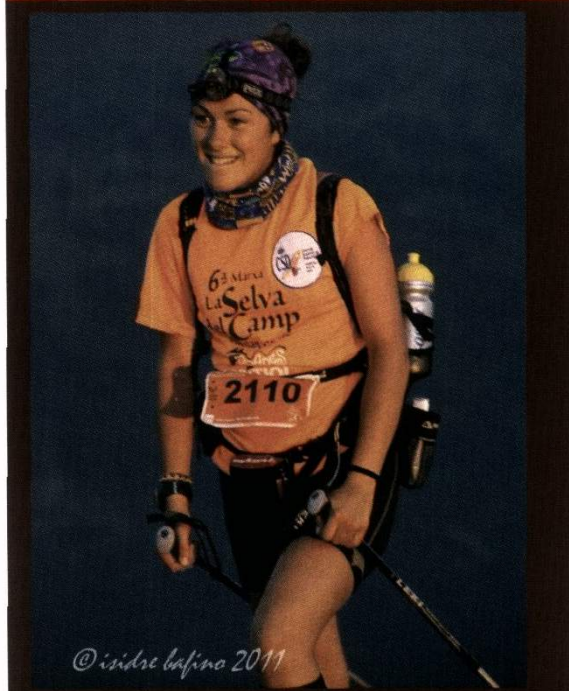




## TOMA EJEMPLO



© isidro lafina 2011

### **Beatriz García Berché** UNA DIABÉTICA EN LOS 4 DESIERTOS

Beatriz García Berché es la única mujer española que (de momento) se ha atrevido con la "4Deserts", una de las pruebas más duras del mundo, y además, es diabética desde los 10 años. La prueba consiste en atravesar los 4 desiertos con los climas más extremos del planeta. Mientras hacíamos esta revista, Beatriz se enfrentaba al desierto de Atacama, en Chile (250 km en 6 etapas por el desierto más seco del mundo cargando con toda la comida y la insulina que va a necesitar). En mayo se enfrentará al desierto de Gobi, en China (el más ventoso) y en 2014 correrá en el Sáhara, en Egipto (el más caluroso) y en la Antártida (el más frío).

*"Para mí la diabetes no es ningún impedimento, y mucho menos para practicar deporte, que es mi gran pasión. En el desierto haré lo que hago siempre: cuidar mi alimentación, estar bien hidratada y controlar mis niveles de glucosa e insulina. Por suerte, ahora se está avanzando mucho en el desarrollo de productos específicos para personas con diabetes que tienen en cuenta nuestras necesidades concretas".*

Puedes descubrir más sobre la carrera en [www.4deserts.com](http://www.4deserts.com)

Para afrontar el reto, Beatriz cuenta con la colaboración de DiaBalance, que ofrece un apoyo integral a los diabéticos. Si padeces esta enfermedad, en su web puedes encontrar pautas para disfrutar del ejercicio plenamente y sin peligro. [www.diabalance.com](http://www.diabalance.com)  
¡Buena suerte, Beatriz!