

ESTILS



El xef Joan Roca apadrina la sisena edició de Restaurants contra la Fam

Joan Roca, xef del nomenat –altra vegada– millor restaurant del món, El Cellar de Can Roca, serà el padri de la 6a edició de Restaurants contra la Fam, una iniciativa que implica 700 restaurants i els seus clients en la lluita contra la desnutrició infantil. La campanya, que organitza Acció contra la

Fam, se celebrarà del 15 de setembre al 15 de novembre. El termini per als establiments interessats a participar-hi ja està obert i es manté fins al 31 de juliol. Els cuiners Àngel León, Mario Sandoval o Pepe Rodríguez també han donat suport a la iniciativa en edicions anteriors.

Ruta per la Barcelona 'healthy'

Quedades 'foodie', restaurants i centres de ioga o cosmètica natural busquen que cuidar-se sigui 'cool'

BIBIANA BALLBÈ
BARCELONA

Tot torna. També els bons hàbits. Hem passat del *fast* a l'*slow*. Volem recuperar-ho tot. Costums gastronòmics i trobades al voltant de taula. Productes locals i naturals. Tradició. Les tendències actuals més destacades = salut + benestar. Els criteris? Sostenibles i saludables. Volem etiquetes - originals i amb + informació nutricional. Les aplicacions més descarregades són sobre alimentació, fitness i meditació. Ja no busquem estar primers. Volem estar sans. El sucre és el nou tabac. I ens preocupa envellir més que mai. Però ¿per què aquesta obsessió? Cada vegada vivim més. I volem viure millor. La medicina natural està canviant vides. El 16% del turisme mundial = turisme de salut. I els metges –cada vegada més– recomanen la meditació. Quedades *foodie*, restaurants *healthy* i centres de ioga i cosmètica natural estan envaint Barcelona. El secret? Equilibrar cos i ment. El millor? Que cuidar-se sigui *cool*. Com més consciència, més oferta.

PRESS & RESET

Pg. de Borbó, 56

Un clar exemple d'aquesta tendència és PRESS & RESET, que acaba de desembarcar a la ciutat, al passeig de Borbó, 56, a la Boqueria i al Gòtic dins la nova tenda de Paez al carrer Petritxol, 4. La tècnica? Sucs *cold pressed* elaborats diàriament per pressió hidràulica en fred, que mantenen totes les vitamines, minerals, enzims i nutrients intactes durant 3-4 dies. L'objectiu? Alcalinitzar i desintoxicar en profunditat l'organisme. I no només això. També augmentar l'energia, reforçar el sistema immunològic, recuperar el pes òptim, aconseguir una pell radiant i augmentar la claredat mental i la motivació. La fórmula? Els seus *packs* d'1, 3 o 5 dies a base de 7 ampolles diàries i perfils nutricionals diferents per aconseguir una completa depuració i cura del cos.



Zuckerhaus

Carrer Parlament, 17

L'artesanía és un *must*. Diuen que si es cuina amb amor el resultat sempre és bo. Així ho fa la Manuela, una jove alemanya que ven pastissos i postres fets per ella mateixa. Totalment casolans. Qualitat i proximitat en una botiga que sembla tretta d'un conte (o d'una pel·lícula de Wes Anderson).

Flax & Kale

Carrer Tallers, 74B

El restaurant del moment. Acaben d'obrir i no hi ha dia que no omplin. Si ets fan del Teresa Carles t'encantarà. Això sí, no és 100% vegetariana.

01. Ampolles de sucs *cold pressed* de PRESS & RESET.

PRESS & RESET.

02. Celebració del Morning Gloryville a Barcelona.

CÈLIA ATSET

03. Instant d'una sessió de ioga facial a l'Hotel Majestic.

HOTEL MAJESTIC

La nova aposta és flexiteriana = 80% plats vegetals + 20% peix blau. Una explosió de gustos nous i inimaginables. Us tornareu incondicionals del *plant-based*. I acabareu maleint les croquetes de la iaia.

Morning Gloryville Diversos espais

Fa tres anys que la Samantha Moyo va inventar un nou concepte de *clubbing*. Ballar de sis a deu del matí. O un *afterparty* saludable. La clau? Aprofitar la vitalitat del matí per començar el dia amb positivisme. Canvien gíntonics per sucs naturals. I la fruita fresca és el nou estimulants. Un nou *lifestyle* global que ja ha revolucionat les ciutats més *trendy* del món. El seu lema? *Rave your way into the day*.

Nomad Café

Passatge Sert, 12

El cafè és bo o dolent? Si ets un *coffee addict*, almenys que sigui de qualitat. La tendència dels cafès especials ha arribat a Barcelona. Un *must* als països escandinaus, a la Gran Bretanya o als Estats Units. Recollits i selecció

onats a mà. Sense impureses ni defectes. Autèntics sommeliers del cafè. El resultat? Un cafè homogeni i molt més saludable.

Obbio

Carrer Muntaner, 177

Els supermercats s'estan convertint en escoles culinàries. A Alemanya els productes tenen un semàfor a l'envàs. Verd = saludable; vermell = processat. Aquí, de moment, els supermercats s'estan especialitzant. Proveïdors d'un estil de vida. Obbio és un dels supermercats ecològics de referència a Barcelona. Productes vegetarians, vegans i *kosher*. I sense gluten. Si no tens temps de fer la compra, prova la seva cafeteria vegetariana. I si tens temps de sobres, informa't de les tendències *healthy* a la llibreria.

YogaOne

Carrer Aribau, 230

Les *it girls* es passen el dia entre postura de ioga i postura de ioga. Aida Artilles, Laura Hayden o Miranda Kerr omplen Instagram de *selfies* fent ioga. Ja no només ens interessen els seus *outfits*, sinó també el seu estil de vida. Una tendència que fa temps que existeix però que ara s'ha viralitzat.

