Exemplar gratuït

Sant Boi
Sant Vicenç dels Horts

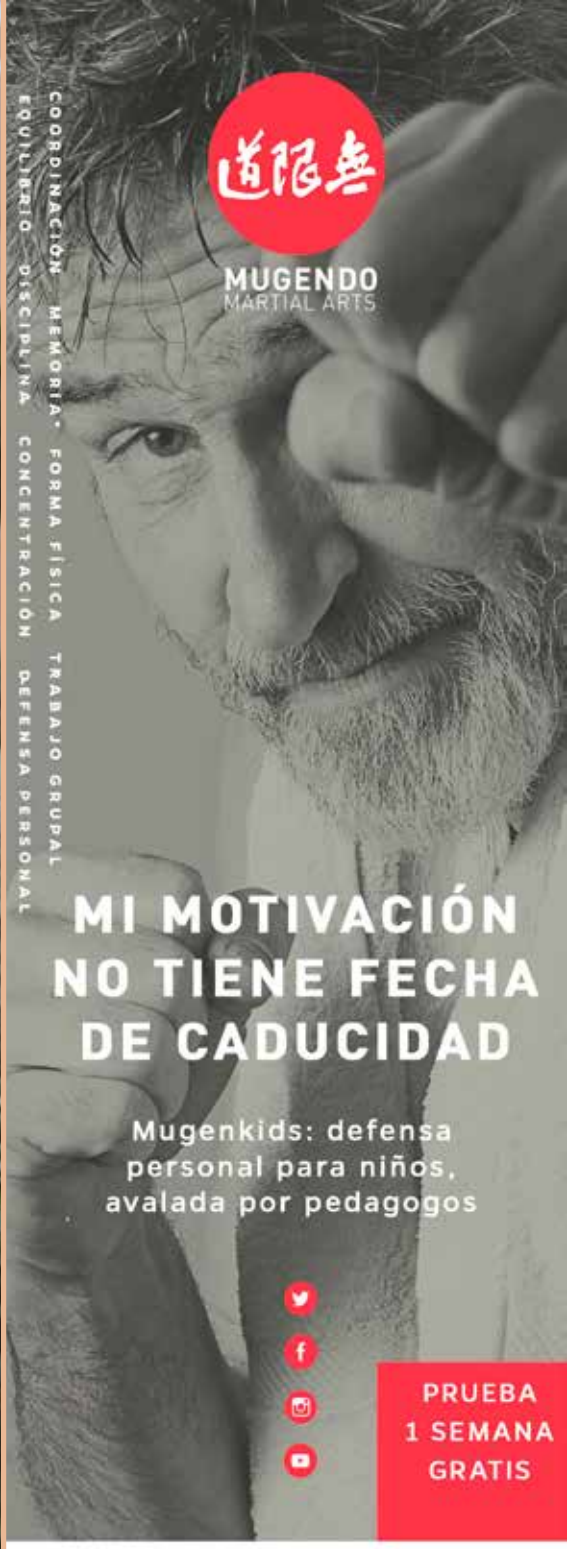
A prop de tu

Num. # 5 | Febrer 2019

Foto: Rubén Dos Santos · Model: Katy Campillo

La revista d'estètica, salut, tendències, oci i molt més de Sant Boi de Llobregat

FIBROMIÀLGIA, EL DOLOR INVISIBLE PAG. 8



MUGENDO SANT BOI
c/juan bosco 33 93 630 72 87
santboi@mugendo.es
www.mugendo.es

redefine,recupera,regenera...
Rejuvenece
fotorrejuvenecimiento notvello

✔ Atenúa las arrugas y líneas de expresión.
✔ Unifica el tono.
✔ Ilumina y tensa tu piel.
✔ Define el óvalo.

LÍDER MUNDIAL Depilación y Fotorrejuvenecimiento

notvello

Sant Boi de Llobregat
C/ Lluís Castells, 57
Telf. 936 61 25 37
640 38 98 71

AQUEST MES

SUMARI

04. **Cuídate** · *Beneficios de las artes marciales a partir de los 40 años*

05. **Educación** · *No hay paraíso sin las matemáticas*

06. **Terapias naturales** · *¿Qué deberíamos esperar de una consulta dietética?*

07. **El embarazo** · *Afirmaciones para el embarazo y el parto*

08. **Osteopatía** · *FIBROMIALGIA - El dolor invisible*

09. **Psicología** · *Enseñar a nuestros hijos el "buen" uso de las Nuevas Tecnologías*

10. **Terapias naturales** · *El entrenador personal*

11. **Pasiones y vibraciones** · *¿Qué debes saber sobre el clítoris?*

13. **Viatja pel món** · *Escapada a la Catalunya Nord!*

15. **Motor** · *Distintivos ambientales DGT*

16. **Nuestras mascotas** · *Tenemos un cachorro en casa!*

17. **Nuestras mascotas** · *Leishmaniosis canina*

18. **Relatos** · **Pasatiempos** · **Horóscopos**

PORTADA

Descobreix com és la fibromiàlgia, en pag 8 i també destaquem, que hem d'esperar d'una consulta dietètica, pag 6.

A més dels consells més útils a les nostres seccions del mes de febrer.

Consulti els nostres distribuïdors a: **www.revistaapropdetu.com**

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 24370-2018

Col·laboradors:
Salud Jordi Bermejo Pérez · **Psicología** Eva Molero Trujillo · **Terapias Naturales** Laura Quirante Soriano · Dra. Violeta Cornelia Bulai · Cristina Riba ·Miralles · Cristian Torres · **Salud Dental** Dr. Andrés Bravo · **Cuídate** Juan Carlos Carrasco · **Educación** Laia Lluch Molins · **Estètica i Decoració** Joana Palafolls · **Viajes** Francesc Bonilla · **Sexóloga** Lúa Carreira · **Motor** Miguel Tripiana · **Relatos** Carla Marpe · **Fotografía** Rubén Dos Santos · **Modelo Febrero** Katy Campillo

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

www.revistaapropdetu.com

Juan Carlos Carrasco · Director de escuela de artes marciales

Beneficios de las artes marciales a partir de los 40 años

Nosotros recomendamos practicar artes marciales en todas las edades ¿Y por qué no practicarlas a partir de los 40? A esta edad todavía estas en la flor de la vida y el cuerpo está preparado para o bien seguir practicando artes marciales o probarlo por primera vez, porque nunca es tarde para aprender algo nuevo.
Las artes marciales te ayudan a relajarte y sentirte más fuerte en cuerpo, mente y alma. Pero tienen muchos otros beneficios, que lo hacen un deporte muy recomendado para cualquier persona y también para las personas mayores.

Principales beneficios:

• **Los beneficios de practicar un deporte descalzo.** Al practicarlo descalzos, ejercita los músculos del pie y del tobillo, por lo que las personas que tienen problemas de artrosis o dolencias en huesos y músculos, podrán sentir los beneficios de las artes marciales. Te ayudará a coger más seguridad en ti mismo y activar y ejercitar los músculos del pie y tobillo.

• **Mejora del movimiento de la persona.** Las artes marciales son un deporte en que el que te vas a mover mucho, por lo que estamos ante uno de los beneficios ideales. Así que si quieres hacer un deporte completo de moverte de verdad las artes marciales son tu mejor opción.

• **Mejora del equilibrio.** Es una manera sin duda de mejorar el equilibrio de la persona, puesto que se hacen movimientos con el pie, tobillo, rodilla, cadera, hombro… haces muchos movimientos y debes de aprender a guardar el equilibrio.

• **Mejoran los reflejos**. La mejora de los reflejos, esto surge en el momento de parar o esquivar los golpes, porque es una reacción rápida que consigues entrenando el arte marcial pero que luego podrás llevar hasta tu casa.

• **Se queman muchas calorías.** Los médicos siempre recomiendan hacer ejercicio para quemar grasas y calorías. Una de las mejores formas para perder peso y quemar calorías es mediante las artes marciales, porque se implican todos los grupos musculares y movimientos. El gasto calórico es tan grande que es muy recomendable realmente para cualquier persona. Pero además, provoca muchas mejoras en los siguientes aspectos:

- Mejora el sistema cardiovascular.
- Pérdida de grasa.
- Pérdida de peso.
- Aumenta el metabolismo basal.
- Aumenta la fuerza.

Es una manera de mejorar la calidad de vida y los resultados de las analíticas, porque muchas personas que tienen problemas de corazón o de sobrepeso, no saben que en las artes marciales tienen una oportunidad de solucionar todos sus problemas

• **Mejora la movilidad de las articulaciones.** Por medio de las artes marciales, estará aumentando la movilidad de las articulaciones. Esto es, porque se hacen muchos ejercicios en los que intervienen muchas articulaciones del cuerpo, por eso es tan importante tenerlo en cuenta. Es porque de esta manera se sentirán más vitales, jóvenes y felices.

• **Mejora el aspecto físico.** Nunca es tarde para sentirse bien consigo mismo y guapo/a. Está claro, que con las artes marciales mejora la imagen corporal de uno mismo y como resultado, podrás verte mucho mejor. Es una manera también de canalizar el estrés, porque no solo mejora tu imagen, sino también tu calidad de vida. No obstante, sí se ha demostrado que las personas mayores se sienten y se ven más jóvenes practicando artes marciales por encima de otros deportes tipo running.

• **Seguridad.** Si quieres ganar seguridad en ti mismo, nunca es tarde, porque las artes marciales te ayudan a conseguirlo. Pero también tenemos en este caso otro tipo de seguridad, si practicas artes marciales con el maestro adecuado, podrás sentirte mucho más seguro a sabiendas de que nada malo te va a ocurrir. Vas a llevar todo tipo de protección y siempre irás de menos a más, por tu seguridad, y darás solo lo que tú quieras dar, sin preocuparte por nada más que no sea disfrutar y sentirte más joven con tu cuerpo y alma.

• **Conocer gente nueva.** Lo cierto es que el hecho de iniciar una nueva actividad te permite conocer gente nueva e interesante, posiblemente como tú. Esto va a incrementar mucho tu vitalidad y felicidad. De esta manera, podrás conocer personas como tú y establecer lazos de amistad. Nunca es tarde para hacer nuevos amigos y divertirse, seguro que esto aumenta mucho tu esperanza de vida, porque estarás llevando una vida con más vitalidad.

• Mejora la confianza en ti mismo. Al igual que la autoestima, mejora la confianza en ti mismo porque te vas a sentir mejor, más seguro y te verás mucho mejor en el espejo, más fuerte, más rápido… solo trae ventajas y beneficios el hecho de practicar artes marciales.

Estos son algunos de los beneficios que tiene practicar artes marciales. Ya ves que es muy importante, si quieres volver a sentirte joven y activo, sin duda es una de las mejores maneras de conseguirlo, sobre todo por la necesidad de llevar una calidad de vida mejor y hacer ejercicio, que siempre es necesario a cualquier edad.

¿Necesitas más razones para empezar hoy mismo?

-Mi motivación no tiene fecha de caducidad-

¡COMBATE TUS LÍMITES!

Laia Lluch Molins
Directora centre Kumon Sant Boi – Marianao

No hay paraíso sin las matemáticas.
¿Pero por qué las matemáticas importan?

Leía el otro día en un reportaje de El País (20 de enero de 2019), que "las mentes matemáticas mueven el mundo". Pero ¿por qué las matemáticas importan? Me planteé. Después de diferentes búsquedas, aquí os ofrezco algunas claves y reflexiones sobre la importancia de las matemáticas:

- Son muchas las **actividades de la vida cotidiana** que tienen relación con esta ciencia.
- Nos enseñan a pensar de una manera lógica y a desarrollar habilidades para la **resolución de problemas y toma de decisiones.**
- Somos capaces de tener mayor claridad de ideas y del uso del lenguaje.
- Adquirimos **habilidades para la vida** y es difícil pensar en algún área que no tenga que ver con ellas.
- En el mundo actual tan cambiante en el que vivimos, particularmente en términos de los **avances tecnológicos,** la demanda de conocimientos matemáticos está en aumento. Por ejemplo, su aplicación en la informática, estadística y probabilidad en los tiempos actuales es responsable de los avances técnicos que deslumbran al mundo entero.

Ciertamente, las matemáticas son más que importantes: son esenciales. Digámoslo de esta forma: su importancia va en aumento.

¿Y cómo nuestros hijos o alumnos pueden mover el mundo?

Si todos los caminos conducen a Roma, nosotros tampoco pensamos que exista una única manera de encontrar la respuesta a una pregunta, sino que hay muchas alternativas. Sin embargo, la elección de cada una de ellas implica un proceso mental distinto por parte de cada niño o niña; un proceso que puede ser distinto al nuestro y debemos entender antes de dar una orientación.

Pongamos como ejemplo este ejercicio:

71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Busca el 99 y rodéalo con un círculo.

¿De cuántas formas podemos encontrar el 99?

- Contando desde el 71.
- Contando desde el 91.
- Contando desde el 79 de diez en diez para ir hacia abajo en vertical.
- Contando desde el 100 hacia atrás.
- Contando desde el 98.
- Buscando número a número, sin saber su nombre, hasta localizar el 99.
- Yendo directamente al número 99.

¿Qué opción utilizarían tus hijos? Todas son opciones válidas para encontrar el número 99, sí, y seguramente que hay muchas más, pero cada una es muy distinta a las demás. Por eso, para nosotros, observar cuál utiliza cada niño es esencial para entender cómo piensa. Si sabemos cómo piensa, podremos ofrecerle la ayuda más ajustada posible.

Tal y como hemos comentado, las matemáticas son fundamentales, esenciales, para el desarrollo intelectual de los niños. Les ayuda a ser lógicos, a razonar ordenadamente y a tener una mente preparada para el pensamiento, la crítica y la abstracción. Asimismo, las matemáticas configuran actitudes y valores en los niños, puesto que garantizan seguridad en los procedimientos y confianza en los resultados obtenidos. Todo esto crea en los niños una disposición consciente y favorable para emprender acciones que conducen a la solución de los problemas a los que se enfrentan cada día y se enfrentarán en un futuro.

Y para finalizar, a continuación, os ofrecemos **10 juegos de matemáticas** para despertar el interés de tus hijos:

Tangram

Con ayuda de una hoja de Tangram tus hijos se divertirán reproduciendo con las piezas distintas formas, como cuadrados, triángulos o rectángulos, por ejemplo.

Unir los puntos

Ayuda a tus hijos a perfeccionar la motricidad fina jugando a unir los puntos. Túrnate con ellos para unir dos puntos con una línea vertical u horizontal. Cada vez que uno de los jugadores cierre un cuadrado, escribid dentro su inicial: tendrá un turno extra. Una vez que hayáis unido todos los puntos, contad el número de cuadrados que ha conseguido cada uno.

Las tiendas

Utiliza monedas de 1, 2, 5, 10, 20 y 50 céntimos para ejercitar las habilidades matemáticas de tus hijos: el objetivo es llegar a 1 euro.

Los dados

Ejercita las habilidades matemáticas de tus hijos lanzando los dados y aplicando una de las operaciones básicas como sumar o multiplicar. Si quieres aumentar la dificultad, lanza al menos tres dados en lugar de dos.

Contar de 2 en 2, de 3 en 3, de 4 en 4, etc.

Si tus hijos ya dominan la habilidad básica de contar, anímalos a hacerlo «de varios números en varios» o a contar de 2 en 2 o de 3 en 3. Esta actividad les servirá para aprender a multiplicar.

Adivina adivinanza

Pídeles a tus hijos que escriban un número del 1 al 30 e intenta adivinarlo preguntándoles si es par o impar o si es menor de 10. Cuando lo aciertes, podéis cambiar los papeles: pídeles que intenten adivinar el número en el que estás pensando tú.

¿Qué hora es?

Invita a tus hijos a practicar sus habilidades matemáticas con un reloj analógico. Pídeles que calculen cuánto es media hora, cuántos minutos tiene una hora y cuántos minutos son tres horas.

Estallar pompas

Esta es una actividad divertida que se puede practicar al aire libre: pídeles a tus hijos que cuenten el número de pompas que haces y cuántas son capaces de explotar.

¿Cuánto mide...?

Con una regla y varios objetos pequeños, pídeles a tus hijos que te digan cuánto miden. Anota la respuesta con lápiz y papel. Cuando hayáis terminado, proponles que comparen la medida de cada objeto.

Construcciones

Pídeles a tus pequeños arquitectos que construyan una torre con tantos bloques como puedan en 60 segundos. Cuando se acabe el tiempo, contad el número de bloques que forma cada torre.

¿Cuál de estos divertidos juegos de matemáticas vas a elegir para tus hijos?

Montse Hidalgo
Educadora nutricional y auriculoterapeuta · Dietista-Nutricionista en el Espai de Salut del TOT NATURAL

¿Qué deberíamos esperar de una consulta dietética?

Con frecuencia, buscamos métodos rápidos, fáciles y cómodos y nos dejamos seducir por una nueva tendencia o moda dietética, una nueva filosofía nutricional o recurrimos a la dieta que le ha funcionado milagrosamente a algún conocido. Así, acudimos a lugares donde supuestamente nos recomiendan qué es lo mejor para nosotros, facilitándonos mucha información sobre el método o producto en cuestión y escasa o nula información sobre lo que nos está pasando a nosotros mismos.

Cuando las razones por las que acudimos a una supuesta consulta de dietética y nutrición suelen ser: el sobrepeso, la grasa localizada y con menor frecuencia, los problemas de salud asociados a unos malos hábitos alimentarios.

- ¿Alguna vez tras acudir a la consulta te han dado tú menú personalizado el primer día?
- ¿Te han recomendado productos adelgazantes, diuréticos o depurativos para acompañar la dieta?
- ¿El menú que te han facilitado se adapta poco o nada a tus costumbres, hábitos u horarios?
- ¿El único objetivo era la pérdida de peso?

Si has contestado afirmativamente a alguna de las cuatro preguntas anteriores, probablemente, nunca hayas estado en una consulta dietética de verdad.

Hay muchas empresas en el ámbito de la dietética y nutrición que utilizan la figura del dietista-nutricionista para vender un método o un producto, supuestamente prescrito por una persona titulada. Esto es así, porque desgraciadamente, la figura del dietista-nutricionista apenas está reconocida y presente en el sistema de salud pública y mucho menos en el ámbito de la prevención, como en mi opinión, debería ser.

Algo que he podido observar a lo largo de mi experiencia en la consulta privada, es lo desinformada que está la población en general sobre algo tan común y en teoría sencillo como lo es el acto de alimentarse. Realmente estamos ante una intoxicación por exceso de mala información.

Si algo he aprendido a lo largo de los años de experiencia en consulta es que estoy tratando con personas. Cada una diferente, con sus circunstancias, con su situación personal, sus gustos, sus hábitos, sus creencias, sus mitos y sus necesidades y objetivos, que no tienen por qué parecerse en nada a las de las personas que le rodean o le recomiendan un método u otro.

Por tanto, es fundamental detectar y adaptar la información que cada persona necesita a sus circunstancias y momento personal.

¿Cuál es o debería ser el papel fundamental del Dietista-Nutricionista o cualquier otro profesional de la salud?

- Escuchar, escuchar con atención e identificar cuáles son esas creencias y esos hábitos tan arraigados que conducen a esa persona a su estado actual.
- Acompañar a esa persona en su camino hacia un cambio real que le ayude a mejorar esa situación, con información útil y contrastada y herramientas de fácil uso.
- Apoyar a esa persona en los momentos complicados mientras dura el tratamiento.
- Enseñar a esa persona a caminar sola una vez ya ha conseguido alcanzar su objetivo.

Todo eso queda muy lejos de encorsetar a nadie en un sistema que no va con él, de tomar una cantidad ingente de productos innecesarios, de sentirse frustrado por "haberse saltado la dieta" y de volver una y otra vez a estar a dieta y a peregrinar de método en método y de producto en producto.

¿Como te puedo ayudar?

- Escuchando con atención cuáles son tus necesidades y ayudándote a identificar cuál es tu objetivo principal, sea cual sea.
- Dándote unas pautas para que empieces a trabajar desde la primera visita, mientras voy confeccionándote un menú adaptado a ti.
- Proponiéndote maneras diferentes de cocinar y de utilizar los alimentos que no conoces y los que ya conoces, de formas que ante todo, te gusten.
- Ayudándote a ver en cada momento en qué punto te encuentras y la dirección a seguir para continuar, cuanto nos alejamos del camino trazado.

Una vez has estado en una consulta dietética de verdad, aprendes que es lo mejor para ti en cualquier circunstancia, a responsabilizarte de tus actos y a aplicar esos conocimientos que te ha aportado la experiencia de haberlos practicado en compañía: unos hábitos que te mejoran a todos los niveles, tanto física como química, emocional y mentalmente.

Y así, una vez has hecho un cambio profundo, te puedes volver a enfrentar sólo a la vorágine de información que nos bombardea día a día para tratar de modificar nuestras costumbres y hábitos a favor de intereses ajenos a nuestra salud.

¿Cuándo debes volver a la consulta?

Siempre que te apetezca ir más allá en tu camino hacia la salud y no tengas muy claro cómo hacerlo.

TOT NATURAL

c. Riera Basté, 16 / c. Pi i Maragall, 91
Sant Boi de Llobregat
espaidesalut@totnatural.es
93 635 40 33
totnatural.es

REGALA'T
EXPERIÈNCIES

Massatge holístic *60min (emocional, físic, energètic i amb reiki)*
Quiromassatge dels sentits *60min (exclusiu per dones)*
Tui na del corazón *60min (xinès, especial relax)*
Massatge alqvímic *60min (amb productes Alqvímia)*
Ganesha *60min (massatge a 4 mans)*
Harmonització vibracional *90min (holístic amb bols tibetans i digeridoo)*
Massatge duo *60min (massatge a parelles)*
Canyes de bambú *60min (amb canyes de bambú, drenant i revitalitzant)*
Geotermal *60min (amb pedres calentes, pau i confort)*
Xocoterapia *60min (amb cacau ecològic, deliciosament nutritiu per tots els sentits)*
Ritual de bellesa Alqvímica *90min (deixat mimar amb els productes d'Alqvimia: exfoliació, embolcall de fang del mar mort i massatge)*
Quiro Thai *75min (quiromassatge amb tècniques tailandeses)*
Cap, mans i peus *35min*
Reflexologia podal *40min*
Reflexologia podal i massatge de cames *50min*

Nuria Maya *Profesora de yoga y masajista especializada en el embarazo y el postparto*

Afirmaciones para el embarazo y el parto

Las afirmaciones son una herramienta muy poderosas que puedes utilizar para tu beneficio en cualquier situación. Te pueden ayudar a superar el miedo y transformar tu punto de vista sobre algo que te asusta. Con las afirmaciones estás reforzando tu pensamiento positivamente, y ya sabes que el pensamiento es energía. El pensamiento es creador, se manifiesta.
Si lo crees, lo creas.

Es muy importante que las afirmaciones estén formuladas en POSITIVO y preferiblemente en tiempo presente. Como verás hay alguna excepción, pero **lo importante es que visualices que aquello que estás pronunciando ya es una realidad,** aunque sea algo que vaya a suceder en el futuro.

Hazte con unas pocas y **repítelas con frecuencia para que se graven en tu subconsciente**. Hazlas tu mantra, así cuando las necesites aflorarán por sí solas, haciendo el trabajo que se supone deben hacer: **¡EMPODERARTE!**

Quizá el mejor momento para decirlas (en voz alta mucho mejor) sea antes de acostarte o al levantarte, aunque cualquier momento del día también servirá.

Aquí te ofrezco algunas que he encontrado, escuchado o escrito yo misma. **Puedes adaptarlas a tu gusto o escribir las tuyas propias**. Suelta tu imaginación y déjate llevar por tu creatividad, al fin y al cabo ¡estás en uno de los momentos más creativos de tu vida!

- Mi cuerpo se adapta con facilidad a los cambios del embarazo.
- Mi útero es un lugar seguro para mi bebé.
- Mi bebé está creciendo perfectamente.
- Estoy feliz de nutrir y proteger a mi bebé.
- Me permito a mí misma ir más allá de mis miedos y limitaciones.
- El cambio es seguro para mí.
- Doy a luz rodeada por personas que me cuidan y protegen.
- Mi bebé nacerá sano y fuerte.
- Amo a mi bebé y estoy lista para recibirlo.
- Me entrego a esta maravillosa experiencia.
- Confío en mi cuerpo y en que sabe cómo dar a luz a mi bebé.
- Mi cuerpo sabe cómo dar a luz y mi bebé sabe cómo nacer.
- Mi cuerpo sabe exactamente lo que tiene que hacer para traer a mi bebé al mundo.
- Mi bebé nacerá sólo cuando esté preparado.
- Soy una mujer fuerte, capaz y poderosa.
- Mi cuerpo es maravilloso y está hecho para dar vida.
- Confío en mi instinto para hacer lo que es mejor para mi bebé en cada momento.
- Mi pelvis se relaja y se abre para dar paso a mi bebé.
- Doy a luz con el apoyo de todas las mujeres que lo han hecho antes que yo.
- Dar a luz es el suceso más natural del mundo.
- Siento paz, serenidad y alegría porque pronto abrazaré a mi bebé.
- Con cada contracción estoy más cerca de abrazar a mi bebé.
- Mi bebé y yo estamos trabajando juntos en armonía.
- Digo SÍ a cada contracción.
- Este dolor no es más grande que yo, porque viene de mí.
- Acepto la idea de dolor saludable.
- Esto también va a pasar.
- La intensidad del parto es un mensaje que requiere toda mi atención: ¡mi bebé está a punto de llegar!.
- La vida está pasando a través de mí.
- Dar a luz es seguro.
- Todo sale bien en el proceso del parto.
- Me relajo y dejo que esto suceda.
- Yo puedo.

BABYBOOK
CONOCE A TU BEBÉ
C/ Frederic Mompou, 33 · Local 1
Al lado del Hospital
08830 Sant Boi de Llobregat
Telf: 931 151 222 · 637 481 798
info@babybook.es · www.babybook.es

- Centro de ecografía emocional 5d
- Reportajes fotográficos, embarazo, recién nacido, smash cake y social
- Cosmética natural para la embarazada

Dra. Violeta Cornelia Bulai

FIBROMIALGIA

El dolor invisible

La fibromialgia es un síndrome de larga duración, o crónico, que cursa con dolor generalizado en músculos, articulaciones y otros tejidos blandos. La fibromialgia es una de las afecciones dolorosas crónicas más frecuentes en España.

El dolor en la fibromialgia generalmente es difuso, pero puede persistir, y puede ser más pronunciado en ciertas áreas: cervical, región lumbar, hombros, caderas, parte superior del pecho, codos, manos y rodillas.

Es más común en mujeres que en hombres.

Aparece en plena salud. También se puede encontrar en niños y ancianos.

La fibromialgia requiere un tratamiento multidisciplinar, tendente a evitar el estrés, facilitar la realización de ejercicio diario, adoptar hábitos de higiene del sueño y conseguir la aceptación de la enfermedad a través de las técnicas de Psicología positiva, así como un tratamiento específico para el dolor y para la fatiga.

Las personas con fibromialgia también pueden tener algunos síntomas raros: Migrañas, síndrome del intestino irritable, fluctuaciones en el peso corporal y mareos, tahipnee (respiración acelerada), síndrome del dolor pélvico, crónico dolor de la articulación, estreñimiento o diarrea, dolor abdominal y distención abdominal, mayor sensibilidad a los olores, ruidos y luz fuerte, trastornos de la memoria, disturbios de concentración, parestesia (hormigueo) en las manos y otras regiones del cuerpo, síndrome de piernas cansada y inquietas, ansiedad y depresión, síndrome de Raynaud.

Tratamiento de la fibromialgia

Evitando el estrés prolongado, evitando el frío, evitar traumas en general y especialmente los de la columna vertebral y tener una dieta equilibrada es esencial para tratamiento de la primera fibromialgia.

Es necesario aumentar en consumo de alimentos ricos en magnesio, selenio y vitamina C.

Para superar la fibromialgia es muy importante adoptar un estilo de vida saludable: dormir lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad.

A pesar de tener un carácter benigno porque no produce secuelas físicas, no destruye las articulaciones, no ocasiona lesiones irreversibles ni deformaciones, ni influye en la supervivencia del paciente, el impacto que origina en la calidad de vida de que quien la padece es muy variable de unas personas a otras pudiendo ser limitante.

El tratamiento osteopático para la fibromialgia es una alternativa muy útil para aliviar los músculos y ayudar al cuerpo a recuperar energía trabajar de manera óptima.

Ariadna Esteve
Psicóloga núm. col. 24.292
Psicóloga y psicopedagoga infanto-juvenil y familiar

Enseñar a nuestros hijos el "buen" uso de las Nuevas Tecnologías

Las nuevas generaciones nacen con una pantalla bajo el brazo mientras que los menos jóvenes y adultos hemos tenido que aprender a usarlo.
Por primera vez en la historia, los más pequeños conocen mucho mejor las diferentes herramientas de cualquier dispositivo tecnológico, y ante este hecho sin precedentes los mayores debemos saber cómo actuar.

La media de edad en la que los niños adquieren su primer teléfono móvil es de 12 años, aunque tiende a ser cada vez más pronto.

Ante esta situación es importante que como padres nos formemos adecuadamente, para poder educar a las nuevas generaciones en el buen uso de las Nuevas Tecnologías.

Algunos de los aspectos a tener en cuenta son:

Establecer límites

Los límites protegen, contienen y son recibidos por los niñ@s como una muestra de cariño y seguridad.

Que los padres y madres establezcan límites en la educación y el uso de las Nuevas Tecnologías es básico, tanto a nivel físico como a nivel temporal. Siempre serán pactados con el niñ@.

Comunicarnos de forma asertiva

El uso de las Nuevas Tecnologías puede y suele traer diversos tipos de conflictos en casa.

Para prevenirlos desde nuestra posición es de suma importancia que seamos asertivos, es decir, que sepamos mantener la calma, expresar lo que sentimos y saber escuchar a los más pequeños para, de este modo, entender la situación y poder tomar decisiones justas.

Predicar con el ejemplo

Si un niñ@ observa que su padre/madre usa su teléfono móvil en cualquier parte, sin respetar los lugares en los que hemos acordado previamente que queda prohibido, es probable que comience a utilizarlo de la misma manera y que incluso exija su "derecho" a hacerlo.

Los niñ@s aprenden imitando, por lo que debemos estar alerta en cómo nosotros usamos las Nuevas Tecnologías.

Si utilizas adecuadamente estas tres herramientas, con total seguridad las Nuevas Tecnologías encontrarán un sitio adecuado entre los integrantes de tu hogar: *se convertirán en herramientas que aportan valor al día a día y dejarán de ser un enemigo.*

Cristian Torres
Especialista en Actividad Física y Salud · Entrenador Personal del TOT NATURAL

EL ENTRENADOR PERSONAL

El personal trainer tiene la preparación profesional suficiente para diseñar unos ejercicios y rutinas a la medida de las necesidades de quien requiere sus servicios. Ser un entrenador personal implica ser consciente de las limitaciones de cada deportista y persona, elaborar un plan de entrenamiento personalizado para cada uno de sus clientes.

Es un profesional cualificado del ejercicio **individualizado**, que aprovecha al máximo todos los recursos de última generación, aplica las últimas investigaciones en el campo de la actividad física, el ejercicio como terapia ante patologías.., nuevos suplementos, nuevos y sofisticados equipamientos, etc. Ya no es simplemente "machacarse" o hacer ejercicio, ahora se trata de entrenar eficazmente, se busca la **eficiencia.**

Si bien es cierto que hay muchas personas que son entrenadas por una persona, no es menos cierto que no lo hacen de una forma personal. Realmente son muy pocos los entrenadores personales que prescriben programas individualizados.

Un entrenamiento personalizado es un proceso de entrenamiento en el cual el profesional está exclusivamente al servicio del cliente, que planifica respetando los gustos y preferencias del mismo y que se controla tanto durante la ejecución del programa como a través de la evaluación de la aptitud física, teniendo criterio propio, adaptándose a cada situación y sacando el máximo partido de los recursos que se dispone.

El entrenador personal desarrolla su trabajo en distintas áreas:

- Acondicionamiento integral para la salud. (Mejorar la calidad de vida)
- Entrenamientos en poblaciones especiales. (Niños, embarazo, tercera edad)
- Entrenamiento para el rendimiento deportivo.
- Prevención y tratamiento de patologías. (Osteoporosis, diabetes , artrosis...)
- Rehabilitación y recuperación de lesiones o patologías. (Desequilibrios musculares, etc.)
- \- Mejora de la imagen corporal.

Funciones básicas del Entrenador Personal:

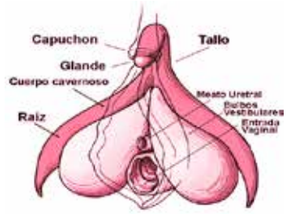
① **Evaluación inicial:** Entrevista personal, cuestionarios, evaluación diagnóstica, antropometría y composición corporal, perfiles funcionales y test de evaluación del nivel fitness.

② **Planificación y ejecución:** Planificar el entrenamiento, diseñar programa y influir hábitos saludables y ejecutar las sesiones.

③ **Ajuste:** Seguimiento estadístico de las variables individuales, control de las sesiones de entrenamiento, control de los hábitos saludables adquiridos y consultas a los profesionales del área médica.

Lúa Carreira · Sexóloga-Psicóloga · Equipo Experience Group Seductime

¿Qué debes saber sobre el clítoris?



El clítoris es una órgano fundamental del aparato genital femenino, encargado únicamente de proporcionar placer. Podría considerarse un iceberg, ya que la parte más visible, el glande, corresponde únicamente a una cuarta parte de su tamaño.

Su verdadera estructura se conoce desde hace apenas 20 años y puede adentrarse hasta 10 cm en el cuerpo, extendiéndose a lo largo del túnel vaginal.

Su anatomía es muy similar al pene. Está formado por raíces cavernosas, bulbos vestibulares, glande y tronco. También está formado por tejido eréctil, crece de tamaño ante la estimulación y es diferente en cada mujer.

Al no intervenir de forma directa en el proceso de reproducción, ha sido el gran olvidado en el estudio del aparato genital femenino. En algunas culturas, de hecho, se decide prescindir de él como un método de control sobre la sexualidad femenina.

El 6 de febrero se celebra el Día Internacional de la Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina, con el fin de dar visibilidad a la lucha contra la práctica de la ablación, que pretende la mutilación total o parcial del clítoris, con la única finalidad de garantizar que la mujer no descubra el placer sexual y así llegue virgen al matrimonio.

Suele realizarse en condiciones insalubres con graves consecuencias para la salud y la vida de niñas y mujeres.

DATOS CURIOSOS

- No envejece. Mantiene su sensibilidad a lo largo del tiempo.
- Tiene más de 8.000 terminaciones nerviosas, el doble que el pene.
- Se puede ejercitar simplemente caminando 20 minutos al día. Esto permite aumentar la contracción genital en casi un 170%.
- Su nombre proviene de la palabra griega "kleitoris", que significa "llave" y, prácticamente en todos los países, se le conoce de la misma manera.
- Un orgasmo puede producir entre 3 y 16 contracciones y puede durar hasta 13 segundos.
- Freud es el culpable de distinguir el orgasmo en clitoriano y vaginal. Realmente se trata del mismo orgasmo, lo que varía es la parte del clítoris que se estimula.

Seductime eXperience
Group Seductime
Tiendas eróticas · Eventos
Centros de salud sexual
Nuestras tiendas
Seductime Splau
Av. Baix del Llobregat s/nº
C.C. Splau, planta 1 · local 1.15
08940 · Cornellá de Llobregat
Seductime Martorell
Carrer Santiago Rusiñol, 2
08760 Martorell
Tel. 934 719 291 · 672 866 101
eXperience Group Seductime
Av. Santa Coloma, 33 · local 9
08923 · Santa Coloma Gramenet
Tel. 937 504 424 · 690 956 182
Tienda online
www.seductime.es

Atún rojo salvaje de almadraba del litoral gaditano

En nuestra tienda puedes encontrar productos seleccionados de cada provincia de Andalucía, como vinos, mermeladas, aceites, aceitunas, mantecados, dulces, licores, productos naturales de cosméticos etc....

Aunque nuestros productos estrellas son las Conservas y Salazones de Almadraba de Barbate (Cádiz).

Nuestro atún salvaje de almadraba (Thunnus Thynnus) procede de las almadrabas del litoral gaditano, arte de pesca selectivo, fijo, sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

Su captura depende de factores climatológicos como las mareas, los vientos y la limpieza y transparencias de las aguas, llevándose a cabo en los meses de abril y mayo, aprovechando el proceso de migración de estos hacia el Mediterráneo, y coincidiendo en que ofrecen su punto óptimo de calidad para el consumo.

Nuestros atunes no son engordados artificialmente en granjas de engorde.

¿Qué es una almadraba?

La Costa de la Luz es famosa por sus kilométricas playas de belleza salvaje pero, más allá del paisaje, en altamar se pueden apreciar unas boyas coloradas que sirven para demarcar la zona donde los pescadores calan sus redes con el fin de atrapar a los atunes que vienen migrando desde el Atlántico hasta el Mediterráneo. Es lo que se conoce como la 'levantá' de la almadraba.

En Barbate lugar del atún por excelencia tuvo lugar ya el 26 de abril la primera 'levantá' y su consiguiente semana del atún y Zahara (Pedanía) no se apellida 'de los Atunes' por azar.

Del 10 al 15 de mayo, el pueblo con ocho kilómetros de playas alucinantes, desde la lujosa cala de los Alemanes pasando por la asilvestrada Atlanterra, se llena de actividades culinarias como talleres de cocina o exposiciones.

200 formas de comer el atún

La almadraba es un acontecimiento que condiciona la economía y la cultura gastronómica de buena parte la de la costa gaditana. En consecuencia, en la época de pesca el atún abunda en los menús de los restaurantes de la zona y se dan distintos certámenes gastronómicos. Son inimaginables las sorpresas que ofrecen cada año los chefs y se pueden llegar a probar hasta treinta tapas distintas en un fin de semana.

Hay que tener en cuenta que al atún se le llama 'el cerdo del mar', ya que se aprovecha todo de él. Por otro lado, hay contabilizadas hasta 200 maneras diferentes de prepararlo: crudo, semicrudo, guisado, a la plancha, frito, rebozado, estofado, en manteca para desayunar, etc.

A esta gran versatilidad culinaria ayuda la amplia variedad de cortes -más o menos gruesos o en carpaccio, a tacos, en filetes, en transversal, etc.- y las mezclas con ingredientes exóticos para el paladar medio, como el chocolate, el jengibre, el cilantro o las algas.

En nuestra tienda La Tía Tolica tienes una magnífica selección de los mejores salazones de Atún Rojo Salvaje de Almadraba, como el bonito curado, la Mojama de Atún Rojo y la Hueva de maruca.

Ven a conocernos en la Calle General O'Donnell 17, junto a la plaza del Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat.

Delicias para el paladar!

Francesc Bonilla

Escapada a la Catalunya Nord!

Es coneix com la Catalunya del Nord a les 5 comarques o comunes que fins l'any 1659 van formar part dels comtats de Catalunya sota la protecció del Regne d'Aragó o Regne de Mallorca, Rosselló, Vallespir, Conflent, Cerdanya i el Capcir.

Des Llívia fins a Vilafranca del Conflent

*Allà per mitjans del segle XVII Espanya cedia a França, segons el tractat dels Pirineus signat a l'illa dels Faisans, els territoris al nord dels Pirineus amb capital **Perpinyà**. L'escapada que aquest mes ens ocupa i ens porta des de **Llívia** fins a **Vilafranca del Conflent**, passant per **Montlluis**.*

*Des **Puigcerdà** s'inicia una carretera en sòl Francès que ens porta fins a **Llívia**, un enclavament espanyol a França, la ciutat encara conserva aquest encant medieval de carrers empedrats i estrets, cases de pedra, no podem deixar de visitar l'església de **Nostra Senyora dels Àngels**, del segle XIII i amb imatge del **Crist dels***

***Traginers** en fusta tallada, des de les ruïnes del seu castell tenim vistes increïbles de la **Vall de la Cerdanya**. La nostra ruta segueix fins **Montlluis**, cal destacar la ciutadella i les muralles que envolten la població, obra de l'arquitecte francès Vauban i que des de 2008 és Patrimoni de la Humanitat, avui en dia tot el militar com les casernes, magatzems i altres locals s'han transformat en bonics comerços de finestres pintades amb vius colors i alegres flors, molt del gust de França.*

*La N-116 que vam iniciar sortint de **Llívia** és en si mateixa un plaer per als ulls, discorre el parc natural dels Pirineus, amb altes muntanyes i petites valls, miradors on captar increïbles imatges del tren groc al pas pels ponts ferris que salven increïbles altures a la muntanya. L'arribada a **Vilafranca del Conflent** amb la imatge del **Fort Libèria** coronant la vila ens dóna un senyal de la importància que va tenir segles enrere, classificada com "una de les viles més belles de França" va ser fundada t'S XI i va pertànyer al comtat de Barcelona, avui en dia és un bullicíós poble de comerciants, tallers i restaurants. No deixarem passar l'oportunitat d'una visita*

*guiada per les muralles i calabossos (esgarrifoses els successos coneguts com la **Conspiració de Vilafranca**) ni de conèixer la seva església romànica, des de **Vilafranca** podem visitar les properes **Grutes de Canaletes** o el **Monestir del Canigó**, però això .... Ja és una altra escapada.*

Gastronomia

*¿I que mengem? Doncs us destaquem els "**Bougnettes**" un bunyol molt fi i ensucrat, el **Pa de Fetge**, el **Trinxat**, el T**iró amb naps** o el **Conill amb Bolets**, tot molt muntanyenc!*

Curiositats

***El Forn Solar de Mont-Lluís** ser la primera instal·lació d'aquest tipus al món i va ser construït després de la segona guerra mundial.*

*En **Llívia** es troba la **Farmàcia Esteve**, avui en desús i reconvertida en museu, data del segle XV sent la més antiga d'Europa.*

*Explica la llegenda que el mateix Hèrcules va crear la **Ciutat de Llívia.***

*En els anys 70 es va iniciar a la carretera entre **Puigcerdà** i **Llívia** la coneguda com "**guerra dels Stop**" per veure qui cedia el pas a qui entre els dos països.*

*A **Vilafranca** hi ha unes escales subterrànies amb 734 esglaons que uneixen la vila amb el fort Libèria a la part alta de la **Muntanya Belloc**, tot i considerat com el subterrani més gran d'Europa.*

Quieres anunciarte en este medio?

Contacta con nosotros en el

Telf. 617 026 163

Distintivos Ambientales DGT

Miguel Tripiana
Especialista en automoción

Son cuatro los distintivos ambientales creados en función del impacto medioambiental de los vehículos.
Comprueba tu matrícula en:
www.dgt.es/es/seguridad-vial/distintivo-ambiental para saber si reúnes los requisitos que solicita la DGT.
En **Automoció Sant Miquel** puedes solicitar tu Etiqueta Ambiental.

Etiqueta Ambiental 0 Azul

Vehículos clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos eléctricos de batería (BEV), vehículo eléctrico de autonomía extendida (REEV), vehículo eléctrico híbrido enchufable (PHEV) con una autonomía mínima de 40 kilómetros o vehículos de pila de combustible.

Etiqueta Ambiental Eco

Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos híbridos enchufables con autonomía <40km, vehículos híbridos no enchufables (HEV), vehículos propulsados por gas natural, vehículos propulsados por gas natural comprimido (GNC) o gas licuado del petróleo (GLP). En todo caso, además deberán cumplir los siguientes parámetro, Vehículos con combustible gasolina con nivel de emisiones EURO 4/IV, 5/V o 6/VI o combustible diésel con nivel de emisiones EURO 6/VI.

Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos como híbridos enchufables con autonomía <40km, híbridos no enchufables (HEV), propulsados por gas natural comprimido (GNC), gas natural licuado (GNL) o gas licuado del petróleo (GLP). En todo caso, además deberán cumplir que el nivel de emisiones del vehículos sea EURO 6/VI, indistintamente del tipo de combustible.

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos híbridos enchufables (PHEV) con autonomía <40Km o vehículos híbridos no enchufables (HEV).

Etiqueta Ambiental C Verde

Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como gasolina EURO 4/IV, 5/V o 6/VI o diésel EURO 6/VI.

Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos sea EURO 6/VI, indistintamente del tipo de combustible.

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos Euro III/3 o Euro IV/4.

Etiqueta Ambiental B Amarilla

Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como gasolina EURO 3/III o Diésel EURO 4/IV o 5/V.

Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos sea Euro IV/4 o V/5, indistintamente del tipo de combustible.

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos Euro II/2.

Maite Montalvo

Tenemos un cachorro en casa!

Los primeros meses de vida son muy importantes para la educación y hábitos del cachorro, por eso es importante fijar normas, lugares y horarios desde el primer día.

① *Establecer un lugar de descanso y alimentación.*

Una cama bien mullidita con su primer juguete, un plato para el agua y otro para el pienso, será suficiente para que empiece a ser feliz con su nueva familia.

② *No demasiado cerca del lugar donde come y duerme, poner empapadores para sus necesidades (sin salir de la misma habitación).*

Es muy importante controlar sus cacas ya que nos dan mucha información sobre su estado de salud.

Si hace alguna diarrea o es pastosa durante días, debemos informar al veterinario

③ *Dejarlo descansar todas las horas que necesite y fijar un horario de comidas, que los primeros meses se debe distribuir en tres veces al día.*

④ *El aseo deberá ser en seco hasta la tercera vacuna, bien con toallitas húmedas indicadas para él (no de bebé) o con espuma.*

Ahora solo queda disfrutar juntos y cualquier duda que os surja, no dudéis en consultar a un profesional.

Maite Montalvo

Leishmaniosis canina

La leishmania se transmite a través de la picadura de un insecto muy parecido a los mosquitos.
La presencia de estos insectos es más abundante en los meses cálidos y vuelan preferiblemente durante el atardecer y el amanecer.

Hay que evitar a toda costa la picadura mediante insecticidas, repelentes, etc. ... ya que la leishmaniosis nunca se cura del todo y en el peor de los casos puede provocar la muerte del animal.

No todos los antiparasitarios protegen de las picaduras. Algunos matan a los parásitos externos sólo después que hayan picado a nuestra mascota.

Por eso, es importante el asesoramiento de un buen profesional a la hora de comprar el producto con el qué protegerles.

La prevención es la mejor manera de proteger a tu perro de los parásitos y de sus picaduras.

Recuerda que cada picadura puede suponer una enfermedad grave para tu mascota.

Un relato de Carla Marpe @carlamarpeoficial

La vida en un instante

CONTACTA CON NUESTRA ESCRITORA.
¿Te gustaría verte reflejado/a en estas líneas? Envía un mail con tu historia y deja que ella cree el texto inspirándose en ti.
carlamarpeoficial@gmail.com

Amor fugaz

Levantó la vista del libro y le vio.

Aquellos cabellos castaños danzaban como si, para ellos, el viento estuviese entonando una canción.

Dejó el libro sobre la mesa y observó cómo avanzaba en su dirección.

Mediante pasos seguros y enérgicos, todo su cuerpo se movía como un único bloque tallado a la perfección.

Sus labios de color carmesí le llegaron al alma, donde imaginó un futuro con millones de besos.

Y, mentalmente, dibujó la ruta que trazarían sus mordiscos por aquel cuello.

Sacudió la cabeza, intentando olvidar aquello.

Se concentró en su movimiento, en lo grandes que eran sus manos y en su pelo.

Cuanto más se acercaba, más sentía en sus mejillas cómo le subía el rubor.

Ideó su risa, y decidió que tenían el mismo sentido del humor.

Cuando cruzó por su lado, le dedicó una mirada fugaz sin abandonar su paso.

Y así fue como se marchó el amor de su vida.

Sin ni siquiera haber llegado■

Sudoku

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

Sopa de letras

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

GÉNEROS MUSICALES

BLUES
COUNTRY
CUMBIA
DISCO
FOLK
MERENGUE
POP
REGGAETON
RUMBA
SALSA
TANGO
VALS

Horóscopo Mes de Febrero

Aries
En el amor Aries cuenta con los astros favorables de su parte, ya que Júpiter, Venus, así como la luna le ayudarán en todo lo que tenga que ver con las relaciones de pareja o familia.

Tauro
No te precipites a la hora de tomar decisiones, sin duda en este mes los astros te indican que te dejes asesorar por personas con más experiencia que tu.

Géminis
Hay oportunidades laborales y empresariales que pueden que te generen cierta ansiedad por lo que es bueno, que vigiles tanto tus negocios como la salud.

Cáncer
El horóscopo de este mes te está diciendo que debes saber decir no, y sobre todo no te dejes robar la energía por personas que solo buscan su provecho personal.

Leo
El punto complicado para los Leo en este mes son las finanzas, puedes tener problemas en el dinero, por lo que una manera de solucionarlo es vender aquellas cosas que ya no utilizas.

Virgo
Es un gran momento para disfrutar de relaciones sociales tanto soltera como en pareja, eso sí sin engañar a nadie, se sincera a la hora de expresar tu nivel de compromiso.

Libra
El planeta Venus ayudará a los nacidos bajo el signo de Libra durante este mes, concretamente en los aspectos relacionados con el dinero y la familia.

Escorpio
Un mes con acontecimientos que serán emocionantes y muy apasionados, déjate llevar y disfruta de los placeres más ocultos que siempre hay en un escorpio.

Sagitario
En el amor se presenta un mes tranquilo en pareja, aprovecha para conocer a tu pareja y realizar actividades juntas, es importante que lo hagáis compatible con vuestra familia.

Capricornio
En el amor se presenta un mes para compartir con tu pareja, aporta sinceridad y la relación fluirá mucho más, si no tienes pareja este mes vas a descubrir algo importante.

Acuario
Los problemas se presentan en el plano familiar y amoroso, hay que fomentar la comunicación, el respeto al otro y sobre todo la generosidad en el amor.

Piscis
Un mes en el que es mejor no tomar excesivas decisiones ya que los astros te van a volver un poco loca, especialmente en todo lo que tenga que ver con la amistad y las relaciones.

Seductime
eXperience
Group Seductime
Tiendas eróticas · Centros de salud sexual · Eventos
Nuestras tiendas:
Seductime Splau:
Avda. Baix del Llobregat s/n
C.C Splau, planta 1, local 1.15
08940, Cornellá de Llobregat
Seductime Martorell:
Carrer Santiago Rusiñol, 2
08760 Martorell, Barcelona
eXperience Group Seductime
Santa Coloma de Gramenet:
Avda. Santa Coloma 33, local 9
08923, Santa Coloma de Gramenet
934719291 - 672866101
937504424 - 690956182
facebook.com/seductime1 @Seductime1 seductime1
facebook.com/experiencegroupseductime @experienceGS tiendas_experience
Tienda online: www.seductime.es

Seductime Events
WWW.SEDUCTIME-EVENTS.ES
Llámanos o Whatsapp:
937504424 - 681209095
NOSOTROS SOMOS LA FIESTA
NO TE QUEDES SIN LA TUYA
Cumpleaños
Despedidas
Actividades al aire libre
Catamaranes / Veleros
Limusinas / Hummer / Discobus
¡Y mucho, muchísimo más!

BARCELONA EN LIMUSINA

Hacemos bodas, comuniones, despedida de soltero, cenas de empresa, organización de eventos, tours románticos, cumpleaños, fiestas infantiles, quinceañeras, rodajes de anuncios, pack de discotecas.

www.barcelonaenlimusina.com
barcelonaenlimusina@gmail.com

@limusinas_bcn

Telf. 665 912 170

Todos nuestros servicios incluyen:
Barra libre, pica-pica, fotos y entrada gratuita a discotecas DESDE 15€ POR PERSONA

EST. 2006
OMERTA
TATTOO

OMERTA
TATTOO Y PIERCING

Somos 4 tatuadores que realizamos:

Tatuajes a color
Blackwork
Realismo
Comercial
Old y new school
Neo tradicional
Lettering...

C/ Antonio Gaudí, 30
08830 · Sant Boi de Llobregat
Telf. 936 400 633
omertatattoo@hotmail.com
web: www.omertatattoo.es
@omertatattoo