

Sant Boi

de
tu

Num. # 11/12

A prop

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

Exemplar gratuït

COORDINACIÓN MEMORIA FORMA FÍSICA TRABAJO GRUPO EQUILIBRIO DISCIPLINA CONCENTRACIÓN

Seminario de
defensa personal
GRATUITO

NO SEAS
UNA
VÍCTIMA

RESERVA
TU
PLAZA

Inscríbete en tu escuela



MUGENDO
MARTIAL ARTS



WWW.MUGENDO.ES

Il·lustrador: Oriol Vidal

6,7 i 8 de Desembre de 2019
Sant Boi de Llobregat

ARRIBA LA FIRA DE LA PURÍSSIMA 2019

PAG. 4

CUIDA LA TEVA SALUT VISUAL

PAG. 7

MENJAR BÉ I SA PER NADAL, ÉS POSSIBLE!!

PAG. 8



redefine, recupera, regenera...
Rejuvenece

fotorrejuvenecimiento **not+vello**



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

**not+
vello**

Sant Boi de Llobregat

C/ Lluís Castells, 57

Telf. 936 61 25 37

936 61 25 37

FELICES FIESTAS

¡Ven y disfruta conduciendo!
TE ACOMPAÑAMOS EN EL PROCESO



mario's
AUTOESCUELA

Ronda de Sant Ramon, 81
Sant Boi de Llobregat
Telf. 635 463 232
autoescuelamarios@gmail.com

50% dto en cristales y mucho mas...
No compatible con otras ofertas

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

25^è Aniversari

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

www.centrospalomar.com

Todos los servicios de la visión y la audición



AQUEST MES

SUMARI

- 04. FIRA DE LA PURÍSSIMA 2019
- 05. **Cuídate** · La importancia de la defensa personal femenina y la violencia de género
- 06. **Salut auditiva** · Audiòfons sense pila
- 07. **Salud visual** · Cuida tu vista
- 08. **Salud** · Alimentación saludable en Navidad
- 09. **Estética** · Cambios y trastornos de la pigmentación de la piel
- 10. **Salud natural** · Flores de Bach para las emociones
- 11. **Embarazo** · Yoga durante el embarazo
- 12. **Nuestras mascotas** · Como el perro y el gato
- 13. **Consejos de conducción** · La buena iluminación del coche
- 14. **Recetas para ti** · Los rituales de la Bruja Remei
- 15. **PATCHWORK** · Posavels navideño
- 16. **Informàtica** · Como descargar sin peligro
- 17. **Tendencias** · Cuenta atrás para la Navidad
- 18. **Relatos** · Pasatiempos · Horóscopos

PORTADA



A prop de tu, una revista diferent.

Consulta els nostres distribuïdors a: www.revistaapropdetu.com

Anuncia't des de
19€/mes
Tel. 617 026 163

Staff

Revista **A prop de tu**

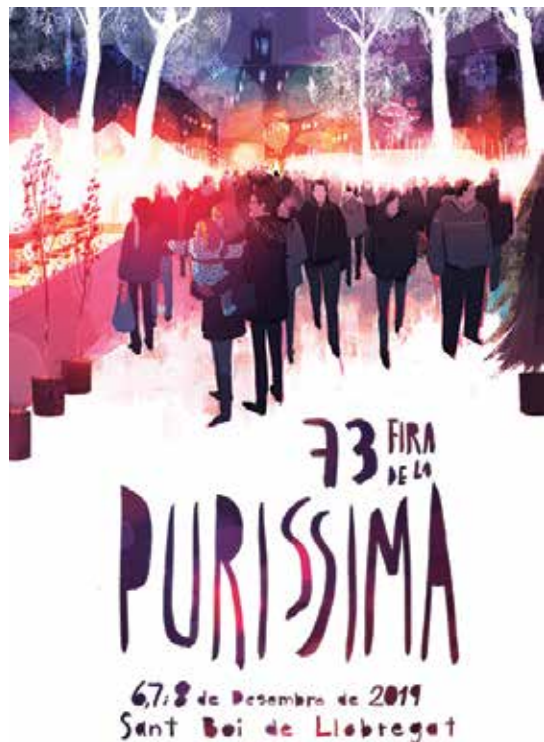
Producció Publi-ticket · **Edició** Francisco Padilla · **Publicitat** Francisco Padilla, Tel. 617026163
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 24370-2018

Col·laboradors:

Salud Jordi Bermejo Pérez · **Salud Auditiva** Joan Ros Cardona · **Salud Visual** Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró · **Terapias Naturales** Graciela Sánchez Terre · **Cuídate** Juan Carlos Carrasco · **Estética i Decoració** Joana Palafolls · **Viajes** Francesc Bonilla · **Motor** Miguel Triplana · **Relatos** Carla Marpe · **Fotografía** Rubén Dos Santos

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





El 6, 7 i 8 de desembre tindrà lloc la 73ª edició de la Fira de la Puríssima. Aquest any ocasió, l'il·lustrador santboià Oriol Vidal és l'autor del cartell. La imatge, segons l'autor, ha volgut "reflectir la idea d'estar a dins de l'ambient de la Fira". La Fira és un dels més antigas de Catalunya.

Ha evolucionat en diferents aspectes i cada any es presenten novetats per seguir aconseguint unir l'esforç d'empreses, comerços i entitats públiques on es combinen molt bé tradició, comerç i l'emprenedoria de Sant Boi.

Pots consultar la programació de la Fira a: www.revistaapropdetu.com/santboi

not+vejo

Sant Boi de Llobregat

C/ Lluís Castells, 57

Telf. 936 61 25 37

640 38 98 71

Juan Carlos Carrasco · Director de escuela de artes marciales

La importancia de la defensa personal femenina y la violencia de género

La violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Es el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión. El efecto que produce en la mujer el sentimiento de indefensión, la hace vivir muchas veces con un miedo inconsciente que la limita a la hora de querer realizar proyectos y actividades.

Es importante que la mujer sea consciente que puede defenderse y crear una serie de mecanismos de defensa que la proporcione ese sentimiento de seguridad que muchas veces le falta.

Afrontar una agresión no es fácil y el hecho de poder salir ilesa de ella es un gran éxito, pero para ello debemos de ser capaces de reaccionar a tiempo ante esa agresión y eso se consigue, primero, no dejándose llevar por el pánico y segundo habiendo adquirido una serie de pautas de actuación ante diferentes situaciones que permitan resolver la situación lo más favorable posible.

¿Diferencia entre violencia de Género y violencia doméstica?

Violencia de Género: Se produce exclusivamente del hombre sobre la mujer, por quienes sean o hayan sido sus cónyuges, o de quienes estén o hayan estado ligadas a ellas afectivamente aun sin convivencia. Cuando hablamos de Violencia de Género estamos haciendo referencia no a la agresión concreta de una persona a otra de diferente sexo por razones dispares sino a la situación de control y sometimiento que determinados hombres quieren realizar sobre las mujeres.

Violencia Doméstica: a diferencia de la Violencia de Género, se ejerce y se hace extensible a otros

miembros del núcleo familiar y se produce dentro del ámbito familiar, doméstico o de dependencia similar. Se manifiesta contra cualquiera de las siguientes personas: Quien sea o haya sido cónyuge del agresor o tenido una relación afectiva con el agresor, aunque no conviva con él. Sobre cualquier miembro de la familia.

Tipos de maltrato: Verbal (Gritos, insultos, etc.); Físico (Palizas, etc.); Psíquico (destrucción de objetos de valor sentimental...); Económico (no suministrar dinero para mantener las necesidades básicas, etc.) y Sexuales.

¿Qué es la defensa personal femenina?

La Defensa Personal femenina, es un instrumento de formación y aplicación física que comprende un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y técnicas corporales que le van a permitir prever, evaluar, saber qué hacer y como consecuencia actuar ante situaciones de amenaza, conflicto o agresión.

Además, también le servirá incluso para realizar labores de información, ayuda o protección a terceras personas.

En relación con situaciones de elevada presión o riesgo y también como prevención o ayuda en Violencia de género la defensa personal de la mujer trata de ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, valía y propio reconocimiento dotándole a la vez de poder y medios para actuar, enfrentarse, en su caso, y salir indemne.

A través de conocimientos sencillos implementaremos no solamente las reacciones más oportunas ante las agresiones más comunes, sino que pretendemos también familiarizar y preparar a la mujer psíquica y físicamente frente a situaciones impactantes o traumáticas aportándole un



qué hacer. Con paciencia y destreza aprenderá a evitar situaciones de riesgo y trabajará su autoestima y confianza a través de métodos de relajación y control de estrés. La Defensa Personal para la Mujer no está enfocada exclusivamente a la mujer maltratada. Hay que pensar en forjar a una nueva mujer desde edades tempranas con programas de prevención, hasta otro tipo de programas cuando el maltrato ya está presente.

En nuestro centro MUGENDO SANT BOI estamos totalmente comprometidos en la lucha contra la VIOLENCIA DE GÉNERO y es por este motivo que hemos diseñado un SEMINARIO GRATUITO PARA TI Y TUS AMIGAS donde aportaremos nuestro grano de arena en la lucha contra este problema que acecha a nuestra sociedad.

El curso se realizará en nuestro club en C/Sant Joan Bosco, 33, Sant Boi. Telf. 93 630 72 87, el próximo día 25 de noviembre (Día internacional contra la violencia de género) a las 20:30 y es imprescindible confirmar asistencia. Reserva de plaza: enviando email a: santboi@mugendo.es indicando nombre, apellidos, teléfono y edad.

No es necesario ningún tipo de conocimiento marcial ni tan siquiera estado físico alguno. Simplemente querer aprender técnicas de defensa personal verbal y control físico.

Esperamos vuestra respuesta y poder ayudar a mejorar la autoconfianza y autoestima de todas las asistentes.

¡Y NO OLVIDES QUE HOY EN DÍA SABER DEFENDERSE NO ES SOLO UNA OPCIÓN SINO UNA OBLIGACIÓN! "APRENDE A DEFENDERTE Y GANA SEGURIDAD PERSONAL"



Audiòfons sense pila

La nova era dels audiòfons recarregables

La majoria dels usuaris d'audiòfons saben que un dels costos més dels propis aparells és la despesa en piles que tenen aquest tipus de producte per això ara les noves marques han treballat en la creació d'audiòfons sense pila o recarregables.

Els audiòfons, a l'ésser productes sanitaris que en molts casos portem a l'interior de la nostra oïda, com en el cas dels audiòfons invisibles fets a mida han de complir unes estrictes normes relacionades amb el tipus de bateria o pila que poden utilitzar.

A causa d'això, la tipologia de pila que la llei permet utilitzar en aquest tipus de productes és de el tipus zinc-aire, en comptes de les piles convencionals fabricades a força de mercuri o liti que tenen una autonomia molt més llarga i efectiva, però que poden ser molt nocives per a la nostra salut en cas que es vessi el contingut i entri en contacte amb el nostre organisme.

Per aquest motiu, l'autonomia de cadascuna de les piles especials per a audiòfons és d'aproximadament 4-5 dies, un termini molt

reduït, però realment sorprenent si tenim en compte la quantitat de prestacions que incorporen els audiòfons d'avui dia.

Per solucionar aquest problema, algunes de les marques líders a nivell mundial, han desenvolupat audiòfons amb tecnologia de bateria recarregable, que no necessiten piles.

Això és un gran avanç, ja que, fins ara, i malgrat haver-se intentat en moltes ocasions en el passat, mai s'havia aconseguit implementar una bateria tan petita, totalment segura i que a més pogués oferir el rendiment necessari perquè els audiòfons puguin funcionar a ple rendiment durant tot un dia d'ús.

El seu funcionament és senzill, similar a el de qualsevol altre dispositiu que necessita recàrrega, com el mòbil o els ipods, aquests models d'audiòfons vénen amb un carregador que s'endolla a la xarxa elèctrica en el qual s'insereixen els audiòfons i es produeix la recàrrega.

Els avantatges que aporten, a més de la comoditat i de la despesa en piles, és que són ideals per a aquelles persones amb les seves capacitats limitades o que tenen



dificultat per manipular petits objectes, com les piles, bé sigui per problemes en la visió, per tremolors o senzillament per artritis o artrosi a les mans.

No ho dubtis i demana'ns una cita perquè t'atenguem i revisi la teva audició.

Algunes marques pioneres disponibles a CENTRE AUDITIU LLOBREGAT (BELSOUND), com la marca d'audiòfons danesa ReSound, han evolucionat aquesta tecnologia una mica més, permetent que el carregador sigui també recarregable i portàtil, de manera que podem portar-ho amb nosaltres i recarregar els audiòfons en qualsevol lloc, sense necessitat d'haver de connectar-lo a la xarxa elèctrica, aportant encara més autonomia a les persones que així ho necessiten pel seu estil de vida.



Centre Auditiv
Llobregat

Rambla Rafael Casanova, 4
08830 Sant Boi de L.
☎ 649 842 020



Cuida tu vista

Hoy comenzamos una nueva sección en esta revista, destinada a la información sobre la visión. Iremos explicando la prevención y tratamiento de diferentes problemas visuales, así como informando de las últimas técnicas e innovaciones en el campo de la visión. Empezamos hoy con unas dudas muy habituales.

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

Aconsejamos realizar un control anual para descartar cualquier problema visual.

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

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



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

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

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



lidades visuales que se van desarrollando hasta los diez años.

A esta edad el niño debe tener una agudeza visual de la unidad en ambos ojos, una correcta visión binocular y unos movimientos sacádicos y de seguimiento, correctos. Estos movimientos influyen mucho para tener una velocidad lectora rápida.

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

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

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

Centro Optométrico Palomar

Prof. Doctor Fernando-J. Palomar Mascaró.

ARAED PhD. MUOCV. MSc. DOO. DO. FIACLE. FAAO.

Director Centros Palomar

www.centrospalomar.com

Ronda Sant Ramón, 88. 08830 Sant Boi e-mail: servicios@centrospalomar.com Tel. 936 307 172

Alimentación saludable en Navidad

...claro que sí!

Este mes vamos a ser breves y sencillamente os vamos a dar unos consejos dietéticos para las fechas navideñas que se aproximan.

Jordi Bermejo Gómez



Lo primero de todo debemos pensar que por el hecho de que en las fechas de Navidad nos vamos a ver en "compromisos alimentarios", no hemos de abusar prematuramente de ese tipo de alimentos, incluso prepararnos para ellos.

Por ello os recomendamos que días antes de las fechas navideñas intentemos controlar la alimentación. Hemos de pensar que si se pierde algo de peso, podremos tener un margen con él.

Para esos "compromisos navideños" los 15 días pre-navideños son muy



idóneos para hacer una pequeña dieta.

Las fechas de Navidad, son momentos de disfrutar con la familia, el bien más preciado que tenemos, y debemos ¡sin abusar! disfrutar.

Podemos comer aquello que corresponda, reitero ¡sin abusar!.

Para intentar que la alimentación sea lo más sana posible, baja en grasa y sobre todo digestiva, acompañaremos todas las comidas con una pequeña ensalada –no tiene que ser grande-, pero por pequeña que sea,



ella nos saciara –ayudando a comer menos de la comida copiosa- y sobre todo nos ayudará a digerir mejor esos alimentos "pesados".

Todos sabemos que a pesar de los controles que intentemos llevar, estas fechas siempre nos comportan algún aumento de peso.

Por ello es muy importante que si deseamos perderlo, nos pongamos lo antes posible en ello, ya que dicha grasa, recién metabolizada será mucho más fácil de perder, que pasado un tiempo.



NATUR HOUSE
Expertos en Nutrición y Dietética

ADIÓS KILOS!
EL MÉTODO NATURHOUSE:

seguimiento dietético gratuito

1. Plan Dietético Personalizado

2. Seguimiento Semanal gratuito por tu Asesor Naturhouse

3. Complementos alimenticios a base de Extractos de Plantas Naturales

Ronda Sant Ramon, 93-95
Sant Boi de Llobregat
Telf. 93 630 90 28 - 640 395 493

Asesora Dietética: Rebeca Rodriguez - naturhouse393@gmail.com
www.naturhouse.es

UN MÉTODO ÚNICO Y EXCLUSIVO
+2.000 centros en el mundo
y uno muy cerca de ti

Mª Dolores Pérez Sancho

Cambios y trastornos de la pigmentación de la piel

La pigmentación es la coloración que tiene la piel en sí misma. La pigmentación cutánea está originada por la combinación de cuatro pigmentos localizados en la dermis y epidermis:

- a) Hemoglobina oxigenada de arteriolas y capilares
- b) Hemoglobina desoxigenada de vénulas
- c) Depósitos de carotenos o bilis no metabolizada
- d) Melanina epidérmica



¿Por qué se altera la pigmentación de la piel?

En una alteración de la pigmentación de la piel, se presenta un desorden o cambio en la formación de pigmentos cutáneos, por lo que la piel presenta un aumento (hiperpigmentación) o una disminución (hipopigmentación o acromía, despigmentación) de la coloración.



Si el cuerpo produce demasiada melanina, la piel se oscurece. En mujeres en estado de embarazo, la enfermedad de Addison y la exposición al sol pueden ocasionar que se oscurezca la piel.

Adicionalmente, pueden jugar un papel importante tanto factores genéticos como influencias externas sobre la piel como el frío, la presión, la fricción, los cosméticos o determinados medicamentos.

Además, los trastornos hormonales también pueden ser responsables de una alteración de la pigmentación.

El vitiligo es una afección que causa áreas de piel clara.

El albinismo es un cuadro genético que afecta toda la piel de una persona.

Una persona con albinismo puede no tener color, una coloración más ligera que su piel normal o áreas de color de piel sin color.

¿Cómo tratarlas?

Las manchas pigmentarias pueden cubrirse a menudo con una crema adecuada (como las destinadas al camuflaje de imperfecciones).

Sin embargo, en la mayoría de los pacientes perciben esos cambios de la piel como una carga emocional por motivos estéticos. En este caso, se recomienda tratar la alteración de la pigmentación con tratamientos alternativos que permita camuflar dicha afección.

El tratamiento de las manchas producidas por la acción solar no es fácil y por ello, la prevención es la mejor herramienta para evitarlas, sobre todo el uso de alta protección frente al sol.



CARNISSERIA-XARCUTERIA

TONI

XAI VEDELLA
POTRO I TOCINO

CARRER ANTONIO GAUDI, 74
Tel. 607 544 565
SANT BOI DE LLOBREGAT

A prop de tu

Descárgate esta revista desde nuestro web:

www.revistapropdetu.com

CHURRERÍA

La Esperanza

DESAYUNOS · MERIENDAS

C/ Girona, 35 · Sant Boi de Llobregat

Flores de Bach para las emociones

Las Flores de Bach son un remedio natural basado en 38 esencias de plantas silvestres, arbustos y árboles, compatibles con cualquier tratamiento médico, no tienen ninguna contraindicación ni tampoco efectos secundarios.

Ansiedad, depresión, estrés, insomnio, miedo, cansancio físico y mental, apa-

tía, irritabilidad, dificultad en la concentración, baja autoestima y sensación de cansancio son algunos de los ejemplos que podemos tratar.

Con ayuda de las Flores de Bach podemos tratar y revertir estos incómodos síntomas.



Las Flores de Bach son, también, muy recomendables para los niños y adolescentes, ya que son de gran ayuda a la hora de que aprendan a gestionar sus emociones.

Les pueden ayudar a potenciar la atención, la concentración y con ello el aprendizaje.

Son un gran aliado en esos momentos de ansiedad, irritabilidad, enfado, hiperactividad, tristeza, sensación de soledad, bajadas de autoestima, cansancio y miedos o terrores nocturnos.

Del mismo modo que los adultos, los niños y jóvenes también sienten, incluso con más intensidad y necesitan ser tratados con el mismo cariño y respeto.

Las esencias siempre deben ser preparadas por un terapeuta floral cualificado.

Mossèn Antoni Solanas, 32
Sant Boi de Llobregat
Telf: 931 548 570 · 673 811 663

TRATAMIENTOS CORPORALES

- Masaje terapéutico
- Fisioterapia · Meditación
- Reflexología · Reiki
- Drenaje linfático manual

¡Tu salud es lo primero!

- Osteopatía
- Recuperación médica
- Rehabilitación
- Terapia de dieta
- Flores de Bach
- Pilates
- Cursos
- Talleres
- Yoga

Tu parafarmacia de confianza

Av. Marina, 5 · Local 52
(Alcampo · Pol Ind Salinas)
Sant Boi de Llobregat

Telf 93 652 40 78

Pedidos online:
www.smartpharmacy.es
info@smartpharmacy.es

Yoga durante el embarazo

El poder de la respiración durante el parto



La respiración consciente es una herramienta muy útil para el parto que además es fácil de aprender y de utilizar. Y lo mejor es que no se te puede quitar, incluso aunque estés inmovilizada en la cama conectada a un monitor fetal electrónico y con líquidos por vía intravenosa.

Durante el parto, la respiración consciente es el mecanismo de control del dolor natural más importante.

En primer lugar, la respiración lenta y rítmica maximiza la cantidad de oxígeno disponible para ti y para tu bebé - cuanto mayor la cantidad de oxígeno, mejor te sentirás, por lo que es más probable que el parto avance sin problemas.

En segundo lugar, la respiración lenta, sobre todo cuando alar-



gas la exhalación, te conduce a un estado de relajación ya que se activa el Sistema Parasimpático, el lado calmante del Sistema Nervioso, y esto hace que segregues hormonas que te relajan: oxitocina y endorfinas.

Por este motivo, la respiración lenta te impedirá tensarte. La tensión hace que el dolor de una contracción se sienta peor.

Cuanto más te centres en una respiración lenta y constante, más fácilmente pasará esa contracción. Además, el estado de relajación te ayuda a disipar los miedos y la adrenalina, que actúan como freno del progreso del parto.

Cuando tus contracciones sean más fuertes, es probable que tu respiración se vuelva más superficial y rápida. No hay nada malo con esto, siempre y cuando tu respiración no empiece a acelerarse, y te conduzca a un estado de pánico.

La respiración superficial y rápida

es una reacción común ante situaciones estresantes o atemorizantes. El problema con esto es que tu cuerpo no puede continuar en este estado durante mucho tiempo sin agotarse.

En el parto, uno de tus objetivos es conservar tu energía tanto como te sea posible, y dar a tu bebé el máximo posible de oxígeno para ayudarlo a hacer frente al trabajo del parto. La respiración rítmica puede ayudarte a conseguir esto y puede hacer una gran diferencia en el nacimiento de tu bebé.

Una de las ventajas del yoga prenatal es la práctica de la respiración consciente.

Concentrarse en una respiración adecuada te enseñará a relajar la mente y el cuerpo, incluso en situaciones atemorizantes o de alto estrés, para que tu embarazo se desarrolle de forma saludable, prepararte para el parto y que éste se desarrolle con la máxima facilidad.

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

NUESTRAS MASCOTAS

Maite Montalvo

Como el perro y el gato

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



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

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

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



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

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

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

- MASCOTAS
- COMPLEMENTOS DE TODO TIPO
- ALIMENTACIÓN
- ESPECIALISTAS EN REPTILES

Alimentos específicos y vivos, terrarios, luces y mucho mas...

C/ Primer de Maig, 48, local 1 · Sant Boi de Llobregat

Telf. 690 00 10 30

PREHISTORICS
TU TIENDA DE ANIMALES

"DON COGOLLO"

Peluquería canina · Complementos para tu mascota · Alimento vivo

• Sustratos · Abonos · Semillas · CBD · Parafernalia

Primero de Mayo, 50 local · Sant Boi de Llobregat

Teléfono: 655 671 456

"DON COGOLLO"
CROW THON

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN

Miguel Tripiñana

¡Ven y disfruta conduciendo!

TE ACOMPAÑAMOS EN EL PROCESO

Ronda de Sant Ramon, 81
Sant Boi de Llobregat
Telf. 635 463 232
autoescuelamarios@gmail.com

Electricidad, Mecánica,
Diagnosis, Análisis de Gases,
Reparaciones del ITV y
Neumáticos

Talleres
UNIÓN-III

C/ Joan Joan Pfaff, 33 · local
Sant Boi · Tel 93 640 93 11

La buena iluminación del coche

El sistema de iluminación de un vehículo es una asignatura pendiente por todos los usuarios. En el año 2018, la ITV rechazó con falta grave a 1.140.646 vehículos, según los datos facilitados por el Ministerio de Industria.

Para realizar una buena alineación de faros, lo primero que tenemos que hacer es nivelar el coche, y asegurarse que todos los neumáticos tienen la misma presión.

Hay que disponer de la maquinaria adecuada para alinear las luces. Es indispensable tener un alineador de luces. Este alineador se tiene que colocar como mínimo 30 y 70 centímetros de distancia aproximadamente del faro.

Encender las luces proyectándolas sobre el alineador y el haz de luz debería de

ser en forma recta con una pequeña inclinación hacia arriba en la parte derecha, para los países que conducimos por la derecha.

Con la calibración y colocación correcta del alineador conseguimos comprobar la orientación y la intensidad de los faros delanteros, con el fin de asegurarse de que cumplan con un estándar mínimo que exige cada país.

En las imágenes de abajo, podemos observar la distribución de luz diferenciado entre halógeno, xenón y led.

Según la Dirección General de Tráfico (DGT), la distancia a la que deben iluminar las luces, dependerá del tipo de lámpara que lleve instalada el coche:

El haz de luz de las lámparas Halógenas llegan hasta



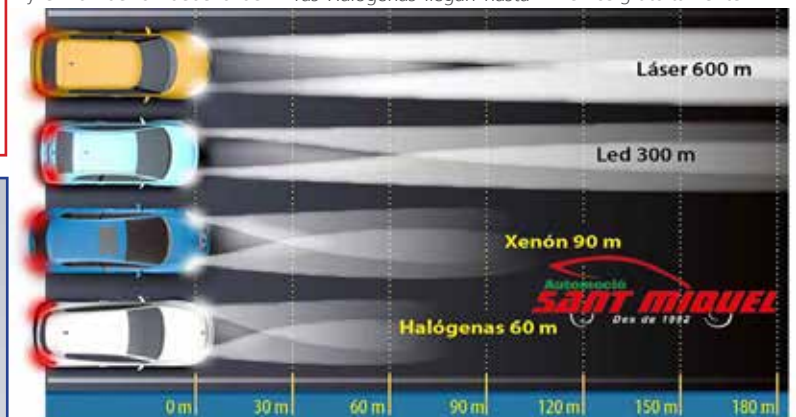
60 metros.

Las luces de Xenón generan un haz de luz hasta 90 metros.

Las luces de Led pueden iluminar hasta 300 metros.

Y por último, con las nuevas tecnologías, los faros de Láser, pueden llegar a alumbrar hasta 600 metros de distancia.

Ahora ya tienes un poco más de información. Si crees que tus luces no alumbran suficiente, no lo dudes, acércate a nuestras instalaciones y te las regularemos gratuitamente.



- Permisos a los que formamos: **B, A1 Y A2**
- Cursos intensivos de verano para teórica
- Las clases de teórica siempre son presenciales con profesor
- Disponibilidad para subir a examen

C/ Frederic Mompou, 31 · Sant Boi de Llobregat
Telf: 93 640 60 48 · Correo: aesantboi@gmail.com

Ensalada Cesar con Langostinos

Ingredientes:



- 1 lechuga
- 4 rodajas de pan de molde
- 2 cucharadas provenzal
- 100 gr. de langostinos
- Para la salsa-
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 2 filetes de anchoas
- 1/2 taza queso parmesano
- 1 cucharadas de salsa tabasco



Preparación

- ▶ Cortar el pan de molde en dados y hornear a 180 grados durante 10 minutos con aceite de oliva sal, pimienta y provenzal.
- ▶ Mezclar la mayonesa, el ajo, la mostaza, las anchoas, el queso parmesano y el tabasco hasta que se forme una salsa.
- ▶ Saltear los langostinos con sal y pimienta en aceite caliente.
- ▶ Cortar la lechuga y disponerla en un plato hondo.
- ▶ Agregar la salsa, el pan tostado y los langostinos
- ▶ Terminar con escamas de queso parmesano

Los rituales de La Bruja Remei



la vela de color blanco y situarla a la izquierda. Ahora, es momento de coger los pétalos de rosa y esparcirlos por encima de nuestra foto. Encendemos el incienso y dejamos que todo se vaya consumiendo a la vez que meditamos y visualizamos qué tipo de amor nos gustaría conseguir con este ritual.

Pasados unos minutos y cuando sentimos que hemos meditado lo suficiente sobre lo que queremos conseguir, es momento de apagar las velas y el incienso. Ponemos la foto nuestra con los pétalos en la bolsita de color rojo y la cerramos con el hilo de color rojo. Esta bolsita será un amuleto que debemos llevar siempre con nosotros hasta que podamos encontrar el amor que estamos buscando. Una vez tengas el clavo en el papel de seda rosa, debes cerrarlo haciendo como una especie de bolsa con él. Cierra la bolsa con el cordón fino también de color rosa y, cada vez que te acuestes, ponlo debajo de tu almohada hasta que esta persona se haya fijado en ti.

Ritual del amor en Fin de Año: nunca más estarás solo/a

Lo que debemos tener en cuenta antes de realizar este ritual es que solo se puede hacer en la noche del Fin de Año. Es simple de hacer, pero es importante que se haga en esta noche. También debemos tener en cuenta que debemos iniciarlo y acabarlo en la noche. Y, por último, debes saber que el amor con este ritual nos puede llegar de formas muy variadas. No es que todos vayamos a encontrar pareja, sino que podremos estar más cerca de la familia, tener mejores amigos, etc. El amor, en la vida, nos llega de muchas partes diferentes.

Materiales para el ritual del amor

- Una vela de color rojo
- Una vela de color blanco
- Pétalos de rosa
- Una foto nuestra
- Incienso de rosa y quemador
- Una bolsita de color rojo
- Hilo de color rojo

Pasos para llevar a cabo el ritual del amor en Fin de Año

Lo primero que debemos hacer es prender la vela de color rojo y situarla delante de nosotros al lado derecho. Luego, debemos hacer lo mismo con la vela de color blanco y situarla a la izquierda. Ahora, es momento de coger los pétalos de rosa y esparcirlos por encima de nuestra foto. Encendemos el incienso y dejamos que todo se vaya consumiendo a la vez que meditamos y visualizamos qué tipo de amor nos gustaría conseguir con este ritual.

Pasados unos minutos y cuando sentimos que hemos meditado lo suficiente sobre lo que queremos conseguir, es momento de apagar las velas y el incienso. Ponemos la foto nuestra con los pétalos en la bolsita de color rojo y la cerramos con el hilo de color rojo. Esta bolsita será un amuleto que debemos llevar siempre con nosotros hasta que podamos encontrar el amor que estamos buscando. Una vez tengas el clavo en el papel de seda rosa, debes cerrarlo haciendo como una especie de bolsa con él. Cierra la bolsa con el cordón fino también de color rosa y, cada vez que te acuestes, ponlo debajo de tu almohada hasta que esta persona se haya fijado en ti.

Vanessa Gil

POSAVELAS NAVIDEÑO

Paso a Paso



1. Materiales necesarios.
3 tiras de 7,5 cm x 55 cm.



2. Doblar por la mitad y coser todo el largo.



3. Coser las 3 tiras y girarlas del derecho.



4. Girarlas.



5. Rellenar.



6. Juntar las tres tiras.



7. Formar una trenza.



8. Juntar los extremos.



Como descargar sin peligro

¿Pantallas de publicidad molesta a la hora de navegar?

¿Lentitud en el arranque del ordenador?

Puede que tengáis malware o virus.

¿Os ha pasado alguna vez que después de descargar algún programa, se os han instalado otros «sin vuestro consentimiento»? eso es debido a que el programa lo habéis descargado en páginas de terceros.

Siempre que necesitemos un programa, tenemos que informarnos de si es libre o de pago, si es libre, el desarrollador, la mayoría de las veces lo ofrecerá en su página web oficial, si es de pago, normalmente lo encontraréis en páginas donde lo ofrecen de forma ilegal (con peligro de virus).

Os vamos a poner 2 ejemplos de software (programas) libres y de pago muy conocidos:

• **Microsoft Office** (de pago).

• **LibreOffice** (libre, gratuito).

La única forma de conseguir **Microsoft Office** de forma se-

gura y legal, es comprando la licencia que nos permitirá instalarlo.

Si realizáis una búsqueda en Google, seguramente encontraréis enlaces donde se ofrece de forma gratuita, aunque de forma ilegal (pirata), los inconvenientes, pueden ser desde virus en las instalaciones (y ya no solo de publicidad, si no, ransomwares*), problemas de uso al cabo de un tiempo (Microsoft detecta que tienes software ilegal y te lanza avisos), etc....

Ahora, supongamos que habéis decidido la opción de software libre (gratuito para el usuario), en este caso, LibreOffice.

Si hacéis la búsqueda en Google «LibreOffice», podréis ver varias páginas, en primer lugar, la página oficial de LibreOffice, es libreoffice.org, y unos puestos más abajo la de

Softonic.

Nunca descarguéis software libre desde una página que no sea la del desarrollador, ya que, suelen contener virus la mayoría de las veces. (adware**), **si es libre, el desarrollador nos ofrecerá un enlace de descarga, libre de virus y la versión más actualizada.**

También hay páginas fiables de descarga de software libre (muy pocas), en este caso, os vamos a recomendar

www.ninite.com donde podréis escoger de una gran variedad de programas gratuitos y libres, sin riesgo a infectarse de virus ni publicidades.

Intentad siempre que necesitéis un programa, evitar los programas ilegales, merece más la pena, pagar por el programa deseado o buscar una alternativa libre (que casi



siempre existe).

Como último apunte, no penséis que con el mejor antivirus del mundo estaréis protegidos, ya que, cuando vayáis a instalar el programa «pirata» o «infectado», lo desactivaréis, no haréis caso a su advertencia, o le daréis permiso de administrador (y lo desactivará él mismo) será, como tener la mejor cerradura del mundo, y cuando el ladrón pique a su puerta, abráisela e invitarle a un café.

Ransomware*: Virus que encripta todos los archivos del ordenador objetivo, pidiendo una suma de dinero para recuperarlos, hoy en día, es del tipo más peligroso.

Adware:** Virus que se instala con otros programas, su único objetivo es lanzarnos publicidad abusiva, y en algunos casos, ralentizar el ordenador.

Cuenta atrás para la Navidad

Llega la Navidad, las fiestas, reuniones familiares y de empresa y las temperaturas más frías de todo el año, y, por lo tanto, hemos de elegir looks cómodos y funcionales para estas fechas, ya que todos estos eventos, se alargan hasta altas horas.

Las prendas básicas serán las que nos salven en estos días, mezcladas con complementos, y dándole un toque de fiesta y sofisticación a nuestra vestimenta.

Tejidos denim y americana

Podemos elegir nuestras prendas denim, como minifaldas y tejanos, para combinarlos con americanas o blazers de cuello de pelo sintético o polipiel, superponiéndolas sobre tops lenceros o camisetas unicolores.

Como complementos, un choker o gargantilla metálica.

Pantalones de piel

Otra combinación, sería un pantalón de piel o polipiel, sustituyendo al típico pantalón de traje, un zapato de tacón de estampado floral, una americana básica negra, o un twist (jersey y chaqueta), de color, para romper la armonía creada.

Como complementos, unos aros metálicos ya serían suficientes para acertar en una noche tan especial.

Vestidos

Los encajes, brillos, puntillas, plumas, terciopelos y gasas fiesta, serán los tejidos predominantes en todos los vestidos de fiesta de esta temporada, predominando los colores negro, granate, y verde cava en la noche.

Respecto a los complementos, los bolsos tipo bombonera, los rígidos de pedrería, o negros, plateados y dorados con cadena.

Faldas Midi Plisadas

Le podemos dar todo el protagonismo a nuestro look, acompañando una falda midi de un color vivo, con jerseys de lana o hilo finos, camisas blancas o negras de corte masculino, y un stiletto con algún engarce de pedrería o terciopelo.



También podemos sustituir el zapato salón por una sandalia de tacón alto y ancho, eligiendo el mismo color de la falda en cuestión.

Monos

Un mono negro de tirante fino, liso o con escote delantero o trasero, puede ser una prenda muy adecuada para cualquier celebración, con sandalia o zapato alto, de piel, terciopelo o incluso de purpurina, en un color llamativo.



Informática Dishom

TIENDA FÍSICA

SERVICIO TÉCNICO

VENTA Y REPARACIÓN

MANTENIMIENTO A COMERCIOS, EMPRESAS

ASESORAMIENTO INFORMÁTICO

Venta de productos por encargo con entrega en menos de 24 horas

C/ ROSELLÓN 75

08830 SANT BOI

TEL. 936529780

Whatsapp 600969123

Email: ventas@dishom.com



5 € DESCUENTO EN REPARACIONES

3 % DESCUENTO EN TUS COMPRAS

Oferta Válida hasta 31/03/2020

No acumulable a otras ofertas o precios especiales

Oferta válida presentando este cupón.

PELUQUERÍA DELUXE

Joao

C/ Primer de Maig, 50

Local 3

08830 SANT BOI

Telef. 930 163 841



Kumon English Learning time!

Sant Boi de Llobregat - Marianao
Jardins Maria Mercè Marçal, local 2

618 566 025
www.kumon.es



Seductime

EroticShopOnline

Tiendas eróticas · Eventos
Centros de salud sexual

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



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

La vida en un instante ÚLTIMO DÍA

Hacia tres horas que le había enviado el mensaje.

Martín miraba el móvil cada dos minutos en busca de una respuesta. Tenía que hablar con su jefe antes de hacer el próximo movimiento.

Le había escrito por whatsapp que se trataba de un tema urgente, y si no le contestaba sería tarde para hacer las cosas bien.

De hecho, lo que necesitaba saber realmente era si acudiría a trabajar al día siguiente para poder despedirse de él o si se despedía de todo el mundo ese mismo día.

Puede que su jefe llevase dos días enfermo pero el mundo seguía. Al menos el suyo sí.

No había sido una decisión precipitada ni impulsiva.

Llevaba tiempo en busca de una oportunidad para poder desarrollarse y dejar de ser un simple becario.

Había dejado atrás a su familia, amigos y acababa de cambiar de vivienda para acomodarse en un lugar mucho más céntrico.

Ahora había llegado el momento de evolucionar también laboralmente.

Intentó durante varios meses hacerse un

hueco en aquella gran empresa pero sin éxito. Sentía que tenía que buscar su lugar y, si no estaba ahí, lo encontraría en cualquier otra parte.

En medio del monólogo mental, el teléfono sonó.

Era el momento de la verdad. Echaría de menos todo aquello, pero su mundo tenía que avanzar.

Con las manos húmedas y temblorosas apretó el botón de contestar. Forzando la voz para parecer normal empezó la conversación.

- Álvaro, ¿qué tal?...

Sudoku

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

Sopa de letras

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

10 TIPOS DE ÁRBOLES

ABETO
ALCORNOCQUE
CHOPO
ENCINA
EUCALIPTO
HAYA
NOGAL
OLMO
PINO
ROBLE

Horóscopo

<p>Aries</p> <p>Buen periodo para fomentar las relaciones de pareja. Si está con una persona es un buen momento para que le exprese abiertamente lo que siente.</p>	<p>Tauro</p> <p>En el trabajo serán meses con actividad intensa y no exenta de riesgos. Debes de tener cuidado ya que, puede perder algo de dinero.</p>	<p>Géminis</p> <p>En el trabajo habrá situaciones conflictivas, tendremos que tener cuidado ya que los astros nos indican que puede haber enfrentamientos muy serios.</p>
<p>Cáncer</p> <p>Buenos tiempos para el amor ya que Cáncer podrá conocer a esa persona especial, que tanto tiempo lleva esperando, o afianzar su relación de pareja.</p>	<p>Leo</p> <p>En el amor no se presenta buenos momentos para este periodo. Si has roto con tu pareja o las personas que conoces no te llenen.</p>	<p>Virgo</p> <p>Ten cuidado y vigila no ser absorbida por el trabajo, la vida no es solo trabajar, y si quieres que el amor funcione, tienes que dedicarle tiempo también.</p>
<p>Libra</p> <p>Se van a producir situaciones un poco cambiantes, con muchas alteraciones, de idas y venidas en todos los aspectos. Estate alerta.</p>	<p>Escorpio</p> <p>Para los escorpios el dinero y la incertidumbre irán juntos de la mano, buen momento para especular o jugar con cierto riesgo durante en estos meses.</p>	<p>Sagitario</p> <p>Se presenta un buen periodo en el ámbito laboral. Da rienda suelta a tu creatividad, ya que pueden salir proyectos con una buena rentabilidad económica.</p>
<p>Capricornio</p> <p>En el amor habrá una gran expansión de todos los sentimientos, así que lo mejor es empezar a darles rienda suelta.</p>	<p>Acuario</p> <p>Buen momento para conocer mejor a nuestra pareja, hemos tenido algunos problemas en días atrás, que no son más que pequeñas discusiones.</p>	<p>Piscis</p> <p>En el trabajo debes fomentar el dialogo con tus compañeros, ya sean subordinados o jefes, ya que eso sentará las bases de una buena relación.</p>


PUBLITICKET
 PUBLICIDAD DE PROXIMIDAD

Desde:
25 € /mes
 más IVA*

Páginas Web especializadas para pymes, autónomos, comercios de proximidad.

Puesta en marcha, dominio, diseño web, cuenta de correo y hosting.
 Posicionamiento básico SEO, adaptada a todos los dispositivos móviles.

MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO INCLUIDO

*Cuota inicial de 159 €
 25 € /mes durante 24 meses · Más IVA


 info@publi-ticket.es
 www.publi-ticket.es


617 026 163



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

EroticShopOnline

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

Tienda online: www.seductime.es  