Num. # 60/61

A prop de tu Badalona

Model: Lorena García · Foto: Rubén Dos Santos

La revista d'estètica, salut, tendències, oci i molt més de Badalona.

COMENÇA A GAUDIR DEL MAR I LA PLATJA Pag.10

COM ALIMENTAR-TE ABANS DE L'ESTIU Pag. 11

ASOCIACIÓN CULTURAL BADALONA-JAPÓN

KYOHAN DOJO

艺術 ARTE · 文化 CULTURA · 教育 EDUCACIÓN

ARTES MARCIALES TRADICIONALES

Iaido
Shito-ryu karate do
Aikiju-jutsu
Chi kung

631 90 41 62
@kyohanacademy
info@kyohan-academy. com
Sant Pere 154, Badalona.

PRELUDI

TOT PEL BALL I LA DANSA

Cadis, 4 · 08911 Badalona
preludibotiga@gmail.com
Tel. 93 464 26 77 facebook

Botiga dedicada al mon de la Dansa
· Ballet · Clàssic · Contemporani
· Jazz · Twirling · Patinatge · Rítmica

Elisabeth Lerin Lindo- Psicòloga

¿Como detectar una alta capacidad intelectual?

Muchas veces nos hemos preguntado como podemos saber si somos personas con altas capacidades. Uno de los puntos importantes a tener en cuenta es que todas las personas somos diferentes y algunas se les puede dar bien unas cosas y a otras, otras cosas, pero generalmente no solemos ser buenos en todos los ámbitos.

Otro punto importante a tener en cuenta es que una persona con una más alta capacidad para realizar algo, no quiere decir que tenga una mejor vida o sepa encontrar una mejor solución a un problema.

Como norma general alguien con una alta capacidad, ya sea hablando, (es decir utilizando mucho mejor el lenguaje con una gran cantidad de riqueza y variación en las palabras), ya sea utilizando las matemáticas, ya sea mediante el arte....no tiene porque sobresalir en las escuelas e incluso pueden tener una baja autoestima y frustración debido a que no se le ha facilitado un entorno rico adaptado a su excelente capacidad.

Por lo tanto algo importante a detectar cuando encontramos niños y niñas que saben hacer cosas fuera de su nivel escolar, sería:

1. *Detectar esas capacidades*
2. *Intentar ofrecer un entorno para desarrollarlo*
3. *No etiquetar como alguien especial o genio (todas las personas somos diferentes y especiales)*
4. *Hablar con los maestros y maestras para saber más cosas y concretar en como ayudar a seguir evolucionando esa capacidad*
5. *Si genera preocupación en la familia, preguntar al psicólog@*
6. *Si necesitamos algún informe o test, el psicolog@ nos lo proporcionará*

Excmo. Sr. Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró. ARAED. PhD. MUOCV. MSc. DOO. DO. FIACLE. FAAO. - Director CENTROS PALOMAR

Revisa tu vista

¿Con que frecuencia debemos efectuar una revisión de nuestros ojos?

Aconsejamos realizar un control anual para descartar cualquier problema visual.

Es importante la prevención, un ejemplo de ello es el glaucoma crónico simple, una de las principales causas de ceguera, que diagnosticado a tiempo puede tratarse, evitando su evolución.

El glaucoma no produce sintomatología, por lo que puede pasar totalmente desapercibido.

En las revisiones se debe realizar una medición de la presión ocular con una exploración de fondo del ojo, siendo necesario en ocasiones realizar también una exploración del campo visual.

¿A qué edad debemos mirar la vista a nuestros hijos?

En el momento del nacimiento se suele efectuar un control en el hospital, después lo correcto sería realizar una visita a los seis meses, al año, a los tres años, y a partir de esta edad anualmente, para poder realizar un seguimiento de la evolución de todas las habilidades visuales que se van desarrollando hasta los diez años.

A esta edad el niño debe tener una agudeza visual de la unidad en ambos ojos, una correcta visión binocular y unos movimientos sacádicos y de seguimiento, correctos.

Estos movimientos influyen mucho para tener una velocidad lectora rápida.

Si se detecta precozmente algún problema, estaremos a tiempo de poderlo solucionar con un tratamiento adecuado.

Para concluir, remarcaré la importancia de los controles visuales periódicos.

¡Si hace más de un año que no se revisa, precisa realizar una revisión!

Centro Optométrico Palomar
Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró.
ARAED PhD.MUOCV. Msc. DOO. DO. FIACLE. FAAO.
Director Centros Palomar
www.centrospalomar.com
Ronda Sant Ramón, 88. 08830 Sant Boi e-mail: servicios@centrospalomar.com Tel. 936 307 172

FARMÀCIA PAL
Li ajudem a cuidar-se
www.farmaciapal.com
C/ Independència, 190
Telf. 93 383 36 52

Mónica Hernández González · Directora de Escuela de Artes Marciales

Mejora tu vida, consigue beneficios físicos y mentales practicando artes marciales

En los últimos años se ha percibido un aumento considerable de personas que han optado por una vida saludable y no solo con un poco de ejercicio, sino regidos bajo una rigurosa o básica dieta que les permite obtener los beneficios que desean.

Hoy en día muchas personas han incluido en su rutina deportiva la práctica de las Artes Marciales.

Quienes las practican, adquieren una notable mejoría en su rendimiento físico y mental, todo esto debido al gran empeño y la pasión que despierta en las personas al comenzar a notar los resultados.

Practicando artes marciales, se pueden llegar a quemar hasta 300 calorías en un enfrentamiento, a la vez que se trabaja la coordinación y la flexibilidad.

Además, se trabaja perfectamente la disciplina, la autoconfianza y el respeto. Se mejora en la coordinación, el manejo del poder mental y por supuesto, la tonificación muscular.

Algo muy importante y que vale la pena resaltar, al practicar Artes Marciales, es la gran mejora de la autoconfianza, lo que permite en las personas controlar y evitar las disputas de cualquier tipo, ya sean verbales o físicas.

Con el manejo del autocontrol en todos los aspectos de la vida, trabajo, hogar y amigos, se obtendrán grandes logros a nivel espiritual, la armonía y la paz serán parte del día a día y generará mayor capacidad para transmitir las enseñanzas adquiridas a aquellos que lo necesitan para sus vidas, llenas de estrés, y decepciones.

¿Necesitas más razones para empezar a practicar Artes Marciales?

Te hemos mostrado la importancia y la necesidad de realizar un deporte o actividad tan sano, como son las Artes Marciales con sus beneficios físicos, sociológicos y psicológicos como: destreza física, desarrollo motriz cerebral, amistad, trabajo en equipo, juego, limpio, honestidad, humildad, humanidad, civismo, tolerancia, respeto, vida saludable y sana, propias de la filosofía de las Artes Marciales..

¡NO ESPERES MÁS Y MEJORA TU VIDA CON LAS ARTES MARCIALES!

Gonzalo López · López i Ferrer Assessors, S.L

Cómo se declara una VIVIENDA ARRENDADA en RENTA 2021

Deberás incluir en tu Declaración de Renta, todos los ingresos que percibas como propietario arrendador, en conceptos de alquiler de la vivienda, ya sea en especie o en metálico efectivo. Estos ingresos corresponderán a las rentas del alquiler percibidas, al importe correspondiente de los bienes cedidos con el inmueble y los ingresos que se puedan derivar por obras, servicios y tributos que hayan sido imputados al inquilino. Bien cabe destacar que, como propietario, no pagarás impuestos por todos los ingresos íntegros del alquiler. Lo que verdaderamente tributarás serán los denominados rendimientos netos.

Los Principales gastos deducibles en el alquiler

Para poder calcular el rendimiento neto que obtenemos de nuestro alquiler, se podrán deducir los gastos siguientes:

•Las primas de los contratos de seguro ya sean, seguros de impago de alquiler, de responsabilidad civil, de multirriesgo por incendio, robo, etc. o de una naturaleza análoga, en proporción a los meses que la vivienda haya podido estar alquilada.

•Intereses de la hipoteca,se podrán incluir los intereses y los demás gastos de financiación de la hipoteca si la hay, créditos o préstamos destinados a la compra o mejora de la vivienda arrendada, así como las comisiones derivadas por amortización anticipada de la hipoteca. Dejar claro que quedarán excluidos los gastos correspondientes del capital principal del préstamo hipotecario, solo podrán desgravarse los intereses anteriormente dichos.

Gastos por conservación de la vivienda Arrendada, podrán deducirse los gastos que se hayan originado para mantenimiento, conservación o reparación de la vivienda en alquiler con la finalidad de mantenerla en las mejores condiciones. En este apartado se recogen todos los gastos relacionados con el mantenimiento de las instalaciones de la vivienda, como pueden ser gastos de pintura, sustitución de puertas, reparación de electrodomésticos, reparación de los sistemas de calefacción o refrigeración, entre otros.

Quedarán excluidos todos aquellos gastos relacionados con la ampliación o mejora de cualquiera de los bienes de la vivienda ya que, estos son inversiones que se podrán deducir a través de proceso de amortización.

Las Rentas impagadas, si el Arrendatario no nos pagara el alquiler podrás deducirte la cantidad adeudada siempre que el deudor esté en situación de concurso y hayan pasado más de tres meses entre la primera reclamación o gestión del cobro y la finalización del período. Normalmente el plazo es de seis meses, pero durante los periodos impositivos de los ejercicios del 2.020 y 2.021, el plazo ha sido reducido a tres debido a las circunstancias excepcionales derivadas por el COVID-19 según indica el Real Decreto-ley 35/2020. En caso de que el inquilino posteriormente abone los importes impagados, estos deberán declararse en la próxima declaración de renta.

Tributos, cualquier impuesto o tasa que agrave sobre la vivienda, los más habituales suelen ser el I.B.I. y las tasas de recogida de basuras. Para poder deducir los mencionados tributos, éstos no habrán sido imputados antes al arrendatario.

Gastos por pagos a terceras personas por alguna prestación de servicios, el Arrendador podrá deducir todos aquellos servicios inherentes al edificio donde se encuentra la propiedad alquilada, tales como portería, personal de vigilancia, administración etc. Podrán deducirse también las cuotas de comunidad de propietarios y todos aquellos gastos extraordinarios o derramas satisfechas a la comunidad de Propietarios.

Gastos por el contrato de alquiler, si los hubiere, se podrán deducir los gastos derivados de la formalización del contrato de alquiler y de la defensa jurídica sobre los bienes, derechos y rendimientos.

Amortización de los bienes muebles e inmuebles, se refiere a la depreciación que pueda sufrir tanto la vivienda como aquellos

bienes muebles cedidos con la vivienda susceptibles de perdurar más de un año. En cuanto a la amortización del inmueble nos podremos deducir el 3% del mayor de los siguientes valores (coste de adquisición satisfecho o valor catastral) sin embargo a esa cantidad habrá que deducirle el valor del suelo. En relación a los bienes muebles, estos se deberán amortizar según tabla de amortización simplificada.

Reducción del 60%

La Ley del I.R.P.F. contempla una reducción del 60% sobre el rendimiento neto que se obtiene por el arrendamiento de los inmuebles destinados a vivienda habitual para los Arrendatarios. Estas reducciones suponen un beneficio fiscal muy importante para los Arrendadores. Teniendo en cuenta además que se calculará sobre el rendimiento neto positivo que se hubiera obtenido por el alquiler de dicha vivienda. En el siguiente apartado, explico detalladamente cómo se va a obtener dicho rendimiento.

Pero, no todos los Arrendadores tienen derecho a la mencionada reducción. Solo podrán aplicársela aquellos propietarios cuyo inmueble arrendado sea destinado única y exclusivamente a vivienda habitual de los inquilinos, además, las rentas obtenidas deberán tributar únicamente como rendimientos del capital inmobiliario y nunca como de actividad económica.

Me pregunto ¿Cuánto voy pagar a Hacienda por alquilar mi piso?

Después de saber los ingresos y los gastos que van a ser incluidos en mi declaración de la renta, será necesario saber cómo se va a llevar a cabo el procedimiento. Se deberá calcular lo que denominamos, rendimiento neto.

El rendimiento neto está constituido por la diferencia entre los ingresos totales obtenidos y todos los gastos deducibles.

Adoptar un gato

Un compañero que te sorprenderá

Muchos consideran que convivir con un felino es sobre todo enriquecedor, pero algunas personas no son conscientes de la responsabilidad que conlleva adoptar un minino. Son animales con carácter, pero pueden ser tan cariñosos y sobre todo impactantes como los perros.

Hay muchos refugios, seguro, cerca de tu localidad, donde igual que en los canes, encontrarás mininos necesitados de amor y compañía.

El gato común es precioso y sus capacidades no tienen nada que envidiar a cualquier gato de raza, moda o similar.

Sigue los trámites establecidos legalmente, administrativos en el propio refugio o casa de acogida, chip inicial, periodo de acogida y más, en el centro te informarán de todos ellos.

Pero no son nada complicados, el hecho de tener un nuevo miembro de la familia en casa satisface todos esos trámites.

Felinos con carácter

Se dice que los perros son dependientes y los gatos son independientes. Esto no es del todo incierto, pues ningún minino será tan obediente como un perro bien educado. Pero es por eso por lo que los amantes de los gatos adoran a sus felinos.

Los gatos hacen lo que les plazca: subirse a la mesa, arañar las cortinas o comerse las plantas.

Claro que puedes enseñarle algunas reglas para la convivencia, pero no puedes asegurarte de que tu minino las vaya a cumplir siempre.

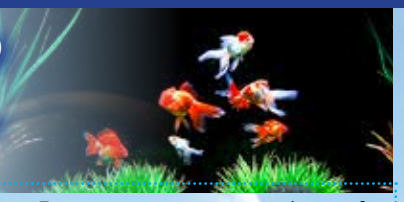
Hay claves que pueden ser ciertas en mayor o menos medida según el carácter de tu gatito.

- **No son animales solitarios**
- **Los gatos llegan a (casi) todas partes**
- **El gato es un animal cazador**
- **Adoptar un gato: el compañero ideal**

Sí, suponen trabajo y pueden poner a prueba tus nervios. Si esto no te asusta entonces ¡tienes aguante y eres un gran amante de los gatos!

Con humor, paciencia y amor por los animales, dominarás con facilidad los retos que supone la convivencia con un gatito. Además, en cuanto tu minino se acurruque ronroneando sobre tu regazo se te habrá pasado el enfado.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL AGUA EN VERANO



El agua a más temperatura, contiene menos oxígeno

No sobre-poblar el acuario, con menos peces en el acuario se consigue más oxígeno.

La mayoría de plantas naturales a más de 26º sufren.

Los peces grandes y de fondo sufren más en esta época del año.

Es importante realizar cambios de agua más continuos, y mantener los filtros más limpios que de costumbre, es una medida a tener en cuenta.

El agua al tener más temperatura (cosa un poco inevitable en esta época) se evapora con más facilidad, es muy importante reponerla continuamente y no dejar bajar mucho el nivel, ya que:

Tendremos más salpicaduras que podrían caer fuera del acuario y dejar marcas en los cristales.

Vigilar la condensación en la tapa y marco. Si la tiene ya, puede caer agua fuera del acuario y dañar el mueble del mismo.

No rellenar con el agua de los aires acondicionados jamás.

Ventiladores especiales son una muy buena opción.

Los filtros sin su nivel de agua no funcionaran correctamente, incluso se podrían averiar, hay que tener en cuenta que rellenar no sustituye el cambio de agua. Debemos hacerlo cuando toca, aunque ese relleno es beneficioso a intervalos de tiempo por el aporte de agua nueva en el ecosistema del acuario.

Si el agua es del grifo siempre tratarla con un buen anticloro que además elimine metales pesados y cloraminas que contienen.

NO utilizar bloques de hielo, podrían bajar más de la cuenta la temperatura bruscamente.

En acuarios marinos es vital un enfriador para el coral.

Aunque por composición es destilada, contiene una gran cantidad de suciedad y partículas. Si hacemos una prueba y la filtramos con un trozo de trapo o malla veréis la cantidad de suciedad que acumula.

Muy importante, vigilar las corrientes y bajadas de temperatura si el acuario está en el flujo del aire acondicionado directamente.

En vacaciones la mejor opción comedero automático.

Para acuarios más pequeños existen bloques para vacaciones.

Juan José Asensio • ACUARINATURA www.acuariosenbarcelona.com • www.acuarinatura.es

DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DEL MAR Y LA PLAYA

Angie OM

El verano es una de las estaciones más escogidas para disfrutar de la naturaleza.
Más horas de sol y calidez en el ambiente, más tiempo para nosotros, nuestras familias y amigos en vacaciones.
Nuestro cuerpo busca el relax al aire libre cerca del mar o la montaña.

Badalona es una ciudad costera, privilegiada con rincones naturales con encanto para pasear, disfrutar y desconectar.

Es muy importante durante esta época del año aumentar la ingesta hídrica, para evitar deshidratarnos, mantener una dieta equilibrada, tener actividad física y cuidar y proteger más nuestra piel, con peelings, crema hidratante y protección solar de pantalla 30FP o 50FP.

Es hora de eliminar antiguos mitos sobre las protecciones solares, el bronceado será más bonito, sano y seguro para tu piel, si te proteges como es debido.

I Love Sex
El Sex Shop de Badalona
Desde 1999
Vibradores
Lubricantes
Afrodisíacos
Bolas Chinas
Juegos Eróticos
Aceites de Masaje
Esposas y Antifaces
Comestibles
Lencería
Kits
C/ Francesc Macià, 84
Telf. 93 397 62 30
www.ilovesexshop.es

Puedes incorporar a tus aperitivos y dieta alimentos que estimulan la melanina y son frescos y deliciosos. Uno de los más populares son la zanahoria y el tomate crudo.

Puedes comerlos a menudo o incluso hacerte zumos o helado naturales con ellos. Os recomiendo uno delicioso, muy vitaminado y antioxidante: zanahoria, naranja, remolacha y açaí.

Las visitas a la playa pueden convertirse en algo maravilloso, no solo por la relajación del sol y del baño, sino porque el agua de mar tiene infinidad de propiedades.

A nivel físico, mental y espiritual el agua salada es uno de los más potentes depuradores energéticos que existen, ayudan a eliminar la energía negativa. También es un potente limpiador para amuletos y talismanes de plata y/o minerales. Un buen baño de sol también nos ayudará a recargar nuestra batería energética personal, ambos son ideales para a relajarnos y nos aportará un estado anímico más positivo.

Podemos realizar algún tipo de meditación o relajación, así como visualización creativa o incluso alguna petición para eliminar lo negativo y lo que no nos pertenece de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Lo usaremos también para proyectar y atraer la prosperidad, salud, bienestar, amor...

De este modo cambiaremos nuestra vibración y equilibraremos nuestra frecuencia por dentro y por fuera.

El agua de mar es un potente antinflamatorio, el frío y la sal ayudan a mejorar y aliviar la pesadez de piernas y es ideal para tratar las varices, dolores musculares, óseos y circulatorios.

También es un tratamiento perfecto para afecciones de la piel, como escemas, psoriasis, pieles atópicas, caspa... Debido a la gran cantidad de niveles de yodo y cloruro sódico que contiene.

Os aconsejo prepararos un peeling relajante y equilibrante casero, energético y natural con unos resultados de piel de seda, al llegar a casa tras de vuestro día de playa.

Después de la ducha, aplicaremos un preparado de miel, azúcar moreno y canela, haremos una mezcla y nos exfoliaremos de cuello hacia abajo tres días consecutivos.

Posteriormente podemos hidratar la piel con una buena crema nutritiva facial y realizar la hidratación corporal con hidratante suave o gel calmante de aloe vera.

Notaréis un bienestar inmediato con esta sencilla receta y el aroma activará vuestros sentidos.

Finalizaremos el ritual personal de relajación, en el oasis de desconexión de nuestro hogar. Será ideal si incluyes incienso, música envolvente y velas.

Mystic & Beauty
ESTÈTICA AVANÇADA
TERÀPIES ALTERNATIVES
ESOTÈRICA
TRACTAMENTS FACIAL I CORPORALS
MASSATGE
TATUATGES
ESPELMES, ENCENS, AMULETS, JOIERIA I MES
Carrer Conquista, 62
Badalona, 08912
931 429 029
685 932 166
MYSTICBEAUTYBCN@GMAIL.COM
@MYSTICBEAUTYBCN

Joana Palafolls

Consejos para alimentarte antes del verano

❶ Hidratarte

Un litro y medio de agua al día, frutas y hortalizas que podemos degustar en forma de gazpacho o sopas frías.

❷ Dieta Mediterránea

Como no, seguimos con ella, es un pilar básico en esta época del año. Aceite de oliva, frutas y verduras a diario, pan y otros alimentos que procedan de cereales (especialmente sus productos integrales) y también legumbres; menos carnes rojas y sobre todo procesadas. En su lugar es óptimo el pescado.

❸ Frutas y hortalizas

Hay abundancia de frutas y hortalizas que, además de hidratarnos, tienen menos calorías. A media mañana y a media tarde son buenos momentos para tomar piezas de fruta o algo de sandía o melón que, tienen un bajo aporte de azúcares, pudiendo consumirse por las personas con diabetes.

❹ Eliminar las bebidas calóricas

Si se quiere controlar el peso, deberían eliminarse completamente todas las bebidas que aporten calorías (refrescos azucarados, bebidas alcohólicas o bebidas "sin alcohol") y sustituir el azúcar por edulcorantes que no aporten calorías. Pueden sustituirse por agua, bebidas "light" o sin azúcar e infusiones.

❺ Moderar la ingesta de comida

Moderar las cantidades de comida y controlar las cantidades de alimentos que, aun siendo saludables, aporten más calorías para no tomar un exceso de los mismos (frutos secos, legumbres, pasta, arroz).

❻ Recetas prácticas y sencillas

Evitar el incremento calórico de la alimentación en verano, elaboración muy sencilla. Tomar las verduras crudas, por ejemplo, es la mejor forma de aprovechar sus vitaminas y minerales.

❼ Menos grasas

Limitar en la medida de lo posible la cantidad de grasa y que la que se consuma sea básicamente con aceite de oliva.

❽ Ojo con los helados

Realmente no son alimentos y no se recomiendan en una alimentación saludable, una excepción es adecuada si es una excepción. Conocer su composición nutricional es muy importante, no es igual un helado artesanal que uno industrial. Puedes hacer helados caseros con frutas muy apetitosos.

❾ Incrementar la actividad física

Para no subir de peso, debemos aumentar las calorías que gastamos a diario y la forma más saludable para lograrlo es mediante una actividad física que sea suave o moderada. Caminar es la mejor opción si no eres un asiduo/a al deporte.

DON ARREGLO
SI NECESITAS:
- Arreglar tus prendas.
· Bajos
· Cremalleras
· Transformaciones
- Reparar tus zapatos.
- Productos para el calzado.
- Afilar tus cuchillos y tijeras.
- Artículos de marroquinería.
¡En DON ARREGLO encontrarás a tu modista y a tu zapatero!
C/ PÉREZ GALDÓS ,43. BADALONA
TELF. 933 998 703
www.lopezzapatero.es.tl

Diverpelu Kids
Especialistas en corte y estilo infantil
Ctra. Antigua de Valencia, 50 · Badalona
Telf. 93 513 01 66 · 671 16 17 17

Dream Tint
PRODUCTES DE PERRUQUERIA I BELLESA
VENDA AL MAJOR I DETALL
www.dreamtint.es
Tel. 931 183 279
611 651 572
dream_tint facebook.com/dreamtint
Passeig de la Salut, 99 · Badalona

Muebles Jiménez
grupo abitare
espais humans
vine i renova't
Menjadors
Sofàs
Dormitoris
Descans
Baby
Infantil
Juvenil
Auxiliars
C/ Pérez Galdós, 28-30 · 08913 · Badalona
www.abitarebadalona.com

Piña Rellena

Ingredientes:

- 1 piña madura
- 3 tazas de arroz jazmín previamente cocido
- 500 gr. de muslo de pollo deshuesado
- 2 huevos batidos
- 100 gr. de cebolletas
- 100 gr. de tomates
- 2 chiles picados
- 50 gr. de anacardos
- 1 lima, ajos, azúcar, pimienta
- Salsa de soja thai

Preparación

- *Cortar la piña a la mitad. Usar un cuchillo pequeño para crear un hueco en una de las mitades. Cortar a dados lo que se extrajo y reservar.*
- *En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite. Agregar ajo, chiles, cebolleta y saltear.*
- *Agregar el pollo cortado a dados y cocinar bien. Incorporar los huevos batidos.*
- *Agregar los tomates, nueces y arroz. Luego incorporar la salsa de soja, lima, azúcar y pimienta. Mezclar bien y agregar los trozos de piña. Cocinar por otros 4-5 min.*
- *Servir en el hueco de la piña y a disfrutar!*

Miguel Tripiana

Tu vehículo a punto

Cómo conseguir un ambiente agradable con tu sistema de aire acondicionado.

Recomendamos que el filtro de habitáculo o de polen se sustituya cada 20.000 kms. para evitar partículas perjudiciales para la salud y conseguir un ambiente sin ácaros, bacterias y, otros microorganismos perjudiciales para el ser humano.

Otro punto importante a tener en cuenta dentro del vehículo, son los olores. Esto es debido a la falta de mantenimiento en el circuito de ventilación.

Si tenemos malos olores dentro del habitáculo, existen productos higienizantes que realizan una limpieza de todo tipo de bacterias para restaurar su estado original.

Eso sí, hay que cambiar el filtro de habitáculo porque seguramente es el foco principal de todos los problemas.

Es muy bueno que se mezcle al aire acondicionado con la calefacción, con esto se consigue evitar condensación del aire acondicionado.

Pero hay algo mucho mejor, si nuestro parabrisas delantero se nos empaña muy a menudo, **la mejor forma de eliminar el vaho o el moho es, encender el aire acondicionado y poner la calefacción al máximo**, enfocar los aireadores a la parte superior del cristal y poner la máxima velocidad de viento. Verás en cuestión de 20 segundos como se desempaña el parabrisas de una forma definitiva.

Si tenemos el coche al pleno sol en verano, la mejor forma para poder enfriarlo rápidamente, es bajar ventanillas o abrir las puertas durante 30 segundos para renovar el aire de interior.

En ese momento, ya podemos poner el aire acondicionado en marcha y nos dará su máximo rendimiento.

Recomendación para invierno:

Es bueno poner una vez al mes el aire acondicionado, aunque esté mezclado con calefacción, realmente hacer esto es el principio de funcionamiento de un climatizador.

Poniendo el aire acondicionado en marcha, conseguimos que el compresor se ponga en funcionamiento y reducimos el riesgo de obstrucción del sistema de refrigeración, ya que los fluidos circulan una vez en marcha el compresor.

Staff

Revista A prop de tu

Producció Publi-ticket
Edició Francisco Padilla
Publicitat Francisco Padilla
Tel. 617026163
Maquetació i Disseny
Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 21893-2016

Horóscopo

Aries
Si buscas pareja, este mes es ideal para que conozcas nuevas personas, pero no es un mes indicado para comenzar con una nueva relación sentimental.

Tauro
Las viejas amistades están en nuestra mente, puede ser que una persona de tu pasado tenga una relación sentimental contigo en este periodo.

Géminis
Tienes que perdonar no guardar rencor, porque el camino es largo y en el futuro claramente encontrarás una persona que realmente te valore.

Cáncer
Si ya estás enamorado, vienen días de decisiones. Sé honesto contigo mismo a la hora de pensar en tu futuro y la felicidad estará asegurada.

Leo
Si eres de los que no aún no tienen pareja, podrías sorprenderte en este mes conociendo a una persona bastante interesante en el lugar que menos esperas.

Virgo
Mantén la honestidad en tu relación sentimental, fomenta siempre la lealtad hacia tu pareja. Recuerda que el amor debe ser real, sincero y duradero.

Libra
Un mes lleno de la magia de pasión y el encanto, eres un ser enérgico y lleno de vitalidad, demuestra tu amor y pasión a la persona que amas.

Escorpio
Respecto a la salud ten cuidado con las articulaciones, no realices esfuerzos o grandes movimientos, ya que pueden perjudicar tu espalda.

Sagitario
Si tienes pareja, ¡controla tus emociones! Trata de no buscar peleas sino más bien dialogar para encontrar una solución común.

Capricornio
Muéstrate leal a tus familiares, mantén siempre una excelente comunicación, expresa a cada momento tus pensamientos con plena libertad.

Acuario
Es un mes muy bueno para tener relaciones sexuales de carácter esporádico, pero también el ir despacio te puede permitir conocer personas muy interesantes.

Piscis
En el trabajo y dinero también es un buen mes para piscis, las estrellas y astros se muestran favorables para realizar algún tipo de inversión.

¿Quiere mejorar la seguridad de su hogar?
Si nos trae la gestión de su comunidad le instalamos cámara de videovigilancia totalmente GRATIS.

PROMOCIÓN · GRATIS

COMUNITATS
GESTIÓ COMUNITATS BDN

4€ POR VIVIENDA

1,5€ POR PLAZA PARKING

NO COBRAMOS REUNIONES EXTRAORDINARIAS

93 465 52 60
Llámenos ahora

Email: atencioncomunidadesbdn@gmail.com

C/ Torrent de la Font, 21
08915 · Badalona