Num. # 68

A prop de tu

Badalona

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

ESPECIAL LA TARDOR

Alberg laBRUNA

TARDOR

Donem la benvinguda a la tardor amb noves ofertes de cap de setmana!!!

29 Set/1 Oct · 6/8 Oct · 12/15 Oct
20/22 Oct · 27/29 Oct

- 1 nit adult MP = 50€
- 1 nit infants MP = 35€
- Més d'una nit adult MP = 40€/nit
- Més d'una nit infants MP = 25€/nit

Àpat extra = 11€ adult, 9€ infants

INCLÒS EN EL PREU:
Excursió amb guia, passeig a cavall, entrada campanar de Puigcerdà, visita a granja, berenar i mini disco cada nit.

Contacta'ns a alberglabruna.com

Bellver de Cerdanya (Lleida)

Pol. Ind. Pla de la Codina
Carretera Nacional 260, km. 198
Telf. 973 510 876 · 609 30 70 58

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

¿Cómo observar si mi hij@ sufre Bullying?

Primero de todo seria comprobar si existen cambios en su manera de hacer cotidianamente, estos cambios no deben confundirse con las transformaciones que se dan durante la adolescencia o etapas que ocurren en su vida, actualmente se observan estas conductas desde primaria.

Observamos:

1. *No quiere ir a la Escuela.*
2. *Se siente menospreciado y su autoestima ha bajado.*
3. *Hay cambios en el rendimiento escolar.*
4. *Quizás rechaza y evita situaciones adoptando una actitud desafiante.*
5. *Notamos que no va con los mismos amig@s de siempre.*

No podemos observar:

1. *Si en la escuela está sol@.*
2. *Si lo dejan de lado por no querer hacer algo o pertenecer a un grupo. (En estas situaciones necesitamos que los maestr@s nos den información, preguntemos o pidamos entrevista para saber cosas).*
3. *Si algún amig@ sabe algo, como norma general el entorno de un niñ@ que sufre bullying lo sabe. (Quizás no saben que es lo que ocurre, pero si saben que tales personas hacen esto con esta persona).*

Una vez identificado si existe o no un acoso, se informa al colegio y posteriormente podemos ofrecer estrategias para recuperar la fortaleza y autoestima, como practicar artes marciales, además de poder consultar con algún profesional o asociaciones dedicadas al bullying.

¿Qué es la exfoliación?

Consiste en un tratamiento que se encarga de eliminar las células muertas que se acumulan en la superficie de la dermis.
Además, activa la regeneración celular y la microcirculación, por lo que la piel vuelve a tener un aspecto más suave y flexible.

¿Qué tipos de exfoliantes existen?

Podemos diferenciar entre exfoliantes para la cara y para el rostro, aunque algunas versiones sirven para tratar ambas zonas.

Además, también se distinguen entre dos tipos:

- **Físicos**. Son aquellos que contienen una serie de partículas de menor o mayor grosor, y que ayudan a eliminar la suciedad y las células muertas.
- **Químicos.** Los exfoliantes químicos actúan a través de ácidos naturales, por lo que no incorporan ningún tipo de grano. En caso de pieles muy sensibles recomendamos que tengan una baja concentración en ácidos.

El 3 EN 1 EXFOLIANTE + LIMPIADOR + MASCARILLA de Vichy es una opción perfecta para conseguir una piel limpia y radiante de forma rápida.

¿Por qué exfoliar después del verano?

Si realizamos este tratamiento después del verano lograremos mejorar la aparición de brillos irregulares, los daños producidos por el sol, las manchas, y estimularemos la producción de colágeno para evitar que aparezcan nuevas arrugas o signos de expresión.

A grandes rasgos, dividimos los tipos de dermis en los siguientes grupos: normal, grasa, mixta o seca. Dependiendo cuál sea tu tipo deberás exfoliar de un modo u otro.

Las pieles más grasas y mixtas con tendencia a acné han podido percibir una mejora en verano debido a que la exposición solar ha actuado como un antiséptico natural. No obstante, es hora de repararlas y de utilizar exfoliantes para la piel grasa como medida preventiva a brotes acneicos.

Por otro lado, las pieles secas son las más sensibles y las que más sufren en esta época del año. Utiliza versiones suaves de grano fino y presta mucha atención a la hidratación. Existen exfoliantes para la piel seca que contienen ingredientes específicos los cuales evitan la deshidratación y no son tan agresivos.

A continuación, te mostramos los principales daños que causa el verano en la piel:

- Hay un mayor riesgo a que se produzca envejecimiento en la piel. Es probable que aparezcan nuevas arrugas o marcas.
- Pueden aparecer rojeces, picores y otras irritaciones.
- La piel pierde su capacidad natural de mantener unos niveles óptimos de hidratación.
- Las células se acumulan y se origina una capa más gruesa.
- Las manchas son uno de los efectos más temidos. Puede que no aparezcan en ese mismo momento y que se muestren tras pasar un tiempo.

Los beneficios generales de la exfoliación son:

- Preparar nuestro rostro y cuerpo para recibir posteriores tratamientos.
- Arrastrar la suciedad y eliminar las células muertas.
- Otorgar un tacto más liso y suave.
- Aportar una mayor luminosidad.
- Mejorar el tono del bronceado.
- Es un tratamiento eficaz para mejorar la situación de la piel de naranja o celulitis.
- Evita la creación de vellos enquistados.

Cómo se realiza la exfoliación paso a paso

El método de empleo de los exfoliantes resulta muy sencillo. Solo tienes que verter el producto sobre las yemas de los dedos y extenderlo por el rostro y el cuerpo con un suave masaje.

Algunas personas utilizan un guante específico para lograr resultados más efectivos.

Una vez que hayas realizado el masaje, elimina el producto con agua tibia hasta que la zona quede totalmente limpia.

Por último, aplica una loción hidratante o leche corporal para cuidar tu piel.

¿Cuándo debo exfoliar?

Tras descubrir todas las ventajas y beneficios que proporciona la exfoliación, seguro que comienzas a prestar más atención a este paso para cuidar la piel, pero ¿sabes con qué frecuencia debes realizarlo?

Lo recomendable es hacerlo una o dos veces por semana. Además, deben existir varios días de descanso entre cada sesión. Por ejemplo, si realizas la exfoliación un lunes, la segunda podría ser el jueves.

¿Existe algún peligro?

Si empleamos productos de calidad y respetamos los días de descanso, no debe surgir peligro alguno.

No obstante, en caso de abusar de este proceso corremos el riesgo de producir irritaciones.

Además, la tez quedaría más debilitada y se protegería en menor medida de los rayos ultravioletas y de otros factores ambientales.

Cuando regreses de tus vacaciones, no olvides tratar tu rostro y cuerpo con un exfoliante para eliminar las células muertas y obtener un mejor aspecto.

Te aconsejamos escoger versiones específicas para tu tipo de piel. Por otro lado, en las zonas más sensibles, como el rostro y el pecho, deberías emplear un exfoliante de grano fino para evitar que se produzcan alteraciones.

Recuerda respetar los tiempos recomendados entre cada sesión y apuesta siempre por cosméticos naturales y respetuosos con la dermis.

¡Este año luce una piel más sana tras el verano gracias a la exfoliación!

Ahorra luz en casa

Descubre como hacerlo

Para reducir el gasto eléctrico se pueden realizar una serie de acciones que implican optimizar el uso de los electrodomésticos, los dispositivos electrónicos y el sistema de iluminación de la vivienda.

Ahorrar electricidad en los electrodomésticos

Una medida general para pagar menos luz es comprar electrodomésticos con etiqueta energética A+ o superior, puesto que consumen hasta un 55% menos que electrodomésticos convencionales. Además, hay otras formas de ahorro energético:

Nevera

- Mantén tu nevera alejada de fuentes de calor (radiador, horno, estufa, ventana, etc.)
- Controla regularmente tu temperatura (+5ºC es suficiente para un frigorífico y -18ºC para un congelador).
- Optimiza el almacenamiento en la nevera para que el frío se distribuya correctamente.

- Descongela el congelador una vez cada tres meses.
- Comprueba que no haya fugas.
- Limpia la parrilla trasera de la nevera cada año.
- No metas platos calientes en la nevera. Es mejor esperar y dejarlos enfriar naturalmente.

Lavadora

- Reduce la temperatura de lavado de la ropa (un ciclo a 40ºC ahorra un 25% de energía en comparación con el ciclo a 60ºC).
- Programa la lavadora para que funcione durante las horas de menor consumo.
- Asegúrate de llenar la lavadora en cada lavado.
- Evita los prelavados.
- Desincrusta la máquina y limpia los filtros regularmente.

Secadora

- Evita su uso al máximo.

Lavavajillas

- Enciende el lavavajillas solo cuando esté lleno.
- Los últimos modelos de lavavajillas tienen un botón "eco" que puede reducir el consumo de electricidad hasta en un 45% dependiendo del modelo.
- Deja secar los platos al aire libre.

Otros electrodomésticos de cocina

- Al cubrir la olla cuando hierva el agua, usará 4 veces menos electricidad (si tiene cocinas de inducción).
- Usa el microondas para calentar la comida pero no para descongelarla.
- Si tienes que controlar la cocción, evita abrir el horno para que no pierda calor.
- Recuerda limpiar el horno con frecuencia.

Limitar el consumo de los dispositivos electrónicos

Un consejo fácil de aplicar para ahorrar energía y pagar menos por la luz en casa es controlar el consumo de los dispositivos de los que disponemos.

Al comprar un televisor se recomienda elegir una pantalla de bajo consumo (menos de 800 W). No es recomendable instalar una televisión en cada habitación porque el consumo energético aumentará.

Otro consejo de ahorro de luz es utilizar tomas de corriente para desconectar los dispositivos multimedia. Esto evitará que permanezcan en modo de suspensión.

En tercer lugar, hay que desenchufar el cargador del teléfono y el ordenador cuando no se estén utilizando.

Del mismo modo, se debe apagar el ordenador y no dejarlo en stand by para ahorrar energía y prolongar la vida del disco duro.

Por último, otra forma de ahorrar luz en casa es conectar el router a un temporizador para que se apague automáticamente dependiendo de la configuración.

Reducir el gasto en iluminación

Otra de las claves para pagar menos luz y ahorrar electricidad es no descuidar la iluminación de la vivienda.

Según un estudio de IDAE, las bombillas de un hogar español consumen de medio 248,25 kWh al año.

Por ello, se deben seguir los siguientes consejos:

- Reemplazar las bombillas convencionales por bombillas de bajo consumo: aunque sean más caras, duran más y su coste se amortiza en menos de un año.
- Utilizar bombillas LED: consumen un 80% menos de energía que las tradicionales. De este modo, se debe evitar el uso de bombillas halógenas o incandescentes, cuya duración es, además, mucho menor.

- Apostar por la iluminación natural: para aprovechar la luz se puede colocar el escritorio o zona de lectura cerca de una ventana para aprovechar la luz natural, que además es mejor para los ojos.

Encontrar la tarifa de luz adecuada

Además de todos los tips mostrados anteriormente, uno de los consejos más sencillos para ahorrar electricidad es el de comparar precios para encontrar la tarifa de luz más barata.

Para ello, se debe tener en cuenta el precio del kWh, la potencia contratada y los hábitos de consumo.

Además, recuerda que los consumidores domésticos tienen dos alternativas, por lo que deben decidir entre mercado libre o regulado.

Miguel Tripiana · Especialista en automoción

Conoce la garantía de reparación de tu coche

El taller tiene la obligación de explicar las garantías de las reparaciones a la hora de entregar la factura.

Tiene que explicar el tiempo de garantía de la mano de obra y de las piezas de recambio.

Todas las reparaciones que se efectúan en un vehículo, tienen 3 meses o 2.000 kilómetros, lo que finalice antes, de garantía en la mano de obra. Por esa razón, es aconsejable que el taller especifique bien como ha invertido sus horas y que reparación a efectuado. Así evitaremos reclamaciones erróneas.

Las piezas de recambios utilizadas, si se han comprado nuevas, tienen 2 años de garantía desde su primera instalación. Y si son piezas de recambio de intercambio o manufacturadas, esto quiere decir piezas que se reparan entregando la vieja, estas piezas pasan a tener 1 año de garantía.

El taller tiene la obligación de realizar un diagnostico de la avería y seguidamente realizar un presupuesto dándole al cliente a escoger que tipo de piezas desea instalar a su vehículo y explicar la garantía de cada una.

Actualmente, todos los proveedores de recambios están empezando a potenciar las piezas de intercambio, incluso hay veces que ya no es posible la compra del recambio nuevo obligándote a utilizar de intercambio.

Después hay talleres que utilizan bajo el consentimiento del cliente, piezas de desguaces, estás pasan a tener la garantía que te dice el desguace, hay piezas que tienen desde 15 días hasta 6 meses. Siempre se debe especificar la garantía que te ofrece el desguace y ponerlo en la factura. La mano de obra de estas piezas de desguace no está en garantía.

Lógicamente el cliente tiene que ser informado previamente de este tipo de piezas de recambio.

Evidentemente para poder realizar una reclamación en garantía, es obligatorio tener la factura de la reparación donde debe salir, la matrícula, marca y modelo del vehículo, descripción de la avería, los materiales desglosados con la mano de obra correspondiente.

Si una vez tramitada la reclamación, el taller no quiere hacerse responsable de la reparación. El cliente tiene el derecho a dirigirse a la oficina del consumidor y tramitar una reclamación exponiendo su problema. A partir de este punto, empieza un tramite legal que casi siempre se llega a buen puerto.

Mónica Hernández González · Directora de Escuela de Artes Marciales

Mejora tu salud a través de las artes marciales

Practicar artes marciales aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otras personas.

En la actualidad, hay mayor número de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos. El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

¿Por qué es tan importante el ejercicio físico? Aporta muchos beneficios:

- Quemar calorías en vez de almacenarlas como grasa en el cuerpo.
- Ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad;
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre más equilibrados, dentro de límites normales. Factor muy importante para los que sufren de diabetes o están en riesgo de padecerla;
- Baja la presión arterial y los niveles de colesterol
- Fortalece los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia
- Alivia el estrés, mejora el sueño y la salud mental
- Ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión
- Aumenta la autoestima
- Da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto
- Eleva la capacidad de concentración y el rendimiento escolar;
- Es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

¿Cuánto ejercicio necesita un adolescente?

Precisas como mínimo, 60 minutos de ejercicio al día. No es necesario realizarlo de una sola vez. Puede lograrse a lo largo del día, en tiempos de actividad más breves.

¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a la pantalla?

Nos referimos al tiempo que se pasa navegando por Internet, viendo la TV o jugando con videojuegos. Estas actividades se suelen realizar sentados o de pie, quietos. Pues bien, el tiempo total frente a la pantalla no debe ser más de 1 a 2 horas al día.

¿Qué puede hacer como padre/madre para mantener activo a su hijo?

Deberéis ser un modelo saludable a seguir por tu hijo. Realizar ejercicio, por ejemplo, empezando ya mismo a practicar Artes Marciales. Manteneros activos físicamente en vuestra vida diaria. Planificando salidas familiares activas. Ayudar a que tu hijo/a encuentre la actividad que le guste.

Con las Artes Marciales mejorará en:

- DISCIPLINA
- AUTOCONTROL
- MEJORA ESCOLAR
- PSICOMOTRICIDAD
- VALORES PSICOPEDAGÓGICOS
- MEJORA DEL ENTORNO FAMILIAR.

Deberéis tener en cuenta que la familia juega un gran papel en la estimulación de los adolescentes. A partir de los 12 años aumenta la carga de trabajo escolar y la actividad física pasa a un segundo plano.

¿Y por qué te recomendamos las Artes Marciales?

Porque te ayudan a que seas constante. Que te impongas a ti mismo unos días y horas para hacerlo (1-2-3-4 veces por semana).

Si hace mucho tiempo que no practicas deporte, los primeros días serán los más duros, pero poco a poco te irás sintiendo mejor y cada vez más contento al ver como tu forma física mejora.

Realiza ejercicio periódicamente, es muy bueno para la salud.

¡ARTES MARCIALES = SALUD!

¿Quieres aprender a defenderte? ¿Mejorar físicamente y mejorar tu salud? ¿Necesitas más razones para empezar a practicar Artes Marciales y que tus hijos también las practiquen? ¡Empieza ya!

¡Hoy en día, saber defenderse no es sólo una opción, sino una obligación!

Alimentación natural

La alimentación de los perros actuales no debe ser la misma que la de sus ancestros, ya que sus necesidades nutricionales no son las mismas que las de un animal cazador.

La carne y el pescado proporcionan todos los aminoácidos y ácidos grasos esenciales para el metabolismo.

Las frutas y las verduras aportan vitaminas, minerales y antioxidantes. Además existen ciertos ingredientes vegetales que proporcionan un valor nutritivo muy alto, que aunque se añadan en una pequeña proporción, ayudan a luchar contra el envejecimiento celular y apoyan al sistema inmunitario.

La inclusión de carbohidratos en la dieta proporciona una alimentación equilibrada gracias a su aporte de energía, pero se debe tener en cuenta su naturaleza.

La combinación de estos ingredientes se debe realizar en las proporciones adecuadas, para que el organismo pueda llevar a cabo todas sus funciones de forma más saludable.

Como el perro y el gato

La convivencia entre perros y gatos es algo que aún hoy en día hay gente que se pregunta si puede ser posible, y por supuesto que lo es.

La mejor manera de que reine la armonía, es cuando se crían juntos desde cachorros, ya que comparten espacio y juegos desde el primer día.

En el caso de que uno de los dos sea adulto, la adaptación es más lenta, pero tambien posible.

Cuantos más años lleve el perro o el gato siendo el único animal en casa, peor llevará la llegada de un nuevo inquilino, ya que verá amenazado su liderazgo.

La paciencia y darles tiempo, son las mejores herramientas para que la convivencia sea perfecta, y podamos disfrutar viéndolos dormir o jugar juntos.

También es bonito observar la complicidad que puede existir entre especies tan diferentes como gatos y roedores o perros y loros.

En fin... el mundo animal es sorprendente y maravilloso.

Gonzalo López · López i Ferrer Assessors, S.L

El nuevo valor de referencia del catastro

El pasado 1 de enero de 2022 entró en vigor el nuevo valor de referencia del Catastro, que será la base imponible de impuestos tan importantes como el I.T.P. (Impuesto de Transmisiones Patrimoniales), Actos Jurídicos Documentados (ITPAJD), o el I.SyD. (Impuesto de Sucesiones y Donaciones), por tanto, afectará a las compras, herencias y donaciones de viviendas. Para poder entender cómo va a afectar a los contribuyentes, cuáles serán sus consecuencias y qué supuestas vías hay para reclamar, vamos a repasar esta modificación de forma práctica en este apartado.

En qué consiste el nuevo valor de referencia de Catastro:

Una de las dudas principales que genera este nuevo valor a los contribuyentes es, si es el mismo del valor catastral, el de toda la vida. Pero se trata de conceptos muy diferentes.

El nuevo valor de referencia lo determina la Dirección General del Catastro y como bien hemos explicado anteriormente está basado en el cálculo a partir de precios medios de transacciones de inmuebles que se hacen ante notario y en función de las características catastrales de cada propiedad.

Este valor se determinará año a año, de forma simultánea, en todos los municipios. (Se puede consultar gratis en la web del Catastro). https://www1.sedecatastro.gob.es/Accesos/SECAccvr.aspx

El valor catastral se calcula en base a la ponencia de valores del municipio correspondiente y se suelen tener en cuenta la localización del inmueble, la ubicación dentro de la ciudad, la antigüedad, la calidad de la construcción reformas o renovaciones en el edificio, y el estado de conservación.

Este valor se actualiza por Ley de Presupuestos, aunque no de forma simultánea ni uniforme para todos los municipios.

En ambos casos, los valores son objetivos, es decir, tanto el valor de referencia como el valor catastral valorarán por igual dos viviendas en una misma planta de un edificio, ambas con la misma superficie, aunque una de ellas está reformada y con las máximas calidades y la otra no.

Es decir, estos dos valores no van a tener en cuenta las circunstancias propias y particulares de cada inmueble ni las reformas que se hagan en la vivienda.

Los impuestos que afecta el nuevo valor de referencia del Catastro:

Este nuevo valor de referencia de Catastro es, desde el pasado 1 de enero de 2022, la base imponible del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales I..T.P. y Actos Jurídicos Documentados (ITPAJD), y del Impuesto de Sucesiones y Donaciones (ISyD), tal y como está establecido en la Ley 11/2021 de medidas de prevención y lucha contra el fraude.

Todo esto, a efectos prácticos significa que el nuevo valor de referencia de Catastro es el valor mínimo por el que se deberá tributar obligatoriamente si se compra una vivienda o se hereda una casa.

Y en el caso de que el contribuyente escriture la operación ante Notario por un valor inferior, las haciendas autonómicas le obligarán a tributar por el valor que le indique la nueva valoración de Catastro, notificándole con una liquidación, y sin necesidad de iniciar una comprobación de valores.

Se abre, además, la posibilidad de que el contribuyente que declare conforme al valor escriturado, por debajo del valor de referencia de Catastro, pueda ser sancionado por no haber tributado conforme a la base imponible prevista en la Ley.

Este nuevo valor de referencia también afecta al Impuesto de Patrimonio, aunque este no será la base imponible.

En este caso, la modificación legal en este impuesto obliga a declarar los inmuebles por el mayor de los siguientes valores: el valor catastral, el determinado o comprobado por la Administración a efectos de otros tributos, o el precio, de contraprestación o valor de la adquisición. Dicho valor "determinado" por la Administración es, obviamente, el de referencia de Catastro.

Eso sí, cabe recordar que el cambio en este impuesto se ha hecho efectivo este mismo mes de enero de 2022, es decir, la subida fiscal que se avecina sólo afectará a inmuebles adquiridos a partir de enero, no al patrimonio ya existente del contribuyente.

Por último, el valor de referencia del Catastro afectará también al valor de adquisición y transmisión a tener en cuenta, **en impuestos como el IRPF y la plusvalía municipal.** Esto ocurrirá cuando las normativas de estos impuestos se remitan a los valores fiscales previstos en el Impuesto de Sucesiones y Donaciones.

Lentejas con verduras

Ingredientes:

- 300 g de lenteja pardina
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Agua o caldo de verduras (o mezcla de ambos)
- Sal
- Pimienta negra molida

Preparación

- Pelamos y lavamos todas las verduras y, en el caso de los pimientos, despepitamos. Las introducimos en una olla a presión junto con las lentejas (sin remojar), el pimentón y la hoja de laurel.
- Añadimos suficiente agua, caldo de verduras o mezcla de ambos para cubrir los ingredientes y cerramos la olla, colocando la válvula en la posición 2.
- En el momento en que empiece a salir el vapor, bajamos la intensidad del fuego (medio alto) y contamos 15 minutos.
- Retiramos la olla del fuego y dejamos que todo el vapor salga lentamente antes de abrir.
- Retiramos las verduras y las trituramos con un poco de líquido de la cocción y devolvemos el puré resultante a la olla. Salpimentamos al gusto, damos un último hervor para homogeneizar y servimos.
- NOTA: Si preparáis las lentejas en una olla tradicional, el procedimiento es el mismo. Tendréis que cocer las lentejas y las verduras durante 50 minutos y con la tapadera puesta. Esto permite comprobar el punto en cualquier momento.

MERCAT MUNICIPAL POMAR * MORERA
CALIDAD
CONFIANZA
PROXIMIDAD

Sushi-Si
Menjar japonès per emportar
Tu mejor Sushi tradicional y artesano
C/ del Mar, 122 • Badalona
Tel. 933 844 821 • www.sushisi.es

POWER KIM nutrició
Dietètica-Estètica-Salut
Horari:
Dilluns a divendres de 9h a 14h i 17h a 21h
Dissabtes de 9h a 14h
Posa't en mans d'un professional
• DIETES PERSONALITZADES
• MESURES DE MASSA MUSCULAR
• AUGMENT I REDUCCIÓ DE PES
• NUTRICIÓ I DIETÈTICA ESPORTIVA
• SALUT EN NUTRICIÓ
• CABINA D'ESTÈTICA
C/ Conquista 60 Tel. 93 384 75 08 609 07 91 54

Jugando con el otoño

Este otoño, tenemos diversidad de tendencias, así que no será una estación aburrida, a lo que abrigarse se refiere, todo lo contrario, encontraremos infinidad de looks adecuados a nuestras necesidades.

Denim

El total Denim será una de las tendencias a la que más partido podemos sacar en prendas como camisas, pitillos, chaquetas vaqueras, faldas, monos e incluso bolsos.

Pana

La pana es un tejido súper actual en americanas y abrigos, en pana ancha , y en los pantalones, en pana fina. Los colores, los más otoñales, como el verde botella, todos los tonos de marrón y el burdeos o granate.

Flores

Parece extraño que en otoño podamos ponernos estampados floreados, este año son plena tendencia, así que están en los vestido extra –largos, vestidos cortos, en faldas y en las prendas más nocturnas. También plagados de coloridos y flores, las faldas de polipiel, chaquetas biker, camisas e incluso en pitillos denim.

Trench

Vuelven las gabardinas, ya que los inviernos cada vez se resisten más a llegar, son menos gélidos y se pueden aprovechar muy mucho.

Lencería

Podemos introducirla en nuestros looks diarios, como tops que se pueden combinar con camisas o chaqueta y nos darán un toque ligeramente glamuroso. Para la noche, acierto seguro combinado con faldas, pantalones e incluso los vestidos lenceros, combinándose con una camiseta de rejilla debajo.

Cuadrados

Los encontraremos en cualquier prenda, pero las tiendas están repletas de americanas y pantalones, donde veremos cuadros rojos de línea escocesa, cuadros de gales, e incluso cuadro vichy, y los tonos más vistosos son los negros, rojos, grises, marrones y tonos tierra.

REMELCAT, S.L.
Servei de Prevenció de Riscos Laborals
Prevención Riesgos Laborales
Proyectos de Ingeniería y Peritajes
Asesoramiento técnico y legal
Área de Salud
Presupuesto sin compromiso
ESPECIALISTAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL COMERCIO DE PROXIMIDAD
Av. Josep Tarradellas, 253-257 · local 3
08901 · L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 617 02 61 63
www.remelcat.com

Horóscopos y Pasatiempos

Aries
Aries estará muy motivado durante todo el mes. Tus jefes ven en ti a una persona de confianza y les sobrarán razones para ver que resultas indispensable.

Tauro
Tiempo para un gran romance en tu relación. Si estás soltero, tendrás un flechazo y, te sorprenderás teniendo pensamientos enternecedores hacia otra persona.

Géminis
Respecto a la salud llevas tiempo intranquilo por tu salud o la de alguien querido, es momento de visitar a un especialista o de cambiar el tratamiento.

Cáncer
Deberás poner suma atención con quien compartes tus ideas, es posible que alguien cercano a ti no quiera que triunfes. Abre bien los ojos y planea con cautela.

Leo
Si tienes pareja, aunque las relaciones no sean tu fuerte, el amor que sientes por tu pareja hará que te tomes la relación gustosamente.

Virgo
En este mes tienes a Júpiter en la constelación de Virgo, eso te dará un gran optimismo, carisma y simpatía, por lo que es un buen mes para fomentar tus relaciones sociales.

Libra
Recuerda que el respeto es importante ante todo, por lo tanto debes evitar las discusiones, respeta a tus superiones en cada momento y dales la honra que se merece.

Escorpio
En lo referente al trabajo, la sagacidad y la intuición irán de la mano para concretar brillantes operaciones comerciales. No será recomendable invertir en inmuebles.

Sagitario
A final de mes, comenzarán a hacerse sentir los efectos del exceso de trabajo. Trata de relajarte o de iniciar alguna actividad que te ayude a estar más calmado.

Capricornio
Podemos decir que durante este mes Capricornio es el rey de todos los signos, se encontrará en un momento pletórico, que muy posiblemente se mantenga hasta final de año.

Acuario
No te predispongas a dolores que pudieras padecer pues éstos serán sólo superficiales, sería bueno que acudieras a una especialista para tratarte esas pequeñas molestias.

Piscis
La relación con tus amigos será productiva por lo que la debes aprovechar al máximo, no debes en dudar mostrarte siempre realista y comunicarles lo que necesitas.

Sudoku

	4			5	2			9
	6				9		8	
		5	6	3	8			4
1							4	7
4	3			1				
				6	4			
					1		7	
		4		7		1	6	2
	7	1	8	9				

ELEMENTOS QUÍMICOS ÁTOMOS

ACTINIO
ALUMINIO
ARSENICO
BERILIO
BERKELIO
BISMUTO
BOHRIO
CADMIO
CALCIO
CALIFORNIO
CARBONO
COPERNICIO

Sopa de letras

Ñ	A	L	U	M	I	N	I	O	C
M	P	W	O	I	M	D	A	C	O
K	O	T	U	M	S	I	B	R	I
A	B	W	D	M	H	L	U	D	N
B	B	E	R	I	L	I	O	Ñ	R
C	O	P	E	R	N	I	C	I	O
O	G	A	J	G	S	O	C	R	F
I	D	C	K	Z	N	I	A	A	I
R	Y	T	K	N	H	L	R	R	L
H	J	I	K	Ñ	L	E	B	S	A
O	J	N	I	A	P	K	O	E	C
B	C	I	P	O	B	R	N	N	F
Y	F	O	Ñ	F	T	E	O	I	L
Y	H	D	Ñ	G	H	B	X	C	M
E	C	A	L	C	I	O	P	O	U

Staff

Revista A prop de tu

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

Col·laboradors:
· **Salut i Medicina** Mª Dolores Pérez Sancho · Jordi Bermejo Pérez · **Sexòloga** Eva Moreno · **Alimentació** Quim Llombart · **Legalidad** Lopez I Ferrer · **Aquaris/Peixos** Juan José Asensio · **Teràpies Naturals** Joana Palafolls · **Motor** Miguel Tripiana · **Relatos** Carla Marpe · **Cinema a prop de tu** Oh Magoo · **Fotografia** Rubén Dos Santos

Consulti els nostres distribuïdors a:
www.revistaapropdetu.com

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

¿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