Saludhable

Nº 80 - ENERO - 2020 - EJEMPLAR GRATUITO

www.saludhable.net

Mueve el Coco

¿Qué le pasa? ¿Qué le falta? ¿Qué le sobra?

¡DI ADIÓS A LAS TOXINAS NAVIDEÑAS!

Tipos de MASAJES

VARICES Y MICROVARICES

¿Qué son y cuál es su tratamiento?

Errores de belleza que te ponen años

LADRONES DE ENERGÍA

Enero

EL MES DE LOS BUENOS PROPÓSITOS

Conoce la ley

Protección de los Animales de Compañía de la CAM.

Reutilizar la ropa

Clínica de FISIOTERAPIA de Aranjuez

HIPOPRESIVOS - PILATES

OSTEOPATÍA

www.aranjuezfisioterapia.com

C/ Montesinos, 3 - Tel. 91 891 85 00

Aplicaciones para comenzar el Año

Brain Therapy
Neurosync

El fitness mental que le proporciona el neurosincronizador del Dr. Lefebure Methods le permite obtener un estado mental óptimo según sus necesidades. Consiste en escuchar de forma alterna por el oído derecho y después por el oído izquierdo, con un ritmo regular, un sonido o varios asociados, creando así un ritmo en el pensamiento.

Los ritmos de la neurosincronización mejoran la sincronización de los hemisferios cerebrales, se constata entonces un reposo de la mente, un mayor optimismo, un enriquecimiento del pensamiento, una mejora de la personalidad, de la creatividad y del sentido artístico, e incluso un alivio de ciertos trastornos.

Así pues, cuando los dos hemisferios del cerebro funcionan de forma sincronizada, es posible acceder a estados altamente productivos y coherentes.

Calm

Una aplicación para meditar y dormir, número uno en el mundo. Sé parte de las personas que experimentan menos estrés, menos ansiedad y un sueño más reparador, con nuestras meditaciones guiadas, historias para dormir, programas de respiración, clases magistrales y música relajante.

Calm es la aplicación ideal de Conciencia Plena para principiantes, pero también incluye cientos de programas para usuarios intermedios y avanzados.

Contamos con sesiones de meditación guiada disponibles en versiones de 3, 5, 10, 15, 20 o 25 minutos, para que puedas elegir la duración que mejor se adapte a tu rutina.

MOBILE CENTER ARANJUEZ
C/ SAN ANTONIO, 94 - ARANJUEZ
TEL. 622 195 793 - 91 279 02 63 mobilecenteraranjuez@hotmail.es
LIBERAMOS Y REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRA-VENTA DE MOVILES NUEVOS Y DE 2ª MANO
Accesorios | Cargadores | Baterías | Cascos | Altavoces | Tarjetas de Memoria
Pendrives | Cables de Datos | HDMI | Teclados | Ratones | Webcams y mucho más...
MOVILES NUEVOS LIBRES
SAMSUNG - XIOMI - APPLE - LG - HUAWEI CON 2 AÑOS DE GARANTIA
CAMBIO DE PANTALLA iPhone desde 29€ CONSULTAR PRECIOS EN TIENDA
DE REGALO FUNDA Y ANTI GOLPES
COMPRAMOS SU MOVIL ANTIGUO
PROTECTOR CRISTAL
FINO 0,22mm 1,95€ 2x3€
GORDO 2,95€
COMPLETO DESDE 2,95€
FUNDA DE GEL 2x3€
FUNDA DE GEL DIBUJO desde 3€
FUNDA DE LIBRO desde 3€
FINANCIAMOS Y ASEGURAMOS TU MOVIL
CONSULTA CONDICIONES. FINANCIAMOS DESDE 60€
CRISTAL PREMIUM CURVO 10€
OFERTA Pen drive MicroSD desde 4€
PRIMERAS MARCAS
NUEVAS OFERTAS EN TELEFONOS INALAMBRICOS PANASONIC Y LOGICOM

hapy PUBLICIDAD

DESDE 5€* UNIDAD

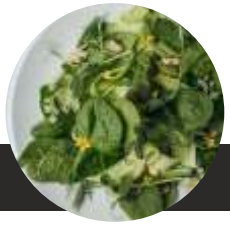
*I.V.A. NO INCLUIDO- CONSULTAR PRECIOS POR CANTIDAD.

C/ CAPITÁN, 95 - ARANJUEZ

T. 910 84 13 92 - 673 439 431

*Consulte condiciones en tienda.

Espinacas



100 gr contiene unas 27 calorías. Es una gran fuente de potasio, donde podemos encontrar hasta 550mg de potasio. Para que compares, 100gr de plátano contiene 539mg de potasio. Además también son una gran fuente de magnesio, vital para mantener una buena función muscular.

Para cocinar espinacas es importante usarlas muy frescas. Primero se lavan bien sumergiéndolas brevemente en agua fría para eliminar restos de tierra.
Se recomienda hacerlo sin desprenderlas de la raíz, ya que así son más fáciles de manipular, y luego se eliminan las hojas estropeadas o amarillentas y los tallos muy grandes.

100gr. contienen:

- Calorías 27Kcal.
- Proteínas 0.86g.
- Potasio 550 mg.
- Calcio 30 mg.
- Hierro 2.71 mg.

Sus Beneficios

- Ayuda con problemas digestivos, depurando el hígado y tiene efecto laxante.
- Resulta muy útil en dietas de adelgazamiento por la cantidad ingerida y sus calorías mínimas (27cal/100gr)
- Contiene mucho hierro (2.71mg/100gr), más que la carne, es por eso que es muy recomendado para personas que sufran de anemia y embarazadas por su gran contenido en ácido fólico.
- Los antioxidantes de la espinaca ejercen un gran efecto sobre el sistema ocular y previenen su degeneración. Además su efecto se extiende especialmente para la dermis, proteges del daño solar y del proceso natural de envejecimiento.
- Absorbe colesterol y ácidos biliares, y también reduce la tensión en personas hipertensas.

Garbanzos con espinacas

Ingredientes

- 400 g de garbanzos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de tomate triturado
- 350gr de espinacas frescas
- 2 huevos cocidos
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Pon los garbanzos en remojo el día anterior y transcurridas unas 14h, ya estarán listos para empezar a cocinar con ellos. Ahora escúrrelos de ese agua y ponlos en una olla hirviendo con un chorrito de aceite de oliva a fuego suave hasta que te queden tiernos.

Aprovecha a poner a hervir los huevos en otra cazuelita a parte.

En una sartén haz un sofrito con las cebollas picadas y los ajos; y añade el pimentón y el tomate triturado. Limpia bien las espinacas, incluso puedes escaldarlas. Ahora incorpora las espinacas al sofrito y cuando pierdan su tamaño y reduzcan.

Los garbanzos ya estarán blandos, así que escúrrelos y en propia olla, mezcla los garbanzos y el sofrito. Ahora salpimienta al gusto, para después añadir los huevos cocidos troceados.

Truquito para servir sírvelo bien calentito y acompañado de pan ¡Se chuparán los dedos!

PUNTO DE TÉ

Mucho más que una bebida saludable

Encuéntranos en:

C/Capitán Angosto N112, Aranjuez
Tienda Online: www.puntodete.com
Tel.: 918929533

IREHASA
INSTITUTO MÉDICO IREHASA

GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
para mayores

IMPARTIDO POR FISIOTERAPEUTAS · GRUPO REDUCIDOS MAX. 8 PERSONAS

info@irehasa.com • T. 91 892 93 30

Calle Las Moreras, 38 - 28300 - Aranjuez (Madrid)

¿Qué le pasa? ¿Qué le falta? ¿Qué le sobra?

Recorremos Aranjuez por los sitios más fácilmente reconocibles.

Te proponemos el reto de averiguar qué ha cambiado en la foto.

En este acertijo nos encontramos frente a el **Estanque de los Chinescos**, en Avda. del Príncipe del Jardín del Príncipe, ¡Mucha suerte!

¿Encontrarás los cuatro cambios?

En nuestro Instagram tenemos una sección dedicada a este acertijo con las fotos del antes y después

HapyPublicidad

Solución: El chorro más cercano que tira varios chorritos de agua, en verdad no está ahí. A la derecha de este chorro, encontramos el Niño de la Espina que no se encuentra ahí, sino que está en el Jardín de la Isla con su propia fuente. El mausoleo de granito no está coronado por una veleta. En el templete al fondo se aprecian tres mosaicos con el árbol de la vida que en verdad no están ahí.

REFORMAS JPM

AVDA. PLAZA TOROS, s/n
Aranjuez (Madrid)

ALBAÑILERIA EN GENERAL

- SOLADOS Y ALICATADOS
- PLADUR
- PINTURA Y EMPAPELADO
- FONTANERÍA
- ELECTRICIDAD
- CARPINTERÍA Y TARIMA

Presupuestos sin compromiso

Tel. 91 892 15 59
608 557 283

POSTAS

- TAPERÍA -

PLATOS DESTACADOS

Oreja a la plancha con mojo rojo

Huevos fritos de corral, patatas, foie a la plancha y sal de trufa

Calamar a la plancha con puré de cebolla asada y ali oli de Yuzu

Tempura de verduras

C/ SAN ANTONIO, 116

T. 91 023 06 62 · 692 823 755

Horario: Martes a sábado de 12h a 16h y de 19.30 a 11.30h
Domingo de 12h a 16h

Wi Fi Zona wifi

patricia PELUQUEROS

Calle de la Concha, 62 - Aranjuez

Pide cita previa 652 758 037

área infantil www.patriciapeluqueros.es

TALLERES DEL ÁLAMO

DESCARBONIZADORA DE HIDRÓGENO

DESCARBONIZADORA PRO

Distribuidor: de Olmo

BENEFICIOS para tu coche:

- Aumenta la potencia del motor
- Elimina el carbono depositado en el motor debido a la limpieza de la cabeza pulverizadora del inyector, el combustible entra más fluido
- Suaviza el interior del turbo
- Alarga la vida útil del motor
- Prepara el vehículo para la revisión ITV
- Reduce las emisiones del CO2 y CO

¡Pídenos cita y tendrás tu MOTOR LIMPIO en 60 MINUTOS!

T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20 | josefranciscodelalamo@gmail.com

C/ Gonzalo Chacón, 38 - 28300 ARANJUEZ

¡DI ADIÓS A LAS TOXINAS NAVIDEÑAS!

Los excesos navideños dejan a su paso una acumulación de toxinas importantes en nuestro organismo. Abusamos de comidas copiosas, dulces, alcohol, tabaco... Y cuando llega enero, podemos experimentar una ligera bajada de defensas debido a las toxinas acumuladas, o bien, vernos con ese pequeño aumento de peso tan indeseable.

En las diferentes maneras que hay para detoxificar el organismo la dieta cumple un papel primordial. Debemos favorecer la ingesta de los siguientes alimentos:

- **Frutas y verduras:** alcachofas, espinacas, brócoli, judía verde, acelga, tomate, cebolla, berenjena, etc. En cuanto a las frutas lo más recomendable son los cítricos y la piña, puesto que son muy depurativos, también las uvas y las granadas, son antioxidantes y venotónicas (favorecen la circulación sanguínea), lo que nos ayudará a eliminar las toxinas con más rapidez.

- **Legumbres:** Nos aportan vitalidad y ayudan a reforzar las defensas del pelo, la piel y las uñas.

- **Líquidos:** La ingesta de al menos 2 litros de agua diariamente es esencial, podemos sustituir el agua por infusiones de té verde que es muy depurativo.

Pero hay una serie de alimentos que debemos evitar:

- **Grasas de origen animal:** ya que causan inflamación de los vasos sanguíneos y ralentizan la circulación, la cantidad de oxígeno aportado a los tejidos disminuye y el oxígeno es muy necesario en el proceso de detoxificación.

- **Azúcares:** Pues debilitan nuestras defensas e impiden la pérdida de peso.

- **Alcohol, cafeína o tabaco:** Son las sustancias que más toxinas aportan a nuestro organismo.

También podemos ayudarnos de **complementos dietéticos** que ayuden a estimular el proceso de depuración.

Los **tratamientos corporales estéticos** son muy eficaces en la eliminación de toxinas. Métodos como el drenaje ayudan en la mejora de la circulación sanguínea y linfática. La diaforesis acelera la detoxificación. Si es necesario rebajar unos kilos o tu problema es de cúmulos localizados lo mejor es hacer un buen estudio individual y crear un protocolo de técnicas personalizadas donde los resultados están asegurados.

La unión de una depuración interna y externa nos garantiza el éxito.

"Nuestro cuerpo es como nuestra casa si la mantenemos en orden lograremos el equilibrio perfecto en nuestra vida"

MARIA ROSA - Ergoestetica

Mroz desde 1968
ergoestética
Todos nuestros Tratamientos son Personalizados
Láser innova SHR
Cosmetología
Faciales
Corporales
Cera "no reciclable"
Depilación eléctrica
Cursos de automaquillaje
Beauty Coach
Maquillaje (novias y eventos)
Nutricosméticos
Tratamientos holísticos
Venta de cosmética científica (I+D+I)
C/ Stuart, 126 - Aranjuez • Tel. 91 891 37 62
ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com

Folder
Líder en papelería
aranjuez@folder.es
ARCHIVADOR JASPEADO 1,50€
Cartón forrado con papel impreso.
Cantoneras metálicas y ollado.
Palanca de máxima calidad.
Comprando 25 archivadores la unidad sale a 1,27€
ARCHIVADOR COLOR 2,18€
Lomo ancho.
Cartón forrado en plástico.
Rado y ollado.
Comprando 24 archivadores la unidad sale a 1,75€
ESPECIAL ARCHIVADORES
Visite nuestra tienda y compruebe
el resto de nuestra amplia gama de productos para archivo al mejor precio.
Promoción válida hasta el 05/02/20. PVP IVA INCLUIDO.
C/ Stuart. 103 TEL.: 91 892 91 90

VARICES Y MICROVARICES
¿Qué son y cuál es su tratamiento?

Las varices son las dilataciones permanentes de las venas del Sistema Venoso Superficial que afectan principalmente a los miembros inferiores.

Estas dilataciones son causadas por la insuficiencia de las válvulas que existen en las paredes de las venas. Cuando estas válvulas no funcionan bien, provocan la acumulación de ésta en las piernas, dando lugar a varios signos y síntomas:

- Dilatación y torsión de las venas
- Dolor
- Sensación de cansancio en las piernas
- Pesadez
- Hormigueo… etc.

En España aproximadamente el 30% de los adultos están afectados por los síntomas de varices. Así pues, en nuestro país la padecen cerca de 13 millones de personas, de las cuales se estima que un 60% de los casos no están diagnosticados. Además, la aparición de esta patología aumenta con la edad, de tal manera que a partir de los 50 años casi la mitad de la población la padece.

¿Por qué se forman las varices?

Las causas son variadas, pero lo que está claro es que el mayor porcentaje se debe a la genética: **LA HERENCIA.** Otras causas son los **hábitos de vida:** sedentarismo, obesidad, oficios donde se permanece mucho tiempo de pie e inmóvil o sentado e inmóvil, permanecer mucho tiempo en zonas de mucho calor (se dilatan las venas). Otra causa importante son las oscilaciones hormonales y la gestación (obstrucción mecánica del retorno venoso).

¿Cómo se diagnostican y cuál es su tratamiento?

Para su correcto diagnóstico se realiza un examen físico y una valoración Eco Doppler. En el examen físico se detecta si hay presencia de “venas en araña” o las cuales son **microvarices,** pequeñas varículas que sólo tienen **importancia estética**. Con el Eco Doppler puede detectarse si hay presencia de insuficiencia venosa superficial, o sea, mal funcionamiento de las válvulas, lo que supone varices de mayor calibre o más profundas.

- El tratamiento de las **MICROVARICES** se realiza mediante la inyección de una **solución esclerosante** con una aguja de pequeño calibre en las venas afectadas. No necesita anestesia ni vendajes. Se programan las sesiones en funcion de la necesidad y duran unos 40-60 minutos.

- Si la afectación es de una **variz de mayor calibre y con insuficiencia valvular**, es importante tener un diagnóstico más completo de ambas piernas, por lo que inicialmente se realizará un Eco Dopler color. Una vez hecho el diagnóstico completo se procede a hacer una **OCLUSIÓN YATROGÉNICA SELECTIVA VENOSA** (así se denomina el procedimiento) que no es más que la introducción de una emulsión en la vena enferma para dejarla inutilizada y que el mismo organismo se encargue de fibrosarla (o cicatrizarla).Una vez terminado se colocan medias de compresión, que se deben mantener de 3 a 10 días y se le pedirá que camine por 1 hora. Se revisará el tratamiento en 1 a 2 semanas, verificando que la evolución sea satisfactoria, es decir, que se evidencie ecográficamente que las venas varicosas estén en proceso de fibrosis.

Dra. Beatriz Vallejo | Unidad de Flebología | Centro Clínico Quirúrgico Aranjuez

Centro Clínico Quirúrgico
CENTRO DE CIRUGÍA

91 891 50 57
91 891 50 40

CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
MEDICINA ESTÉTICA
CIRUGÍA DEL PIE Y TOBILLO
PODOLOGÍA INFANTIL Y DEPORTIVA
TRATAMIENTO RADICAL DE VARICES
UNIDAD DE NUTRICIÓN Y OBESIDAD
BALÓN INTRAGÁSTRICO
MÉTODO POSE

Más de 20 años de experiencia

Síguenos en facebook

*Quirófano de cirugía mayor ambulatoria autorizado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

C/FOSO 156,ARANJUEZ
www.centroclinicoquirurgico.com

TALLERES
CARMAUTO

SU TALLER DE CONFIANZA

CHAPA Y PINTURA
MECANICA RAPIDA
NEUMATICOS
LUNAS

Vehículos de OCASION

TRABAJAMOS CON TODAS LAS COMPAÑIAS ASEGURADORAS | RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

C/ CASETÓN, 51 | POL. IND. LOS ALBARDIALES - ONTIGOLA
661 227 011 tallerescarmauto@gmail.com

LADRONES DE ENERGÍA

Cotidianamente nos vemos inmersos en un torbellino de actividades, pensamientos y emociones, podemos sentir que nos fallan las fuerzas y que no conseguimos recuperarnos adecuadamente. Me gustaría compartir con vosotros un decálogo de recomendaciones para liberarnos de los ladrones de energía con las que nos ilustra el Dala Lama, invitándoos a una reflexión sobre ello. Seguir estas pautas puede ser una buena estrategia para mejorar nuestra salud.

Deja ir a personas que sólo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedos y juicios hacia los demás. Si alguien busca un bote para echar su basura, que no sea tu mente.

Paga tus cuentas a tiempo. Al mismo tiempo cobra a quién te debe o elige dejarlo ir, si ya es imposible cobrarle.

Enfrenta las situaciones complicadas que estás tolerando, desde rescatar a un amigo o a un familiar, hasta tolerar acciones negativas de una pareja o un grupo; toma la acción necesaria.

Elimina en lo posible y delega aquellas tareas que no prefieres hacer y dedica tu tiempo a hacer las que sí disfrutas

Date permiso para descansar si estás en un momento que lo necesitas y date permiso para actuar si estás en un momento de oportunidad.

Tira, levanta y organiza, nada gasta más energía que un espacio desordenado y lleno de cosas del pasado que ya no necesitas.

Da prioridad a tu salud, sin la maquinaria de tu cuerpo trabajando al máximo no puedes hacer mucho. Tómate los descansos que necesites.

Si no has cumplido una promesa, pregúntate por qué tienes resistencia. Siempre tienes derecho a cambiar de opinión, a disculparte, a compensar, a re-negociar y a ofrecer otra alternativa hacia una promesa no cumplida; aunque no como costumbre. La forma más fácil de evitar el no cumplir con algo que no quieres hacer, es decir NO desde el principio.

Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar.

Perdona, deja ir una situación que te esté causando dolor, siempre puedes elegir dejar el dolor del recuerdo.

Busca estrategias para seguir estas recomendaciones, seguro que tu bienestar aumenta y que puedes dirigir mejor tus acciones hacia lo que verdaderamente te importa. Puede ser una buena propuesta para el año que comienza.

¡Feliz año nuevo y que 2020 os proporcione gozo y serenidad!

Alicia Martín Pérez
Psicóloga Clínica - AMP PSICÓLOGOS
www.psicologosaranjuez.com

Noelia Jiménez

Estética & Salud

REGALA BELLEZA, ...
ACERTARÁS SEGURO

30% DESCUENTO en tu primera sesión de depilación láser*

DEPILACION LASER DIODO

Depilación cera tibia y caliente

Tratamientos reductores anticelulíticos
· Masajes reductores · Masajes reafirmantes
· Cavitación · Presoterapia · Radiofrecuencia

Tratamientos faciales
· Higiene facial · Radiofrecuencia
· Tratamientos anti-acné
· Tratamientos despigmentantes
· Tratamientos anti-arrugas
· Peeling químicos · Masajes
· Mesoterapia facial

Masajes relajantes

COSMETICA 100% NATURAL & BIO

C/ Gobernador, 53 Tel: 918 267 067 | 634 783 847

De Lunes a Viernes 09:00h. a 21:00h. Sábados de 09:00h.a 14:00h.

Tennessee

VEN A TOMAR
TU CERVEZA O VINO
EN PORRÓN

3,2,1 comienza la competición
¿Quién aguantará más?

C/ Calandria, 41

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

+18 años

Conoce la ley

Protección de los Animales de Compañía de la Comunidad de Madrid.

INFRACCIONES LEVES, GRAVES Y MUY GRAVES

La Ley 4/2016, de 22 de julio, de Protección de los Animales de Compañía de la Comunidad de Madrid, protege a los animales con tres tipos de infracciones (artículo 27, 28 y 29) que se dividen en tres categorías que tienen su sanción económica (artículo 30) correspondiente. Para evitar una multa y, por encima de todo, cuidar de forma correcta a los animales, te traemos un resumen de la normativa. Si quieres conocer la ley más a fondo lo mejor es visitar la legislación de la Comunidad de Madrid o consultar con un abogado.

INFRACCIONES LEVES SANCIÓN: de 300€ a 3.000€.

- Ejercer la mendicidad o actividad ambulante utilizando animales como reclamo.
- Regalar animales como recompensa o premio.
- Mantener en el mismo domicilio un total superior a 5 animales.
- Trasportar a los animales en condiciones inadecuadas.
- No someter a los animales a un reconocimiento veterinario de forma periódica.
- No adoptar medidas oportunas para evitar que el animal ensucie los espacios públicos o privados.
- La no esterilización de gatos que tengan acceso al exterior de las viviendas y puedan tener contacto no controlado con otros gatos.

INFRACCIONES GRAVES SANCIÓN: de 3.001€ a 9.000€.

- Alimentar a los animales de forma insuficiente.
- Mantener a los animales en lugares que no les protejan del tiempo o que no tengan buenas condiciones higiénico sanitarias.
- Mantenerlos atados o encerrados, incluyendo el aislamiento de animales gregarios.
- Exhibir animales en locales de ocio sin autorización.
- La participación de animales en ferias, exposiciones o filmaciones sin autorización del Ayuntamiento.
- Mantener animales en vehículos estacionados sin la ventilación y temperatura adecuada.
- La no esterilización de perros que tengan acceso al exterior de las viviendas y puedan tener contacto no controlado con otros perros.
- Criar con fines comerciales o vender un animal.
- El incumplimiento por parte de los Ayuntamientos de las obligaciones de recogida.
- Omisión de auxilio a un animal accidentado.

INFRACCIONES MUY GRAVES SANCIÓN: de 9001€ a 45.000€.

- El sacrificio de los animales, o la eutanasia en los supuestos o formas diferentes a lo dispuesto en la presente Ley.
- Maltratar y abandonar a los animales.
- No recuperar a los animales perdidos o extraviados en el plazo previsto para ello.
- La organización de peleas con o entre animales o la asistencia a las mismas.
- Disparar a los animales de compañía.
- El traslado de animales provisionalmente inmovilizados.

CATERING

Servicio de catering

para eventos, bodas, bautizos, comuniones, comidas de empresas y fiestas privadas.

Disponemos de

Finca privada

o nos trasladamos donde usted lo desee para hacer realidad su evento.

Nos adaptamos a sus necesidades y presupuesto.

Consúltenos, le prepararemos una propuesta sin ningún compromiso.

LA CELEBRACION QUE DESEA DONDE LA DESEA

Contacto Catering MJ
638 436 871

Tipos de MASAJES

A mal tiempo, buen masaje

El masaje ofrece al cuerpo y la mente un estado profundo de bienestar. Además busca estimular en el organismo acciones positivas: mejorar la circulación sanguínea o disminuir las molestias menstruales. Los efectos del masaje se notan de manera inmediata, pero a largo plazo, aseguras bienestar, vitalidad y salud. Quizás darte masajes a menudo sea una de las mejores inversiones que puedes hacer en tu vida: Cuidar tu cuerpo y tu mente en una sola acción. Eso sí, te aconsejamos que siempre que quieras un masaje te pongas en manos de un/una profesional, ya que manipulará tu cuerpo y tienes que estar seguro que será para mejor.

BENEFICIOS

- Reduce la tensión muscular
- Alivia el estrés
- Mejora la actividad mental
- Estimula el movimiento linfático
- Mejora la movilidad de las articulaciones
- Aumenta la función inmune
- Mejora la circulación
- Agiliza la curación de las lesiones de tejidos blandos
- Reduce el dolor muscular
- Mejora la calidad del sueño

PARA EMBARAZADAS

Ayudan a una buena circulación y a bajar los niveles de ansiedad. Las técnicas más usada son el drenaje linfático y el masaje descontracturante.

REFLEXOLOGÍA

En el pie están representados los órganos del cuerpo, al estimularlos con masajes podemos calmar ciertos males y tensiones.

SHIATSU

Es un técnica que se basa en los puntos de acupuntura pero utilizando los dedos en lugar de las agujas. Tiene como objetivo eliminar los bloqueos y reequilibrar el flujo de energía.

PIEDRAS CALIENTES

Es un masaje corporal que se realiza con piedras volcánicas calientes siguiendo los canales energéticos del cuerpo.

TAILANDÉS

Consiste en presiones digitales y palmares a lo largo de los canales (sen) de energía que recorren todo el cuerpo y en suaves estiramientos del cuerpo.

SUECO

El masaje sueco es el masaje más conocido en el mundo occidental, es usado porque es muy efectivo para relajar y acondicionar los músculos.

DEPORTIVO

Se aplica al deportista para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. Trabaja activando la circulación de los fluidos y aumentando la oxigenación del músculo.

TEJIDO PROFUNDO

Se enfoca en las capas más profundas del tejido muscular liberando los patrones crónicos de tensión a través de movimientos lentos y presión profunda en las áreas problemáticas.

yoigo MÁSMÓV!L pepephone llamaya* LEBARA

VEN A VERNOS Y AHORRA DESDE HOY MISMO.

Y LLÉVATE LA TARIFA
QUE MEJOR VA CONTIGO.

MAS life

VEN A VERNOS A NUESTRA TIENDA:
PASEO DEL DELEITE, 13.
C.C. EL DELEITE
ARANJUEZ

Errores de belleza
que te ponen años

Cremas. Elegir la adecuada.

No hidratar la piel grasa. La gente con piel grasa evita por lo general hidratarse la piel, sin embargo es muy importante hacerlo, tan solo tienes que escoger una crema hidratante que no tenga: aceite, comedogénicas o matificantes. De esta forma no añadirás grasa a tu piel e hidratarás tu rostro. Aplícate la crema dos veces al día.

No usar contorno de ojos hasta que es tarde No es hasta que aparecen las ojeras y las bolsas que tratamos de deshacernos de ellas. Mejor prevenir de curar. Es recomendable que pasados los 25 años de edad utilices un contorno de ojos que hidrate y estimule esta piel tan delicada.

Usar una crema inadecuada. Las diferentes partes del cuerpo requieren de cremas diferentes. No debes usar crema de manos como loción corporal, y ésta última no debe usarse como crema facial. Cada zona requiere de una atención diferente y hay cremas específicas para ello.

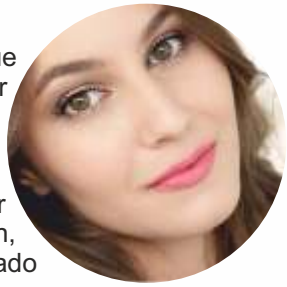
Cuídate el pelo. Cómo llevarlo para parecer más juvenil.

Recojerse el pelo muy tirante. Si bien es cierto que un moño estiliza el cuello hace que el pelo se pegue mucho a la cabeza marcando tus rasgos, lo que resaltará aún más la asimetría de tu rostro o desproporciones. Lo mejor es dejar unos mechones que caigan sueltos.

Llevar el pelo recto. El pelo a capas te quita años y con unas ondas naturales hacen que tu rostro se suavice y no se marque tanto tu mandíbula. También te dará un toque juvenil llevar flequillo que disimula las arrugas del entrecejo.

El rubio platino no es una buena opción. Un rubio muy claro, no rejuvenece, pero si lo hacen los cobrizos y los castaños claros, especialmente con alguna mecha color avellana. el pelo encrespado sale de la falta de hidratación y la edad, hazte un tratamiento de queratina para tener el pelo más sedoso.

Maquíllate. Combina colores naturales.



Usar coloretes oscuros. Un tono rosado en las mejillas es más juvenil que uno oscuro. Lo ideal para aplicarlo es sonreír y ponerlo de forma circular sobre la zona que más sobresale del pómulo.

Delinear la parte inferior del ojo en negro. El párpado inferior únicamente se debe perfilar en colores claros o como mucho un marrón, pero nunca negro. Lo mejor que puedes hacer es contornear el párpado superior con colores oscuros para agrandar el ojo.

No pintarte los labios. Según va pasando el tiempo los labios pierden su pigmentación y se acaban asemejando al color natural de la piel de alrededor. Para parecer más joven píntatelos y dales brillo.

Invierte tiempo en tu persona, te lo mereces

Restaurante
CAMPING ARANJUEZ

Menús diarios y fin de semana

RESERVA tu mesa para tus eventos

FIESTAS DE CUMPLEAÑOS INFANTILES
con animador

*CONSULTAR CONDICIONES

Ven a disfrutar de

Las mejores pizzas caseras

ABIERTO DE
MARTES A DOMINGO

A PARTIR DE MARZO
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

ARANJUEZ

91 891 13 95 - 640 51 75 64

Ctra. antigua Nacional IV, Km. 46,800

LOS MEJORES TRUCOS PARA AHORRAR EN

REBAJAS

Las rebajas son un momento perfecto para hacernos con lo que necesitamos y a buenos precios.
Pero no debemos volvernos locos con ellas y gastar en cosas que realmente no necesitamos. Aprende a comprar en rebajas o acabaras con tu saldo a cero.

NO A COMPRAR POR COMPRAR

Tienes que tener claro qué es lo que necesitas. Comprar por comprar, por aprovechar las gangas, podrá, no sólo hacerte gastar más, sino que también te harás con artículos que no necesitas ni realmente deseabas.

A PRIMERA HORA Y ENTRE SEMANA

Tienes que poder elegir con calma entre cada una de las ofertas. Con la cabeza, no por impulso. Resístete a comprar a primera hora de las rebajas y apúntate a encontrar tus gangas entre semana y a primera hora del día cuando hay menos público y menos aglomeraciones sobretodo en los probadores.

MÁS DESCUENTOS

Hay artículos que tienen alguna tara, si las descubres, puedes pedir que te hagan una rebaja mayor. Habla directamente con los encargados o los dueños.

AHORRO A LARGO PLAZO

¿Cuánto piensas gastarte en las rebajas? Piénsalo unos meses antes y comienza a guardar el dinero mes a mes. Pequeñas cantidades que no romperán nuestra economía en los meses precedentes a las rebajas y que no dejara nuestro saldo a cero.

HOJA DE RUTA

Tienes que tener claro qué se quiere comprar y en qué comercios localizar esas gangas. Puede ser algo así como una hoja de ruta. Esto te ayudará a centrarte en lo que realmente te interesa y a no perder tiempo.

RED DE CONTACTOS

Los amigos, familiares y compañeros de trabajo puede marcar una diferencia. A través de la pequeña comunidad formada alrededor de tu perfil de WhatsApp, podrás conocer dónde están las mejores ofertas y dónde encontrar lo que buscas al mejor precio.

SIN TARJETAS *(la más importante)*

La mejor manera de controlar el gasto es abonar las compras con dinero en metálico. Es una cuestión psicológica y un toque de atención al mismo tiempo. Con las tarjetas puedes perder la noción de que estás gastando. Salir de casa con una cantidad de dinero y contar lo que tenemos o lo que nos queda en el monedero es una forma perfecta de tomar conciencia de lo que realmente estas gastando.

hapy PUBLICIDAD

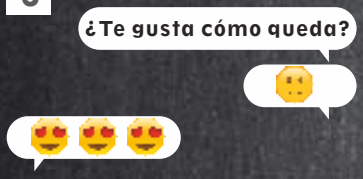
Personaliza el regalo de San Valentin

¿Te gustaría sorprender con un regalo diferente y original?

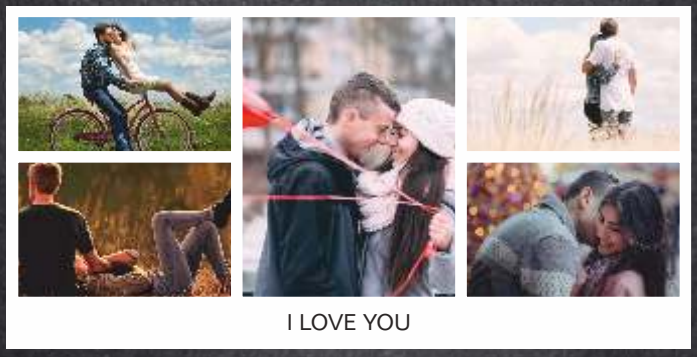
1 HAZ TU PEDIDO 673 439 431

2 ENVÍA LAS FOTOS

3



4 VEN A RECOGERLO



NO LO DEJES PARA EL ÚLTIMO DÍA

Consultar plazos de entrega

40€

- MATERIAL: Forex
- TAMAÑO: 60 x 30 cm
- Máximo 20 fotos

C/ Capitán, 95 - Aranjuez T. 910 84 13 92 673 43 94 31

Enero

EL MES DE LOS BUENOS PROPÓSITOS

La llegada del fin del año suele ser un punto de reflexión para muchas personas. Es el momento de parar sobre lo positivo que ha tenido lugar, y sobre aquellas vivencias que no han sido tan buenas. Es entonces cuando decidimos revisar las dificultades experimentadas, lo que nos gusta de nuestra forma de ser, de nuestra vida, y lo que nos agrada menos. Esta revisión nos empuja hacia el cambio, nos orienta a plantearnos un listado de aquellos aspectos que consideramos importante modificar, y así definimos nuestros buenos propósitos de nuevo año.

La cuestión es ¿por qué lo hacemos? ¿por qué aparece esta necesidad tras la época de navidad? y casi lo más importante ¿sirve para algo? El ser humano tiende hacia la mejora y el crecimiento, las vacaciones tanto de verano como de navidad suelen ser etapas donde salimos del contexto rutinario, y podemos parar para evaluar. Salir de esta estabilidad que tenemos la mayor parte del año nos permite tomar conciencia sobre nuestro presente, las metas que nos hemos marcado, los resultados obtenidos, lo pendiente… Esta actitud crítica y reflexiva nos orienta hacia la toma de decisiones para resolver las dificultades que irremediablemente se plantean en el día a día. Dicha actitud nos permite no conformarnos, salir de nuestro espacio de confort (aquel lugar seguro donde nos movemos de forma habitual con nuestras habilidades y recursos conocidos, donde las cosas son predecibles) para explorar nuestra zona de aprendizaje (espacio donde nos proponemos retos alcanzables, metas que implican contactar con lo nuevo para evolucionar y ampliar así nuestra zona de confort).

Es aquí donde tenemos que detenernos. ¿Por qué con frecuencia año tras año nos proponemos lo mismo? ¿Por qué en muchos casos pasamos de la ilusión por obtener nuevos resultados a la frustración? La respuesta es simple, porque tendemos a la idealización. Nos centramos en el resultado final que nos gustaría conseguir y partimos de expectativas desajustadas inalcanzables, frustrándonos al no poder cumplirlas y evaluándonos en consecuencia de forma negativa (“si no soy capaz de conseguir esto, significa que todo es un fracaso, que no soy capaz”). Es importante que cuando pensemos en mejorar lo hagamos planteándonos metas alcanzables, realistas. Además hay que tener en cuenta que éstas suelen implicar una inversión a medio y largo plazo, lo que significa que necesitaremos emplear algo de tiempo para obtener resultados tangibles.

Ejemplos de estas metas son proponernos ampliar una formación para conseguir un trabajo mejor, aprender idiomas, o buscar mejorar nuestra forma física apuntándonos al gimnasio y haciendo dieta… Tenemos que darnos tiempo, tener paciencia y generar un hábito de trabajo, orientándonos a objetivos pequeños a corto plazo que nos permitan tener experiencias de éxito y motivarnos.

Ejemplos serían, proponernos al principio acudir dos días en semanas al gimnasio para coger tono muscular y no cinco, seleccionar cursos compatibles con el resto de nuestros horarios y sin excesiva carga lectiva para habituarnos al estudio… De esta manera, iremos recogiendo pequeños cambios que nos movilizarán para generar más y no nos sentiremos frustrados.

También así instalaremos gradualmente una disciplina que nos permitirá sentirnos satisfechos con nuestros logros, obtener conclusiones objetivas sobre nuestra competencia y no evaluarnos tan negativamente, potenciando en definitiva nuestra autoestima.

Utilicemos el final de año como una oportunidad para construir un escenario donde nos sintamos mejor con nosotros mismos y con lo que hacemos, y donde nuestra actitud nos permita potenciar lo positivo de forma ajustada. En el Centro de Psicología AtienzaBoada te orientamos a conseguirlo si sientes que no sabes por dónde empezar. No dudes en consultarnos, podemos ayudarte.-

Mar Boada Pérez
Alba Martínez-Atienza
Centro de Psicología AtienzaBoada
www.atienzaboadapsicologia.com

PRESENTA

CALENDARIO DE CONCIERTOS 2020

ENTRADAS A LA VENTA AFORO LIMITADO

C/ STUART, 177 (ARANJUEZ)

VIERNES 17 DE ENERO
23.00H

TRIBUTO
ROSENDO Y LEÑO*

VIERNES 24 DE ENERO
23.00H

perro gris*

PRESENTAN SU ÚLTIMO DISCO
ALAS BLANCAS

VIERNES 31 DE ENERO
23.00H

TRIBUTO
DEEP PURPLE*

- **GABRIEL BOENTE** ..... CANTANTE
- **BORIS KURTEV** ..... TECLISTA
- **SACH PANAKAL** ..... BAJISTA
- **ÁLVARO DE LOS RÍOS** ..... BATERÍA
- **JAVIER FERNÁNDEZ** ..... GUITARRISTA

PATROCINA: Coca-Cola · J&B · Mahou

VENTA Y RESERVA DE ENTRADAS EN EL CUE C/ STUART, 177 (ARANJUEZ)

Y TARANTINO C/ ALMÍBAR, 165 (ARANJUEZ) **Y EN LOS TELÉFONOS 635 72 11 65 - 658 80 91 90**

*CONSUMICIÓN: 1 COPA O DOS CERVEZAS O DOS REFRESCOS

Reutilizar **LA ROPA**

Seguro que estas Navidades Papá Noel o los Reyes Magos, te han traído algo de ropa, ya sea una camiseta, un par de botines o vaqueros y ¿Qué hacer con la ropa vieja? No la tires, aprovéchala para reutilizarla y así poder usarla para otro uso o seguramente que hay otra persona que la pueda utilizar.

DONA TU ROPA

Lo que a ti ya no te vale o te has cansado de verlo en el armario le puede servir a otras personas. Existen ONGs que utilizan la ropa donada en sus proyectos y no solo aceptan ropa, sino también zapatos, cinturones o mochilas.

INTERCAMBIALA CON AMIGOS O FAMILIARES

Seguro que lo que a ti no te vale o ya te has cansado de tenerlo en el armario algún familiar o amigo lo quiere tener. Podéis hacer una limpieza de invierno y seleccionar lo que te guste, siempre y cuando al ropa esté en buen estado.

VENDELO

También puedes intentar sacar algo de dinero, bien por medio de mercadillos de segunda mano o por medio de aplicaciones de internet que no cobran nada por poner el anuncio y puedes vender entre particulares.

ECHALE **IMAGINACION**

También puedes convertir la ropa usada en nuevos objetos. Aprovecha a hacerlo con ropa que no puedas donar o vender porque esté rota o manchada, que no están aptas para ser vestidas pero sí que puedes aprovechar la tela para crear otras cosas: fundas de cojines, un bolso o una bolsa de la compra.

faldas bayetas **COJINES** cuadros **marcos**
manteles **adornos** **bolsos**
complementos **chalecos**

Podemos tirar de un clásico y es utilizar la ropa de algodón que no necesitemos, para hacer trapos con los que puedes limpiar la casa.
Otra buena idea es combinar distintas prendas y accesorios para darles un look distinto, como coser unas perlas a un jersey, o ¿por qué no? tachuelas. Puedes pegarlos con pegamento o coserlos a la ropa como co los abalorios para darle un nuevo toque a ese jersey o camiseta.

Unos vaqueros viejos se pueden convertir en una falda vaquera que quedan genial . Crearla es muy fácil, solo tienes que abrir las costuras de los pantalones y unir las perneras abiertas entre sí. Lo que te queda decidir es el largo que quieres de la falda ¡Cómo ves es muy sencillo! Ahora adórnala con accesorios tipo: bordados, flores de tela o abalorios. También puedes mezclar distintas telas para crear una falda única donde la parte de arriba sea vaquera y la parte de abajo que has juntado sea lino o cualquier otra.

RECICLAR ESTÁ EN **TU MANO**

- La industria textil provoca del 10% del total de emisiones de CO_2 en el mundo, y se calcula que utiliza 387.000 millones de litros de agua al año.
- El 58% de las fibras textiles derivan del petróleo.
- Solo entre el 1 y el 2% del coste de la prenda va a parar a manos del trabajador que la ha confeccionado.
- El 95% de la ropa útil podría ser reutilizada o reciclada.

X MEMORIAL ALBERTO TORRIJOS

CIUDAD DEPORTIVA LAS OLIVAS
ARANJUEZ

FUTBOL

5 ENERO 2020

A LAS 16:00H.

Juntos por ti

La realidad supera a la ficción

Por falta de presos, Holanda les alquila sus cárceles a otros países

En tres años cerró 19 prisiones y convirtió otras en centros para refugiados.

Mientras que en otros países nos enfrentamos a la sobrepoblación en las prisiones, los Países Bajos tienen tal superávit de celdas sin usar que han alquilado algunas de sus cárceles a Bélgica y Noruega. También han convertido alrededor de una decena de prisiones en centros para quienes buscan asilo.

“Los holandeses tienen inculcado profundamente un pragmatismo en lo referente a las reglas sobre la ley y el orden”.dice René van Swaaningen, profesor de Criminología en la Erasmus School of Law en Rotterdam.

Los crímenes registrados han caído cerca de 25 por ciento en los últimos nueve años, de acuerdo con la agencia de estadísticas nacional de ese país, y se espera que eso se traduzca en un superávit de 3.000 celdas para 2021. El gobierno ha cerrado 19 de casi 60 prisiones en los últimos 3 años.

UNA CONDENADA A DOS DÍAS DE PRISIÓN PASA ENCERRADA 5 MESES POR UN ERROR

Una estadounidense permaneció retenida en la cárcel durante 5 meses por una negligencia judicial, aunque la orden procesal estipulaba dos días de prisión.

Ocurrió en el condado de Clark de Indiana.

La juez Jerry Jacobi ordenó arrestar a Destiny Hoffman durante 48 horas por haber manipulado sus pruebas de detección de drogas. La juez tomó esta decisión sin una audiencia y solo añadió "hasta nuevo aviso". Sin embargo, la juez se olvidó de firmar los documentos correspondientes. Como resultado, la mujer pasó 154 días en prisión preventiva.

Tal vez la mujer hubiera permanecido en la cárcel incluso más tiempo si la representante de la Fiscalía del distrito, Michaelia Gilbert, no hubiera detectado el error en los documentos del caso. En el juzgado se negaron a comentar la situación.

MONJE BUDISTA MOMIFICADO QUE "NO ESTÁ MUERTO”

Desconcertados y asombrados. Así están quienes hallaron en Mongolia a un monje budista momificado muy bien conservado y que podría tener casi 200 años.

El profesor de la Universidad Budista de Ulán Bator Ganhugiyn Purevbata señaló al diario "The Siberian Times" que la momia fue encontrada sentada con las piernas en la posición del loto, con la mano izquierda abierta y la derecha haciendo el símbolo de la plegaria "sutra".

"Esto es un signo de que no está muerto, sino que está en una meditación muy profunda, de acuerdo con la antigua tradición de los lamas budistas", añadió el experto.
"Si el monje puede continuar en ese estado de meditación, puede llegar a convertirse en un Buda".
.
Médicos forenses están examinando los restos encontrados en la región centro-norte del país asiático y envueltos en piel de ganado.

Los científicos aún tienen que determinar cómo el sacerdote budista está tan bien conservado, aunque el criterio general es que las muy bajas temperaturas en esa nación ubicada al norte de China podrían ser la principal razón.

Bourbon

CALLE DEL CAPITÁN, 150

DESAYUNOS ESPECIAL O NORMAL
RACIONES • BOCADILLOS • TOSTAS
HAMBURGUESAS • ENSALADAS Y MÁS...

COSTILLAR

PIZZA

CUBO 5 BOTELLINES 5€

CUBO 5 BOTELLINES + RACIÓN* 7€

TABLAS COMBINADAS DE PATATAS CON SALSAS

COMIDA PARA LLEVAR 622 063 049

ABIERTO DESDE LAS 8.30H
* Consultar raciones de la oferta

TODOS LOS DÍAS

LAS INFANTAS

Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

- Comunidades
- Patios
- Cristales
- Garajes
- Oficinas
- Abrillantados

Tels: 655 932 278
640 777 452 | 910 291 654

Servicioslasinfantas@gmail.com
Aranjuez - Madrid

Se necesita profesor/a de Ciencias e Inglés (todos los niveles) y psicólog@ (Educación) para nuevo Centro de Estudios en Aranjuez.

Interesados enviar CV a ce.aristos@gmail.com

PROTECCION 10
SEGURIDAD PROFESIONAL
D.G.P. 4229

SISTEMAS DE ALARMA

Y VIDEOVIGILANCIA
para su hogar, para su negocio,

ESPECIALISTAS EN VIDEOVIGILANCIA PARA COMUNIDADES

CONSULTENOS SIN COMPROMISO
Tel. 91 873 66 05
677 93 69 88 - 630 16 89 72

Directorio Profesional

Audiología

Aural
Centro Auditivo.
C/ Almíbar, 83. Aranjuez
Tel. 91 891 00 34

Autoescuela

MásQueClase - Formación
Carnet coche, moto. Cursos carretillero, manipulador, ... Formación CAP.
Aula on-line. Horarios Flexibles.
C/ Moreras, 129. Aranjuez
Tel. 91 891 56 30 - 617 745 381

Centros de Estética

ErgoEstética María Rosa
Tratamientos personalizados.
C/ Postas, 51 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62
www.ergoestetica.com

Centro Deportivo

SixPadel
C/ Gonzalo Chacón Nº 7
P. I. Gonzalo Chacón. Tel: 918927482
www.sixpadel.com

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especilista en Odontología Estética C/
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 918929745
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

Centro Clínico Quirúrgico
Cirugía del pie. Cirugía plástica y estética. Medicina estética
C/ Foso, 156 - Aranjuez. Tel. 91 891 50 57
www.centroclinicoquirurgico.com

Fisioterapia

Clínica Fisioterapia Aranjuez
Fisiotepia, Pilates, Osteopatía.
C/ Montesinos, 3 - Aranjuez
Tel. 91 891 85 00
www.aranjuezfisioterapia.com

Mantenimiento

Solución 10
Mantenimiento y limpieza de comunidades, Pulidos y cristaliazdos , Jardinería - Limpiza Tejados y Canalones
Tel. 608 175 053 - info@solucion-10.com

Mascotas

Zoolandia
Venta de mascotas. Alimentación, juguetes, complementos. Servicio gratuito de piensos a domicilio.
C/ San Pascual, 39 - Tel. 91 892 53 87

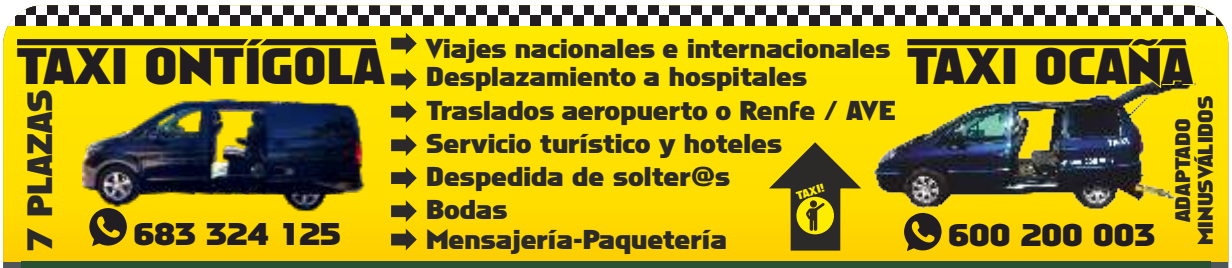
Ópticas

Óptica Lohade
C/ Almíbar, 79. Aranjuez
Tel. 91 892 63 71 - www.lohade.com

Psicología

AMP PSICOLOGOS
Autorización Sanitaria CAM CS 7048
Alicia Martín Pérez. Cdo. M-12381
Sara Olavarrieta B. Cdo. M-22072.
Paloma Suárez Valero. Cdo. M-19275
Infantil. Adolescentes. Adultos.
C/ Stuart, 47 - Bajo derecha. Aranjuez
Tel. 91 865 75 24 - 680 637 674
www.psicologosaranjuez.com

Centro AtienzaBoada Psicología
Centro Sanitario Nº Cs12520
Mar Boada Nº Colg. M-23366
Alba Atienza Nº Colg. M-23466
Cristina Luzón Nº Colg. M-29717
Infanto juvenil - adultos - pareja- sexología.
PRIMERA CONSULTA GRATUITA
Cita previa. 910135419
C/ Stuart, 37 - 1ºD
www.atienzaboadapsicologia.com



Farmacias de Guardia Enero

1 Foso, 24	9 Ctra. de Andalucía, 89	17 Real, 25	25 Príncipe de la Paz, 24
2 Paseo Deleite, s/n	10 Gobernador, 79	18 Moreras, 111	26 Avd. de Loyola, 9
3 Abastos, 94	11 Paseo Deleite, s/n	19 Foso, 24	27 Paseo Deleite, s/n
4 Avd. de Loyola, 9	12 Avd. Plaza Toros, 63	20 Foso, 82	28 Príncipe de la Paz, 24
5 Moreras, 111	13 Stuart, 78	21 Abastos, 187	29 Avd. de Loyola, 9
6 Príncipe de la Paz, 24	14 Gobernador, 89	22 Moreras, 111	30 Abastos, 94
7 Foso, 24	15 San Antonio, 86	23 Avd. Plaza Toros, 63	31 Andalucía, 89
8 Avd. de Loyola, 9	16 Real, 25	24 Foso, 24	

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el permiso expreso de la dirección de la misma. Dirección: Francisco Mora.

Diseño y maquetación: Almudena Villarta y Silvia Montes - Imprime: Gráficas Berlín. Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392

SI NECESITAS AYUDA

PORQUE TU VIDA NO VA COMO DEBERÍA IR

NO DUDES EN LLAMARME

SOY MEDIUM, VIDENTE Y TERAPEUTA DE REIKI

ESTOY AQUI PARA QUE LOS PROBLEMAS
QUE TE ESTAN ATORMENTANDO DESAPAREZCAN

648 779 005

PINTOR

VICTOR M CARMONA

630 263 718

victorcarmonaredondo@gmail.com

Mueve el coco
Piruletas
para el dolor de garganta

NECESITAS: ·⅓ taza de miel ·¼ cucharadita de canela o esencia de limón (opcional) ·Palos de piruleta ·Papel para hornear

CÓMO HACERLO: Pon la miel en una cacerola pequeña y hierva a fuego medio-bajo, unos 10 min. La miel empezará a burbujear. Ajusta el calor para que continúe burbujeando pero sin hervir, revolviendo de vez en cuando. Retira del fuego y deja que se enfríe durante 1 ó 2 min. Agrega la canela o la esencia de limón, y revuelve para que se mezcle. Pon papel para hornear sobre una bandeja de horno y coloca los palos, vierte lentamente la mezcla un extremo de los palos. A medida que la miel se enfría, vierte un poco más sobre ellas para hacerlas más gruesas. Si se enfría mucho es difícil de verter, simplemente caliéntalo a fuego lento otro minuto. Una vez que se hayan enfriado simplemente guárdalas en un recipiente hermético, separando las paletas con un trozo de papel para hornear.

El caso Vermont

Maureen Johnson

Stevie Bell es una chica a la que le apasionan las historias de misterio y que posee una inteligencia inaudita. Es por esto que la aceptan en la Academia Ellingham, un internado para jóvenes con una capacidad por encima de la media.

Mientras Stevie reside en esta excéntrica y lujosa Academia, además de hacer grandes amigos, podrá desarrollar sus habilidades como detective y podrá desentrañar un misterio de hace décadas que tuvo que ver con el asesinato de una muchacha que residió en aquel lugar.

Nada permanece enterrado para siempre.

Rompecabezas Matemáticos

1 ¿Qué fórmula puedes crear con tres números iguales, sin utilizar el cuatro, cuyo resultado sea 12?

2 29-1=30 ¿como es posible?

3 ¿Cuál es la siguiente letra en esta serie? IIIIIIIVVV

4 ¿Qué signo hay que poner entre un 5 y un 6 para obtener un número mayor que 5 pero menor que 6?

Solución 1: 11+1=12 2: Pasalo a números romanos XXIX − I = XXX 3: son número romanos, así que la letra que toca es la I para formar el VI 4: Una coma, de esa manera tendríamos un 5,6

www.theraform.com.es

THERAFORM

EL ADELGAZAMIENTO CONTROLADO

- 100% NATURAL
- SIN HAMBRE
- SIN ANSIEDAD
- SIN EFECTO REBOTE
- SIN COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Nuevos Tratamientos Linfanew

BIENESTAR, EQUILIBRIO Y VITALIDAD

LA SALUD A TRAVÉS DE TUS PIES

- Artrosis
- Fibromialgia
- Artritis
- Varices
- Piernas cansadas
- Menopausia
- Retención de líquidos

Y ADEMÁS
Maderoterapia - Bambuterapia

Y ADEMÁS

PLASTITERAPIA

PLASTITERAPIA
QUIROMASAJE Y **OSTEOPATÍA**
Microblading y **Microshading**
Micropigmentación PARAMÉDICA
Extensión y **lifting** de **PESTAÑAS**
PLASMA-PEN y **DERMA-PEN**
Tratamientos FACIALES y **CORPORALES**
LÁSER MEDICO: Depilación y **Terapias**
Unidad de PODOLOGÍA
REFLEXOLOGIA Podal y **Cráneo-facial**

SHIATSU

HIFU. SIN CIRUGÍA

LIFTING FACIAL & LIPOSUCCIÓN

ARANJUEZ. C/ Capitán, 148 - Tel. 911 624 138

MADRID. C/ Velázquez, 124 - Tel. 915 642 745

¡Vive la experiencia más **tech**!

en

LOHADE®

óptica y espacioptico

único centro

VARILUX®

AMBASSADOR

en **Aranjuez**

Almíbar, 79 y 83 • Aranjuez
91 892 63 71

Prim, 34 • Añover de Tajo
925 555 524

lohade.com