el desayuno

**Aprovecha el desayuno** con opciones como huevos, queso, yogur, frutos secos, aceite de oliva, fruta, pavo, pudín de chía, avena y cereales integrales. **Prioriza proteínas, grasas saludables y carbohidratos integrales** para tener energía todo el día.

## 8. Evita los “pies de feria”

Estar de pie en un stand todo el día acaba pasando factura. Ponte tus zapatos **más cómodos**, alterna entre estar de pie y sentado, camina cuando puedas y, si es posible, **sal al exterior**. Estírate siempre que tengas ocasión y prueba a apoyarte sólo en un pie mientras flexionas la pierna contraria. Por último, **moviliza los tobillos** girándolos y moviéndolos de arriba abajo para **evitar molestias**.

## 9. Hidrátate como si te lo hubieras inventado

Vas a estar catando durante **gran parte del día**. Aunque escupas, algo de alcohol acabas absorbiendo. El **agua será clave** para evitar la deshidratación y el cansancio; además, ¡tus pies y el esmalte de tus dientes te lo agradecerán! Y también te dará una buena excusa para **caminar** hasta el baño de vez en cuando.

## 10. Minimiza el alcohol

Puede sonar contradictorio, pero **moderar el alcohol** puede marcar la diferencia entre sentirte con energía y concentrado o agotado y de mal humor. Recuerda que, al volver a casa, podrás **disfrutar de una copa en calma para celebrar el éxito** de tu paso por Barcelona Wine Week.

# 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'empenyen 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.