

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

TOT EL QUE CAL SABER SOBRE EL GLAUCOMA Pag. 4

"EL CAOS DE AINA"

La primera novel·la romàntica de Carla Marpe Pag. 8

not+vello®

Sant Boi de Llobregat

C/ Lluís Castells, 57

Telf. 936 61 25 37

WhatsApp 640 38 98 71



Depilación láser

Limpiezas faciales

Rejuvenecimiento de la piel

Zona segura not+vello. Queremos cuidarte



WWW.MUGENDO.ES

**MUGENDO ES PARA TI**

#MiMejorVersión

Escuela de Artes Marciales y Defensa Personal

PRUEBA GRATIS

MUGENDO MARTIAL ARTS

ARTES MARCIALES · KICKBOXING · DEFENSA PERSONAL ADULTOS Y NIÑOS

**MUGENDO**  
MARTIAL ARTS  
C/ Sant Joan Bosco, 33  
· SANT BOI ·  
Tel. 936 30 72 87

NUEVA ESCUELA  
Costa Brava, 6 • Cornellà  
Tel. 93 730 92 20



# Un auténtico campeón en Sant Boi

**Destacamos este mes un centro en Sant Boi especializado en nutrición deportiva, entrenos personalizados y servicio global, respecto a la salud y consejos para deportistas y principiantes: NUTRITION SPORT CENTER**

Situada en el Centro Comercial Alcampo de Sant Boi, y con más de 30 años de experiencia de su gerente **Manuel Rubio**, toda una institución nacional en el campo de la nutrición y el culturismo.

Respecto a Manuel llegó a ganar su primer campeonato en 1989 y aunque parezca increíble el último lo ganó en 2018 ...

Campeón de Barcelona, Catalunya, Copa Catalana, Trofeo Condal, campeón de España, campeón de Europa en tres ocasiones y dos campeonatos mundiales avalan a Manuel, ejemplo de calidad y superación en su especialidad, y está en Sant Boi.

En NUTRITION SPORT CENTER no solo te asesoran en nutrición y lo referente a tu actividad deportiva si no que te indican

las pautas y consejos que necesitas para conseguir tus objetivos, sin trucos ni discursos vacíos. Sinceridad, compromiso y sobre todo adaptarse a las necesidades del deportista o futuro deportista.

Los servicios que ofrece NUTRITION SPORT CENTER son asesoramiento dietético, muy importante para obtener resultados óptimos, tanto para ganancia muscular como para dietas de adelgazamiento y puesta a punto para competición.

También entrenos personalizados con el propósito de conseguir una mejor salud general y un estado de forma mejorado además de generar una masa muscular adecuada.

También recomiendan de forma personali-



zada en NUTRITION SPORT CENTER, una serie de suplementación de proteínas, vitaminas pre-entrenos y aminoácidos con el objetivo de conseguir un mayor desarrollo a nivel muscular y físico.

Solo tienes que pasarte por el centro y Manuel te ayudara a conseguir tus retos y objetivos ya sean iniciales, ambiciosos o simplemente mejorar tu salud, siempre con una sonrisa en su cara.



## NUTRITION SPORT CENTER

By Manuel Rubio

**Entrenador Personal  
Asesoramiento Nutricional**

- Mejora de peso y composición corporal
- Aumento de masa muscular
- Mejora de la psicomotricidad y flexibilidad
- Preparación para competiciones fitness y culturismo
- Recuperación de lesiones
- Aumento rendimiento deportivo en otras disciplinas

**Telf. 66 55 99 223**  
CENTRO COMERCIAL ALCAMPO · SANT BOI



# Respirar bien para vivir mejor

En estos momentos de intranquilidad, ya sea por salud, empleo y demás preocupaciones por el COVID, algo tan básico y vital como respirar bien puede ayudarnos.

**¿Te has preguntado si respiras de forma correcta? ¿A veces sientes que te falta el aliento? Aprender a respirar de manera correcta puede proporcionarnos muchos beneficios.**

Como sabemos, respirar es una de las funciones básicas para nuestra salud. A través de dos fases: inhalación y exhalación. Cuando inhalamos, transportamos oxígeno hacia los pulmones a través de la tráquea. Allí, empleamos el diafragma y el tórax se expande.

Luego, cuando exhalamos, liberamos dióxido de carbono y contraemos el diafragma. Hacemos alrededor de 700 respiraciones en un periodo de una hora.

### Beneficios de respirar bien

La respiración es una función vital que todos llevamos a cabo de manera consciente o inconsciente.

En concreto, estimula las funciones respiratorias, cardiometabólicas, circulatorias, nerviosas, cerebrales, entre otras. De este modo, algunos de sus beneficios incluyen:

- Aumenta el retorno venoso.

- Mejora el ritmo cardíaco y respiratorio.

- Puede disminuir la presión arterial media.

- Mejora la eficiencia del intercambio de gases pulmonares.

- Mejora la eficiencia de la ventilación y la oxigenación arterial.

- Hace que las fluctuaciones del pulso de la presión arterial se sincronicen con el ritmo cardíaco.

**Hacer respiraciones profundas y lentas, por ejemplo, puede ayudar a inducirnos a un estado de relajación.**

### Respiración diafragmática

El mejor tipo de respiración existente es la diafragmática. Es capaz de calmar la respiración y aliviar tensiones. Relaja los músculos y fomenta la concentración. Y además, purifica el sistema respiratorio al expulsar el aire viciado

de los pulmones, oxigenando los glóbulos sanguíneos.

Así mismo, este tipo de respiración induce al desarrollo de la confianza en sí mismo, aumenta la energía psíquica y estabiliza el estado de ánimo. Aprender a respirar de esta manera puede convertirse en un excelente hábito.

### Mejor por la nariz

**Primer consejo:** la respiración empieza por la nariz, nunca por la boca. ¿Y eso por qué? Sencillamente porque la nariz es la encargada de limpiar, filtrar, humedecer y acondicionar el aire. De forma que este penetre en buenas condiciones por las vías respiratorias.

### Ejercicios para aprender a respirar de forma adecuada:

- Nos situamos de pie o sentados, con la columna recta, derecha, y respirando siempre por las fosas nasales.



- Inhalamos primero a través de la nariz llenando la parte inferior de los pulmones. Así es como conseguimos la indispensable colaboración del diafragma.

- Cuando este desciende, notaremos como se va hinchando poco a poco el abdomen. También se elevan las costillas, el esternón y el pecho.

- Una vez finalizada la inhalación vamos a intentar retener el aire unos tres segundos.

- Luego, exhalamos muy despacio metiendo poco a poco el abdomen, expulsando todo el aire.

Si repetimos estas actuaciones al final las tendremos casi de forma automática, y mantener la constancia y convertirla en hábito nos ayudara sobremanera.

Busca un lugar tranquilo, un momento adecuado, música relajante y deja que tu mente a través de la respiración tenga un descanso que necesita sin duda.

**AURIS CENTRE AUDITIU**  
Provi ara sense compromís els audífons de les millors marques

**Dte. 70% en la 2ª Unitat**

**Proba sense compromís**  
Sentira la llibertat amb els  
Nous audífons recarregables de:

**Beltona** **ReSound GN**

**C/ Quevedo, 24 · La Salut · Badalona · Telf. 93 460 40 77**

**AURIS CENTRE AUDITIU**  
DIR BIEN  
VIVIR MEJOR!

- Examen de la vista
- Teràpies visuals
- Lents de contacte
- Ajudes auditives

**SANT BRU**  
Optica CENTRE AUDIOPROTÈSIS

**C/ Sant Bru, 38**  
(davant benzina "Arenillas")  
**Tel. 93 384 69 05**



# GLAUCOMA

**El glaucoma es una enfermedad ocular que afecta al nervio óptico. Puede llegar a producir ceguera y muchos de los que padecen esta enfermedad no lo saben hasta que pierden la visión.**

**Esto ocurre porque el glaucoma va dañando el ojo sin ningún tipo de señal previa. Se calcula que en España hay un millón de personas afectadas por el glaucoma de las cuales la mitad lo desconocen.**

En cada globo ocular tenemos el nervio óptico que es el nervio sensitivo que conecta cada uno de nuestros ojos con la parte situada en el lóbulo occipital del cerebro. Esta área es la encargada de la visión. La función del nervio óptico es la de transportar las imágenes que se han formado en nuestra retina a nuestra área occipital del cerebro.

El nervio óptico actúa como conductor de la información de las imágenes. Estas son transformadas en impulsos nerviosos desde el ojo hasta el cerebro, donde serán procesadas.

Cuando un paciente tiene un exceso de presión ocular, le provoca un deterioro y afectación de las fibras nerviosas del nervio óptico, provocando pérdida visual y pérdida de campo.

La presión intraocular (PIO) está determinada por la producción del humor acuoso del ojo. Esta enfermedad consiste en una elevación de la presión del globo ocular, si esta elevación de la presión dura tiempo produce alteraciones del nervio óptico que se traducen en la disminución del campo visual. Si no se descubre a tiempo puede llegar a producir ceguera. Hay que tener

en cuenta que es una de las principales causas en los países desarrollados, sobre todo a partir de los 35 años.

En los casos que aún no se han afectado las fibras del nervio óptico hablaremos de hipertensión ocular en vez de glaucoma, aunque se deberán realizar también controles de seguimiento.

Es muy importante que en todo control visual se efectúe una toma de la presión ocular (por tonometría de aire o de contacto) y una observación de la excavación del nervio óptico. En caso de sospecha realizaremos un campo visual computarizado para el diagnóstico precoz, antes de que se manifiesten síntomas de la enfermedad. Las alteraciones que se produzcan de la función visual serán irreversibles. Cuando hay pérdida de campo visual el 70% de las fibras se han muerto.

Para su estudio y seguimiento es importante realizar un estudio minucioso del campo visual, mediante la campimetría computarizada. También se debe realizar una paquimetría corneal, para medir el grosor de la córnea. En función del espesor de la córnea calcularemos la presión intraocular corregida. En determinados

casos recurriremos también a la Tomografía de Coherencia Óptica (OTC) y a la retinografía (fotografía del fondo ocular). La OCT nos es de gran utilidad para el seguimiento y control de la excavación del nervio óptico en pacientes que padecen esta enfermedad.

Esta enfermedad tiene carácter familiar y hereditario. Los pacientes con antecedentes familiares (padres, abuelos) o familiares de primer orden, que la padezcan (hermanos, primos), deben someterse a un control minucioso. Cuando se detecta un glaucoma a un paciente, éste deberá avisar a todos sus familiares para que se sometan a un control visual.

## Existen diferentes formas clínicas del glaucoma:

- **Glaucoma crónico simple**, por cierre de las vías de desagüe del humor acuoso.
- **Glaucoma de ángulo estrecho**, se reduce el paso del líquido por contacto progresivo del iris con la córnea, en la periferia de la cámara anterior. Puede ocasionar dolor, mareo y vómitos en un ataque de glaucoma agudo.
- **Glaucoma secundario** a varias enfermedades oculares que pueden aumentar

la presión intraocular por bloqueo pupilar, por dificultad de drenaje del ojo o ambos mecanismos combinados.

También existe el **glaucoma congénito** por alteraciones congénitas que llegan a producir obstrucción de las vías de drenaje del humor acuoso, por eso debe ser explorada también la presión ocular en los niños y en las personas jóvenes.

En cada caso el oftalmólogo instaura el tratamiento medicamentoso adecuado. Si no se controla farmacológicamente, se deberá recurrir a realizar una intervención con Láser Yag en los casos de ángulo estrecho. En otros casos deberemos recurrir a otras técnicas de cirugía glaucomatosa.

Remarcaremos que no se puede recuperar lo perdido, pero interesa mantener una situación estable para evitar en lo posible la evolución de la enfermedad, de ahí la vital importancia de una detección precoz de la enfermedad.

**Siempre que tenga antecedentes de esta patología, debe someterse a un control anual, asegurándonos así una detección precoz del problema.**



**Centro Optométrico Palomar**  
**Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró.**  
 ARAED PhD. MUOCV. MSc. DOO. DO. FIACLE. FAAO.  
 Director Centros Palomar  
[www.centrospalomar.com](http://www.centrospalomar.com)

**Ronda Sant Ramón, 88. 08830 Sant Boi e-mail: [servicios@centrospalomar.com](mailto:servicios@centrospalomar.com) Tel. 936 307 172**

## CUÍDATE

Juan Carlos Carrasco - Director de escuela de artes marciales

## Las artes marciales en la pandemia

**Después de casi un año de constantes restricciones y ahora pasando por un cuarto cierre total en las instalaciones deportivas, nuevamente los gimnasios y las escuelas de artes marciales, se ven gravemente afectadas al tener que sobrellevar una difícil situación que involucra no solo al establecimiento, si no también a los trabajadores y alumnos de estas, mientras tanto, otros establecimientos de ocio siguen funcionando con algunas restricciones.**



Las escuelas de artes marciales Mugendo han implementado, desde inicio de la pandemia, un sistema de purificación del aire que permiten el flujo continuo del aire limpio en toda la escuela, al igual que el uso de elementos especiales de limpieza y desinfección tanto para la escuela, cómo para el uso de los alumnos con geles hidroalcohólicos antes y después de cada clase. Teniendo en cuenta que entre medio de cada clase se limpia y desinfecta el tatami.

Es preocupante ver las aglomeraciones que se presentan en las entradas a bares y restaurantes, el transporte público, teatros, cines y demás establecimientos de ocio, mientras las instalaciones deportivas que cuentan con una infraestructura adaptada a la situación en cuanto a protocolos higiénico-sanitarios se fueren, se encuentran cerradas.

**En una escuela de artes marciales, la mayoría de los alumnos no se inscriben para practicar solo un deporte, buscan algo más, como el autocontrol, la disciplina, el equilibrio mental, el respeto y muchos valores marciales más.**

Se ha comprobado que todas estas herramientas adquiridas marcialmente, les han ayudado mucho en sus vidas, demostrando que no les sirve sustituir estos valores por ir a correr o hacer circuitos físicos.

Nuestro compromiso con los alumnos es continuar la enseñanza de estos valores aplicándolos en cada situación diaria posible, enmarcando un camino de superación y lucha constante en adquirir cada objetivo propuesto.

**No existen los límites para realizar lo que desees.**

No se puede perder la motivación ni las ganas de seguir entrenando, por esto, **nuestras escuelas Mugendo se han adaptado para seguir impartiendo nuestro plan de entrenamiento híbrido, ya sea en casa con las clases online en directo**, las clases adaptadas al aire libre o nuestro canal digital Mugendo Televisión, logrando así no perder la esencia de lo que son las artes marciales.

Una manera de mostrar lealtad y respeto a tus instructores es acudiendo a sus clases. No importa el dónde, si no el con quién estás.

Si has practicado artes marciales alguna vez, sabrás de lo que hablo, y si no lo has hecho, te animo a que lo pruebes, y comprobaras que **se están cumpliendo todas las medidas sanitarias para garantizar la seguridad de todos nuestros alumnos y equipo marcial.**

**MUGENDO**  
 MARTIAL ARTS  
 C/ Sant Joan Bosco, 33  
 · SANT BOI ·  
 Tel. 936 30 72 87

**NUEVA ESCUELA**  
 Costa Brava, 6 • Cornellà  
 Tel. 93 730 92 20

WWW.MUGENDO.ES



# ¿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 mas alta capacidad para realizar algo, no quiere decir que tenga una mejor vida o sepa encontrar una mejor solución a un problema.

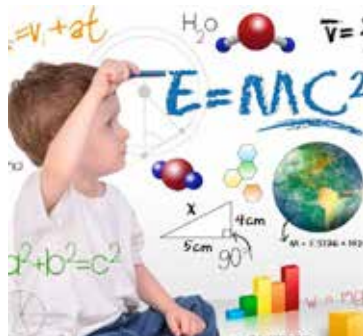
Como norma general alguien con una alta capacidad, ya sea hablando, (es decir utilizando mucho mejor el lenguaje con una gran cantidad de riqueza y variación en las palabras), ya sea utilizando las matemáticas, ya sea mediante el arte... no tiene porque sobresalir en las escue-

las 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.

Elisabeth Lerin Lindo- Psicòloga



- 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 psicólogo@.
- 6 Si necesitamos algún informe o test, el psicolog@ nos lo proporcionará.

**SERTRONIC**  
PROYECTOS E INSTALACIONES  
Ctra. Vilassar de Dalt, 130-132  
08330 Premià de Mar  
Telf. 93 751 78 32 - 605 86 57 17  
www.setronic-sat.com

Antenas  
Electrónica  
Control de accesos  
Seguridad electrónica  
Interfonos  
Telefonía  
Telemática  
ICT

FERMAX PROFESIONAL

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

**novamontigala 2000**  
Toldos  
Persianas  
Carpintería de aluminio  
Ballestas  
Automatismos  
Cortinas  
Av. Dels Vents, 74  
Info@novamontigala.com  
www.novamontigala.com  
Telf. 93 395 45 37 - Fax. 93 001 00 28

**POWER KIM nutrición**  
DIETES PERSONALITZADES  
MESURES DE MASSA MUSCULAR  
AUGMENT I REDUCCIÓ DE PES  
NUTRICIÓ I DIETÈTICA ESPORTIVA  
SALUT EN NUTRICIÓ  
CABINA D'ESTÈTICA

Posa't en mans d'un professional  
Conquesta, 60 - Badalona  
Tel. 933 84 75 08  
powerkimnutricio1@gmail.com  
http://powerkimnutricio.wixsite.com/powerkim

Laia Lluch Molins  
Directora centre Kumon Sant Boi - Marianao

## Comienzo del año y segunda evaluación: Consejos para seguir mejorando en este atípico curso

- El trimestre comienza con las mismas medidas, hábitos y precauciones. Kumon insiste en importancia del cambio de mentalidad para poder adaptarnos a estos nuevos tiempos y reforzar la autonomía del alumno.
- Desde el centro Kumon Sant Boi de Llobregat - Marianao se anima a las familias a conocer este método que desarrolla en los alumnos habilidades vinculadas con el aprendizaje autodidacta.

Comienza un nuevo trimestre de uno de los cursos más atípicos y con mayor incertidumbre dentro y fuera de las aulas. Ante la nueva oleada de contagios, los profesores y las familias deben seguir conviviendo con la inquietud por el posible confinamiento del aula de sus hijos y la vuelta a las clases online.

Los profesionales de Kumon recuerdan a las familias la importancia de **fomentar en los niños una actitud autodidacta**, acorde con los nuevos tiempos y teniendo en cuenta que, en estos momentos, la experiencia educativa es diferente. «Debemos entender que hoy en día, el desarrollo de habilidades vinculadas con el autodidactismo, cobra una importancia fundamental», apunta Laia Lluch, directora del centro Kumon Sant Boi de Llobregat - Marianao.

Las familias en casa no pueden replicar al 100% la labor docente de los colegios, pero sí reforzarla mediante la evaluación que practican en casa con sus hijos.

Por eso hay que alejarse del concepto jurásico de la evaluación, es decir, alejarse de la evaluación con una nota numérica, y entender la evaluación como se pretende actualmente en el mundo educativo, en su concepción más amplia, como «una oportunidad para que las personas pongan en juego sus saberes, visualicen sus logros y aprendan a reconocer sus debilidades y fortalezas» (Anijovich, 2017).

Por eso, añade Laia, «la evaluación nos puede ayudar a comprender cómo mejorar todas aquellas habilidades que nos van a permitir aprender algo nuevo, en definitiva, nos puede indicar el camino para poder aprender por nosotros mismos».

«Kumon es un método basado en la educación en casa cuyo propósito desde sus orígenes hace 60 años es desarrollar la capacidad académica del alumno para que se convierta en un miembro competente de la sociedad», señala Laia Lluch. «Al mismo tiempo, persigue que el alumno se convierta en una



persona autónoma, inculcándole la actitud y forma de estudiar propias del aprendizaje autodidacta.

Es decir, que los niños pueden aprender por sí mismos y avanzar de manera estable sin que se les tenga que enseñar explícitamente cada nuevo concepto», concluye la directora del centro Kumon Sant Boi de Llobregat - Marianao.

Además, para estimular a las familias a que sus hijos avancen con Kumon y se preparen para el comienzo del curso, el centro Kumon de Sant Boi de Llobregat mantiene la promoción de **matrícula gratis** para iniciarse en cualquiera de los tres programas, Matemáticas, Lectura y English hasta el 28 de febrero.



## Alumnos más inteligentes

Con los programas educativos del método Kumon, aprenderá a aprender, entender, razonar y tomar decisiones con autonomía y confianza. ¡A partir de los 2 años!

Kumon Matemáticas  
Kumon Lectura  
Kumon English



También  
**clases online**

## Matrícula gratis.\*

\*Hasta el 28 de febrero del 2021.

Kumon Sant Boi de Llobregat  
Marianao  
Jardins Maria Mercè Marçal, local 2  
618 566 025

**KUMON**  
Descubre su potencial.  
www.kumon.es



# El caos de Aina

## La primera novela romántica de Carla Marpe

A Carla Marpe no le gustan las biografías. De hecho, encontramos que, en la página de Amazon de su primera novela, *El caos de Aina*, no hay ninguna. Pero sabemos que es una escritora que acaba de estrenar su primera obra de ficción en la plataforma de Amazon.

*El caos de Aina* es la ópera prima de esta tímida autora y se engloba dentro del **género romántico**, un género del que Carla lleva prendada desde pequeña. Y es que Marpe ha crecido con las obras de **Amanda Quick**, **Jude Deveroux** y **Johanna Lindsey**, y está muy influenciada por ellas.

Su nueva novela, dice así:

«Es San Valentín y Aina está sola. Su novio se ha ido de fin de semana con sus amigos... otra vez. Unas copas de más le darán el impulso necesario para acabar en una de esas aplicaciones para conocer gente. Pero ella no necesita conocer a nadie... ¿O sí? Sumergiéndose en una nueva etapa, donde el amor y desamor se entremezclan, Aina tratará de encontrar el príncipe que más brille dentro de la oscuridad de su caos».

Carla Marpe es una autora que habla sobre sentimientos y sobre la vida en general en cada uno de sus escritos.

Aunque *El caos de Aina* es su primera novela de ficción, ya había publicado anteriormente un libro que reúne relatos y prosa poética en donde se puede apreciar mejor esa faceta suya de **reflexión hacia la vida**. Y es que Carla no puede evitar ser una observadora nata de su mundo, como tampoco puede escaparse de la necesidad de hacerse preguntas acerca de las historias que escucha o de las perso-

nas que conoce u observa en su día a día. ¿Hacia dónde irá esa chica con ojos llorosos? ¿Por qué tendrá una mueca de enfado aquel hombre de la estación? ¿Qué habrá provocado la mancha de tinta sobre los pantalones vaqueros de ese niño de la esquina? Así, su cabeza crea mundos que ella organiza en historias, historias que, a veces, se le van de las manos como ocurrió en *El caos de Aina*.

Carla no va a decirnos mucho de sí misma porque, como ya hemos comentado, rehúye de las biografías, sin embargo, podemos leer entre líneas, como ella pide que hagamos con sus historias.

Carla es una **persona empática** y muy volcada hacia los demás. Es una escritora que ahonda en el mundo emocional humano y que, en la ficción, también se descubre haciéndolo.

Por esta razón, porque se entrega con pasión a descubrir el mundo interior de otros, se ve, a veces, a merced de sus propios personajes.

*El caos de Aina* estaba dispuesto para convertirse en un libro autoconclusivo, sin embargo, Marpe no es una escritora de mapa, sino que lleva una brújula un poco loca, como la de Jack Sparrow y, cuando quiere darse cuenta, sus argumentos están tomando caminos totalmente distintos que le dificultan el punto final.



Es por ello que *El caos de Aina* se convirtió por sí misma en una bilogía cuya segunda parte verá la luz en 2021.

Así pues, la protagonista que da nombre al título, esa azafata que se quedó sola en San Valentín, tiene aún mucho que aportar.

Carla Marpe tiene muchos proyectos en la cabeza que irá publicando en los próximos años. Mientras tanto, podemos disfrutar de *La vida en un instante*, su primer libro de relatos, y *El caos de Aina* en la plataforma de Amazon.

Por Eva Fraile, de La Reina Lectora @reinalectora

**PINEDA**  
SALÓN DE BELLEZA  
PELUQUERÍA · ESTÉTICA · UVA  
· UNISEX ·  
Av. Catalunya, 44 · BADALONA  
Telf. 93 399 22 36

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

# Los Chakras, centros energéticos de nuestro cuerpo

Una vez que sabemos lo que cada chakra representa, podemos hacernos algunas preguntas para evaluar en qué condición se encuentra cada uno de ellos. Si respondemos "NO" o tenemos dudas probablemente tengamos un chakra cerrado o bloqueado, lo cual nos permitirá buscar formas de trabajar y comprender el porqué de ciertas emociones u órganos afectados.

— Segunda parte —

## Os propongo un Auto test para saber si tenemos los Chakras bloqueados

### Chakra 1 Raíz

¿Me siento en casa aquí? ¿Tengo un fuerte deseo de vivir? ¿Me siento vibrante, saludable? ¿Amo mi cuerpo y lo aprecio como un tesoro? ¿Soy una persona con buena energía?

### Chakra Sacro

¿Tengo un impulso sexual saludable? ¿Puedo expresarme sexualmente, dar y recibir placer? ¿Me siento sexualmente pleno?

### Chakra Plexo Solar

¿Tengo la capacidad de tomar decisiones y actuar sobre ellas? ¿Estoy consciente de mis emociones y puedo controlarlas? ¿Sé lo que quiero y tengo confianza en manifestarlo? ¿Estoy emocionalmente satisfecho?

### Chakra Corazón

¿Me amo a mí, a mi familia y amigos? ¿Tengo un fuerte sentimiento de compasión

hacia los seres vivos? ¿Puedo aceptar a los demás como son? ¿Espero lo mejor de la gente y busco lo mejor de ellos?

### Chakra Garganta

¿Puedo expresarme con facilidad? ¿Asumo la responsabilidad de mi vida sin culpar a otros? ¿Hago las cosas prácticas que tengo que hacer para estar saludable, feliz, etc.? ¿Me siento digno de recompensa por mis esfuerzos? ¿Tengo fe en mí, en asumir riesgos, aceptar desafíos y crear vías para realizarlos?

### Chakra Tercer Ojo

¿Estoy mentalmente fuerte y capaz de resolver? ¿Tengo muchas ideas y tomo medidas para llevarlas a la realidad? ¿Escucho a mi intuición? ¿Soy capaz de visualizar mis metas y sueños?

### Chakra Corona

¿Me siento como parte de algo maravilloso? ¿Estoy o me siento conectado con el Universo, etc.? ¿Siento que mi vida tiene un propósito? ¿Soy capaz de verme con honestidad y aprender de las experiencias para desarrollar sabiduría?

**Cuando ya tenemos claro qué chakra está afectado, es importante saber el significado o de qué forma nos afecta.**

### Primer Chakra

La persona se encuentra con su voluntad o ganas de vivir disminuida, así como desvitalizada. Sentimientos de miedo.

### Segundo Chakra

Dificultad para dar y recibir amor, falta de potencia sexual. En su aspecto emocional provoca aislamiento.

### Tercer Chakra

Dificultad para sentir, se provoca un bloqueo de los sentimientos, poca o nula aceptación se sí mismo. Rechazo personal, desinterés por uno mismo o por los demás. En lo emocional afecta directamente con la autoestima.



### Cuarto Chakra

Problemas para amar sin esperar nada a cambio, ausencia de propósitos. En lo emocional afecta dejando desesperación. Baja autoestima y amor propio, celos, inseguridades, ansiedad...

### Quinto Chakra

La persona no puede comunicarse ni hacerse cargo de su vida, se siente frustrado. En lo emocional afecta construyendo palabras negativas.

### Sexto Chakra

Confusión, ideas bloqueadas o ausencia de ellas. Afecta produciendo depresión.

### Séptimo Chakra

La persona no logra conectar con su ser superior o divinidad, no pudiendo traerlo a su cuerpo físico. En lo emocional provoca ira.

**Ahora que ya sabes cuáles son tus Chakras bloqueados sólo tienes que ponerle la solución, en Mystic & Beauty te ayudaremos a encontrarla.**





## NUESTRAS MASCOTAS

Maite Montalvo

### Compramos o adoptamos?

Habitualmente nos planteamos qué regalo puede hacer más feliz a nuestros amigos, hijos y familiares y a veces pensamos en lo que puede hacer más feliz es el amor incondicional y la ternura de un animal de compañía.

Y es buena opción pero planteada con seriedad y mucha responsabilidad.

Hay muchas preguntas que debemos hacernos antes de adquirir una mascota y es importante asesorarnos bien.

En estos momentos quizás, la mejor opción sea adoptar.

Una cría responsable, que las hay por supuesto, es importante en las razas (que son muy bonitas), pero ha de ser responsable y no siempre es así.

Además las crías descontroladas nos han llevado a muchos animales sin hogar.

Cachorros, perros adultos, gatos, todos esperan en protectoras y casa de acogida... todos ellos repletos de amor y algunos



de ellos con un triste pasado de maltrato y abandono.

Por eso y mucho más, mi recomendación es ADOPTAR, es doblemente satisfactorio y seguro que con el profesional adecuado encontraréis el animalito que más se pueda adaptar a vuestra familia.

**Pink Wash**  
Autorentat de Mascotes

C/ Nelson Mandela, 16  
BADALONA

6€

Tel. 607 87 50 53  
669 69 27 82

**ROPADERIA**

Second Hand Shop

Únicos en Barcelona  
C/ Floridablanca, 103

Ropa de hombre y niños

Calidad Garantizada

Ropa de marca importada de Suiza

5€ DESCUENTO compra superior a 20€

**TOTALA**  
CARTUCHOS PARA IMPRESORA

ESTALVIA FINS EL

**50%**

ALS TEUS CARTUTXOS PER IMPRESSORA

C/ Australia 8A, Badalona  
93 460 15 47

**ELECTRODOMÉSTICOS CARLOS**

OCAS

Av. Martí Pujol, 207 · Badalona  
93 384 14 12

## MUNDO ACUARIO

### ALGUNAS RAZONES PARA TENER UN ACUARIO

*Hoy te exponemos los motivos para que acabes de decidirte a entrar en una afición tan hermosa y gratificante, como es la acuariofilia.*

#### Decorativo

Un acuario es un bello jardín acuático donde plantas y peces, junto con troncos y ornamentos lo convierten en un elemento muy atractivo en cualquier habitación de la casa, despacho, lugar de trabajo, etc...

#### Relajante

La observación de los peces en un acuario des cansa la mente y hace que desconectemos de los problemas cotidianos, es un excelente relajante del sistema nervioso, observa un acuario unos minutos y comprobarás como te sientes menos estresado.

#### Divertido

La mayoría de peces son muy activos, al contemplar un acuario vemos su comportamiento, como comen, el crecimiento, el cortejo de especies, lucha por territorios y la cría y muchas más curiosidades de ellos.

#### Para toda la familia

Lo disfrutarán grandes y pequeños, para los pequeños es ideal para que empiecen a tener responsabilidades de el amor por los seres vivos que dependen de ellos.

Hay que podar las plantas en caso que sean naturales, ver el crecimiento y salud de los peces, su colorido, comportamiento, etc...

#### Mínimo mantenimiento

En el acuario lo importante es ser sistemático y establecer un plan de mantenimiento y limpieza que nos robara solo unos minutos a la semana, y algo más cada 15 o 30 días dependiendo del tamaño. Aunque depende de la dificultad del hábitat que montemos.

#### Económico

Los aparatos con los que equipamos un acuario son de muy bajo consumo eléctrico, la luz actualmente led menos aun y además está solo unas horas, los termostatos son automáticos y se desconectan a la temperatura que les marquemos la comida de los peces es barata y dura bastante, un acuario de 60 litros puede costar 2€ al mes aproximadamente en alimentación.

#### Vacaciones sin problemas

Existen comederos automáticos y comidas de larga duración con lo cual 15 días o un mes de vacaciones fuera de casa no debe ser un problema.

#### Una afición apasionante y sin límites

Desde el acuario de agua fría de pocos litros al acuario mas grande, es algo que engancha y además no tienes límites, siempre se va aprendiendo y compartiendo con otros muchos aficionados.

Se empieza por algo sencillo o no pero hay tanto por aprender y tantos hábitats y decoraciones, las especies que crían naciendo ya los pececillos nadando, otras especies que ponen huevos y los cuidan, algunas especies las hembras incuban los huevos en la boca, otras que las crías se alimentan de la mucosa que segregan en el cuerpo de los padres.

Los populares bettas o luchadores del siam que se pueden mantener en pequeños acuarios sin mucha tecnología y que los machos hacen nido en la superficie y cortejan a la hembra de una manera espectacular además son ellos quien cuidan a las crías.

Un sin fin de experiencias curiosas para grandes y pequeños.

Un mundo natural bello y apasionante.  
Un trocito de naturaleza en casa.



Juan José Asensio • ACUARINATURA [www.acuariosenbarcelona.com](http://www.acuariosenbarcelona.com) • [www.acuarinatura.es](http://www.acuarinatura.es)

ACUARIO NATURA  
ESPECIALISTAS EN ACUARIOFILIA

Todo para tu mascota

Acuarios especiales  
Agua dulce y marina  
Asesoramiento y catálogo propio  
Accesorios mascotas

Peluquería canina

Más de 20 años de experiencia y 1000 clientes nos avalan

C/ Vallespir, 20 (Esq. Dr. Bassols) Tel. 933 835 469 · 601 218 037  
naturajj@hotmail.com



## Risotto con maíz y hongos

### Ingredientes:



- 400 grs de arroz carnaroli
- 1 cebolla picadita fina
- 100 gr. champiñones
- 100 gr. maíz en bote
- Un chorrito de vino blanco
- Caldo de ave caliente
- Mantequilla y parmesano rallado
- 1 kg de hongos congelados



### Preparación

- ▶ Primero guisaremos los hongos. Para ello pocharemos la cebolla en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien caramelizada añadiremos los hongos troceados y guisaremos hasta que se espese su agua y quede un guiso cremoso. Sazonar y reservar.
- ▶ Mientras prepararemos la "base" del arroz: la cebolla y el champiñón, para ello picaremos finamente los ingredientes y los rehogaremos en la cazuela donde vamos a hacer el arroz.
- ▶ Cuando estén pochaditos añadiremos el maíz y el arroz, lo mezclaremos bien. Un chorrito de vino blanco y ya podemos empezar a añadir el caldo hirviendo, poco a poco y removiendo constantemente.
- ▶ Debe de mantener un hervor alegre. A mitad de cocción (8/9 minutos) añadiremos el hongo guisado y seguiremos con el proceso, añadiendo caldo según nos lo vaya pidiendo.
- ▶ En 18/20 minutos estará listo. Añadir una nuez de mantequilla y una cucharada de parmesano rallado.



**Dietética Sandra**  
Naturópata - Reflexóloga

*La belleza natural comienza por uno mismo*

Av. Catalunya, 45-47 · 08917 Badalona  
Tel. 933 872 824 · Mov. 664 208 369

**loladas**  
pastelerías y otras cosas ricas

Pasteles creativos por encargo

C/ Moli de la Torre, 107 · Badalona  
Tel. 93 137 85 05

**Sushi**  
Mejor japonés per emportar

Tu mejor Sushi tradicional y artesano

G/ del Mar, 122 · Badalona  
Tel. 933 844 821 · www.sushisi.es

Hacemos catering para empresas, fiestas privadas, eventos y Show Cooking con nuestro cheff.

Pueden consultarnos su presupuesto sin compromiso.

Gonzalo López · López i Ferrer Asesores, S.L.

## Sanciones alquiler nueva Ley Catalana

**Cataluña multará de entre 3.000 a 90.000.-Euros a los Propietarios que alquilen una vivienda un 20% por encima de lo establecido.**

**Ya entró en vigor la nueva Ley de Arrendamientos Urbanos, pendiente de recurso presentado ante los tribunales.**

A partir de la entrada en vigor de la Ley, los alquileres que se firmen en Cataluña, tanto los contratos nuevos como los que se renueven, estarán sujetos y regulados por la Generalitat. El Parlament aprobó hace unas semanas una ley de regulación de contratos de Arrendamiento para evitar que se dispare el precio en unos 60 municipios catalanes en los que se considera que existe un mercado de alquileres "TENSO", es decir, en los últimos cinco años su valor ha crecido tres puntos por encima del IPC o que supere el 30% de los ingresos habituales de cada casa.

La nueva norma también tiene previstas multas de entre 3.000 a 90.000 euros a quien incumpla por alquilar el inmueble por encima de lo que ha establecido la Agencia de la Vivienda de Cataluña por metro cuadrado y por falsear el precio de referencia o un contrato o si el propietario oculta información sobre la renta anterior. En concreto, los propietarios no podrán poner el alquiler por encima de la regulación y si se supera un 20% ya se considera una infracción grave.

Los criterios para fijar el precio de los alquileres en zonas con un mercado tenso sólo tienen efectos en contratos para viviendas habituales, no modifica las condiciones vigentes ni tampoco tienen implicación las segundas residencias.

Tampoco se podrá aumentar el precio por encima del índice en el caso de los inmuebles que en los últimos cinco años hayan estado alquilados por debajo del índice de referencia marcado, precio al que obligatoriamente habrá que acogerse.

Aunque la Ley ya entró en vigor, su aplicación final está sujeta a los recursos de inconstitucionalidad que puedan presentarse en contra, después de que el Consejo de Garantías Estatutarias estimara que podría vulnerar varios preceptos de la Constitución.

La ley prevé una excepción para los propietarios que acrediten ingresos inferiores a 2,5 veces el indicador de renta de suficiencia de Cataluña (IRSC), establecido en 1.422,80 euros, quienes sí podrían mantener el precio del alquiler antiguo o subirlo hasta el índice de referencia. Esa excepción, no obstante, no sería aplicable en el caso de que la unidad familiar de los inquilinos tuviera unos ingresos inferiores a 1.991 euros, es decir 3,5 veces el (IRSC).

En el caso de que la falta de vivienda esté concentrada en determinados barrios o distritos, la limitación de precios podrá aplicarse en esa zona sin que afecte al resto del Municipio. Para que un Municipio o barrio pueda aplicar la limitación de alquileres se debe declara-



rar su mercado de arrendamientos en "TENSO". La Generalitat, los ayuntamientos, consejos comarcales o diputaciones tienen potestad para promover la declaración de mercado inmobiliario "TENSO", que tendrá una duración máxima de cinco años, prorrogables por otros cinco, y puede quedar sin efecto si desapareciera la situación inmobiliaria que lo provocó.

Los Ayuntamientos tendrán la potestad de poder flexibilizar la norma y adaptarla a las necesidades de cada Municipio, con lo que podrán minorar o incrementar el precio del índice de referencia en un 5% y excluir a las viviendas con más de 150 metros cuadrados. Los límites al precio de alquileres se aplicarán en cuatro capitales de provincia catalanas, así como en otros 54 Municipios catalanes, de forma inmediata, sin esperar al mínimo de nueve meses que se demoran los trámites administrativos necesarios para declarar una zona como mercado "TENSO".



**LÓPEZ I FERRER ASSESSORS**

FISCAL  
LABORAL  
JURÍDICO  
CONTABLE SEGUROS  
GESTIÓN INMOBILIARIA

Àngel Guimerà, 77-83 local 1 · Badalona · Telf: 93 383 89 09  
www.lopeziferrer.com · info@lopeziferrer.com



## 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
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

## Los rituales de La Bruja Remei



**Ritual de belleza en luna llena**  
Este ritual de belleza física hará que la gente se sienta atraída por ti. Necesitarás los siguientes elementos para este hechizo:

- 1 pequeño espejo de mano
- 1 vela plateada
- 1 vela roja
- 1 vela naranja
- Aceite de rosa
- Incienso de pachulí

En una noche cuando la luna está llena, deberás buscar un lugar tranquilo al aire libre. Enciende el incienso y tus tres velas. Frota el aceite de rosa sobre las partes de tu cuerpo que desees cambiar. Sujeta el espejo con una mano y sosténlo sobre el humo del incienso, luego levanta el espejo por encima de tu cabeza, apuntando la cara del espejo hacia la luna.

Recita este conjuro una vez:

"Madera y Viento, Brasa y Niebla, escuchad el deseo de esta princesa. Luna Sagrada, carga este espejo, con tu energía y belleza, para ser tu reflejo. Envuélveme en tu suave resplandor, hazme el orgullo de tu creación".

Baja el espejo y mira en él. Visualiza cómo te desees ver, y cómo quieres que los demás te vean y reaccionen ante ti. Canta las siguientes palabras de una vez:

"Como un capullo en primavera, haz que florezca mi belleza".

Ahora, usa la superficie reflectante del espejo para reflejar la luz de la Luna en las partes de tu cuerpo que te gustaría cambiar. Cuando hayas terminado, envuelve el espejo en un paño oscuro y guárdalo bien. Si el espejo se rompe, también se romperá el hechizo.

Sopla las velas y el incienso.

## Horóscopo

<p><b>Aries</b></p> <p>En el amor se hace necesario mantener nuestra posición y no dejarnos comer terreno por nuestra pareja, es momento de no ceder.</p>	<p><b>Tauro</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Géminis</b></p> <p>En el amor no debes dejar de hacer cosas con tu pareja, es bueno que compartáis intereses y ocios comunes para que el amor se afiance.</p>
<p><b>Cáncer</b></p> <p>Ciertos problemas financieros pueden aparecer en el horizonte, si bien se pueden arreglar pidiendo ayuda a tu círculo social.</p>	<p><b>Leo</b></p> <p>Tiempo de acontecimientos muy emocionantes y apasionados, déjate llevar y disfruta de los placeres más ocultos que siempre hay en un escorpio.</p>	<p><b>Virgo</b></p> <p>El amor se presenta óptimo, tranquilo y sin sobresaltos, si tienes pareja. Si estas soltera es un buen momento para conocer a alguien especial.</p>
<p><b>Libra</b></p> <p>Todo lo relacionado con la profesión y el trabajo puede descentrarte, es necesario que mantengas firmes tus retos y no dejes la actividad.</p>	<p><b>Escorpio</b></p> <p>Tu relación de pareja será un buen apoyo durante este periodo, ya que puede haber tensiones, no es momento de discutir si no de estar unidos.</p>	<p><b>Sagitario</b></p> <p>Si te cuidas emocionalmente, tu luz brillará de forma resplandeciente, sino puedes acabar con agobios y sin ganas de nada.</p>
<p><b>Capricornio</b></p> <p>Hay oportunidades laborales y empresariales que te generen cierta ansiedad por lo que es bueno, que vigiles tanto tus negocios como la salud.</p>	<p><b>Acuario</b></p> <p>Para los Tauro se presenta un buen momento, especialmente para conocer nuevas amistades o comenzar una nueva relación de pareja.</p>	<p><b>Piscis</b></p> <p>Es este un periodo muy especial por la confluencia de los astros para este signo del zodiaco de Piscis, un momento para mirar al interior.</p>

## Centre d'estètica i bellesa Marta

Higiene facial · Depilació · Massatges · Fotodepilació · Bellesa de peus i mans

Primer de Maig, 46 bis · Sant Boi de Llobregat · Telf. 931 773 622 · 675 179 193

## 50% dto en cristales y mucho mas...

No compatible con otras ofertas

Montura + progresivos blanco.....109  
Montura + progresivos antirreflejantes.....169

### Visitas Individuales

www.centrospalomar.com

Centro Optométrico Palomar  
Ronda Sant Ramón 88, 08830 Sant Boi  
E-mail: servicios@centrospalomar.com  
Tel. 936 307 172

## Todas las medidas de protección Covid-19

## 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:

Salud Jordi Bermejo Pérez · Salud Visual Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró · Terapias Naturales Sergio Outerelo · Educación Laia Lluch · Cuidate Juan Carlos Carrasco · Estètica i Decoració Joana Palafolls · Viajes Francesc Bonilla · Motor Miguel Tripijana · Relatos Carla Marpe · Fotografía 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



# Seductime

official partner 

boutique eròtica · parafarmàcia íntima · events

## Nuestras tiendas

### Seductime Sant Boi

C/ Alberedes 6, local 75  
Centre Comercial Alcampo  
08830 · Sant Boi de Llobregat

### Seductime Splau

Av. Baix del Llobregat s/nº  
C.C. Splau, planta 1 · local 1.15  
08940 · Cornellà de Llobregat

### Seductime Martorell

Carrer Santiago Rusiñol, 2  
08760 · Martorell

Tel. 934 719 291 · 672 866 101

Tienda online: [www.seductime.es](http://www.seductime.es) 