

Natación, carreras y alimentación saludable

“El contacto con el agua es muy relajante y a su vez se trabajan todos los músculos del cuerpo sin que nos demos cuenta y sin tener tanto impacto, evitando la posibilidad de tener futuras lesiones”.

Romina Da Silva es abogada y trabaja en la Gerencia de Legales de la Dirección General Técnica, Administrativa y Legal, hace aproximadamente dos años. Nació en Posadas, Misiones y vive en Buenos Aires hace 14 años.

¿Cuál fue tu primera conexión con la actividad física o el deporte? ¿Alguien motivó o inspiró este estilo de vida saludable?

Mi relación con el deporte es desde siempre, practiqué varios deportes a lo largo de mi vida, cuando era chica hice karate, vóley, fútbol, actualmente entre mis actividades deportivas se encuentran salir a correr, nadar, andar en bicicleta y un nuevo descubrimiento es la práctica de surf. Mi mamá era profesora de educación física y cuando era chica siempre participaba en sus clases y la acompañaba a todos los torneos en los que llevaba a sus alumnos, creo que siempre tuve un contacto muy cercano con todo el mundo deportivo.

Corrés, nadás, andas en bici... ¿Cuáles son las emociones que te despiertan estas actividades y que te llevaron a convertirlas en prácticas habituales?

Tener dentro de mi rutina la práctica de alguna actividad física es fundamental para mí, primero a nivel físico porque estar en actividad me hace sentir activa y conectarme conmigo y mi cuerpo. Es un cable a tierra indispensable, mi trabajo generalmente implica que pase muchas horas sentada, leyendo o enfrente de



una computadora y si al final del día no me tiro en la pileta, o salgo a correr algo no funciona bien en mi vida [risas].

Últimamente, retomé algo que no venía haciendo: venir a trabajar en bicicleta. Ante la falta de tiempo para ir a entrenar esta bueno, ya que representa una buena dosis de actividad física.

Si tuvieras que elegir una de estas disciplinas, ¿Cuál sería? ¿Por qué?

Sin dudas natación, disfruto mucho las actividades en el agua y además es un deporte muy completo. El contacto con el agua es muy relajante y a su vez se trabajan todos los músculos del cuerpo sin que nos demos cuenta y sin tener tanto impacto, evitando la posibilidad de tener futuras lesiones.

¿Acompañás el entrenamiento con un plan de alimentación? ¿Nos compartís algunos consejos?

No sigo un plan alimentario a raja tabla, pero si soy muy consciente de la importancia de la alimentación saludable y más aún cuando estoy practicando algún deporte, por todo el gasto de energía que implica en nuestro cuerpo.

Debido a mi contextura física y metabolismo tengo en cuenta los días que sé que voy a realizar actividad física en el almuerzo comer alimentos que tengan más carbohidratos, como ser pastas, arroz, etc.; merendar antes de realizar cualquier actividad y comer alimentos ricos en proteínas después del entrenamiento, para una buena regeneración muscular.

¡Invitación Importante!

Quería aprovechar para hacer pública la convocatoria a todas las chicas del Ministerio que quieran participar del torneo de fútbol que se realiza todos los años, en años anteriores participamos con una muy buena performance y este año estamos hablando con varias chicas de la DGTALGOB y de otras reparticiones para tratar de armar un equipo y anotarnos. La que quiera sumarse esta más que invitada!!!



Buenos Aires Ciudad



DESDE
ADENTRO



El deporte también es algo que por suerte se puede compartir con gente querida.

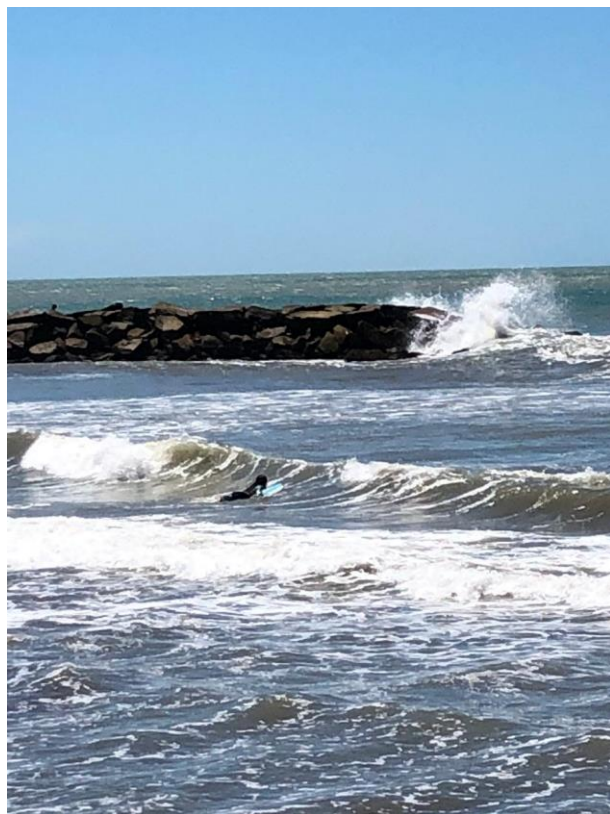
Durante el año corrí varias carreras de las cuales casi siempre me acompaña Victoria Watson y Delfina Larriva, esperamos seguir con nuestra lista de carreras fijas para este año y sumar a los 21km de Bs As. a Jorge Benvenuto.



Buenos Aires Ciudad



**DESDE
ADENTRO**



Lago Espejo en Villa La Angostura, Neuquén y otra foto es de un entrenamiento en el lago Aliminé, Villa Pehuenia. ¡Increíbles paisajes! Poder nadar en esos lagos fue una experiencia increíble porque se puede vivir todos esos paisajes y su naturaleza desde otro lado, desde adentro.



Buenos Aires Ciudad



DESDE
ADENTRO



Equipo de fútbol femenino ¡Sumate para el 2019!



Buenos Aires Ciudad



DESDE
ADENTRO