



COMBATE LA PÉRDIDA DEL CABELLO
mascarilla casera

Cómo la Navidad
afecta a tu piel y qué hacer

Infusión de Jengibre

Asertividad

Alimentos
que parecen saludables

NO ESTÁS DEPRIMIDO,
¡Tienes hambre!

¿ERES AMIGO DE TU
SISTEMA NERVIOSO?

ESTRÉS

JUEGOS DIVERTIDOS
PARA LARGAS COMIDAS
NAVIDEÑAS CON NIÑOS

ALGUIEN SE HA PORTADO MAL ...?
TE PASO LA LISTA DE
LOS PEORES REGALOS QUE PUEDES HACER

EXCURSIONES EN FAMILIA
RUTA POR SENDA ECOLOGÍA DEL TAJO

CLÍNICA *Aranjuez* de FISIOTERAPIA

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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

COMBATE LA PÉRDIDA DEL CABELLO

con una mascarilla casera de cebolla y miel

¿Qué hace la cebolla y la miel en el cabello?

La cebolla aporta un alto contenido de azufre, un mineral esencial que activa la circulación en el cuero cabelludo, estimula los folículos pilosos y promueve el crecimiento saludable.

Por otro lado la miel permite conseguir un completo tratamiento para combatir la sequedad, disminuir el debilitamiento y aumentar el brillo.

¿Cómo hacer la mascarilla casera de cebolla y miel?

Pela **2 cebollas** (mejor si son rojas) y lícuales. Incorpora el licuado de cebolla dentro de un **frasco de vidrio** y agrega **4 cucharadas de miel de abejas pura**.

Si además padeces alguna alteración del cuero cabelludo, eccemas, caspa, ... puedes agregar una **cápsula de vitamina E**.

Cierra bien el frasco y déjalo macerar en un lugar oscuro 48 horas. Después cuela el producto.

¿Cómo se aplica?

Separa el cabello en mechones y frota el preparado de cebolla y miel con suaves masajes.

Asegúrate de cubrir todo el cuero cabelludo, en especial las calvas.

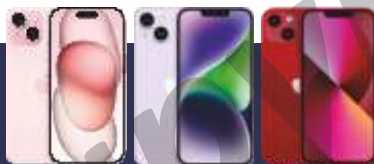
Cubre con un gorro de ducha, déjalo actuar (mínimo 30 min. mejor 2 h.) y enjuaga con champú.

El olor de la cebolla irá disminuyendo a medida que se seca el pelo.

Repite este tratamiento 2 ó 3 veces a la semana.

Sus efectos no se notan de inmediato, ten paciencia.

MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con **3 AÑOS** de **GARANTÍA***

REGALO FUNDA CRISTAL Y
CARGADOR ORIGINAL CON LA COMPRA DEL MÓVIL
*empresas y autónomos un año de garantía.

**SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS**



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi



ALCATEL



ZTE



oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI
mobil

Jazztel



Lyca
mobile

fi
network



... y más
compañías



FUNDA & PROTECTOR desde **1€**

PROTECTOR DE PANTALLA
CRISTAL **3€** GEL **5€**

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

C/ SAN ANTONIO, 94 T.91 279 02 63 - 622 195 793

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

PIZZA Y BEBIDA

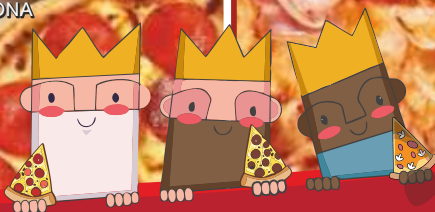
SIN FIN

PIDE TODO LO QUE QUIERAS

7 45€
POR PERSONA

EN LOCAL

telepizza



MEGA MEDIANA

LA MEDIANA XL

TÚ ELIGES

6 95€
c/u

91 892 57 42
C/ Rey, 62 - Aranjuez

* Consultar condiciones en tienda

• A R A N J U E Z
inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

•
**Cocinas A MEDIDA
con venta directa**

•
**Fabricantes de
Muebles de Cocina**



✓ ESTILO
✓ CALIDAD
✓ VARIEDAD

C/ Abdón Bordoy, 25 - Aranjuez • T. 911 162 153 - 640 875 833

Cómo la Navidad afecta a tu piel y qué hacer al respecto

La Navidad, una de las épocas más esperadas para muchos, pero para otros puede convertirse en un desafío, como puede ser el caso de tu piel. Así que, ¡A los problemas, soluciones! Aquí te contamos qué hacer para mantener la piel saludable y en su mejor esplendor.



Problema 1

Estrés:

Estas fiestas pueden ser una fuente de estrés debido a las compras, los compromisos sociales y la planificación de reuniones familiares.

El estrés provoca una subida de cortisol que puede derivar en:

Brotes de acné, proliferación de grasa en la superficie cutánea, daño en la barrera cutánea provocando hipersensibilidad e irritaciones.

Solución:

Dedícate tiempo. Haz pausas durante el día para relajarte. Usa productos calmantes y protectores para reducir el proceso inflamatorio de tu piel: activos como la niacinamida, la camomila o los oligosacáridos ayudan en el proceso antiinflamatorio de la piel.

Problema 2

Cambios en la Dieta:

Las comidas y cenas navideñas suelen incluir alto contenido en grasas, azúcar o carbohidratos. Aunque están deliciosos, pueden desencadenar problemas como inflamación,

que se refleja en rojeces o brotes, piel opaca con falta de nutrientes, deshidratación (especialmente producida por el consumo de alcohol).

Solución:

Equilibrio:

Realiza una dieta equilibrada los días previos y posteriores a la "comida/cena". Una alimentación rica en antioxidantes con un aumento de frutas (piña, naranja, manzana) y vegetales frescos y de temporada (calabacín, calabaza, puerro).

Ingiere 1,5 litros de agua al día para mantenerte hidratado y ayudar a eliminar las toxinas.

Problema 3

Uso excesivo de maquillaje:

Estas fiestas saca tu maquillaje más glamuroso, pero ten cuidado con no retirarlo porque puedes causar

saturación de la piel, brotes de acné, sequedad e irritación.

Solución:

NUNCA olvides tu skincare diario.

Desmaquillate por completo al final del día y aplica tu producto de cuidado nocturno.

Problema 4

Cambios bruscos de temperatura:

El frío del invierno combinado con el uso constante de la calefacción afectan a la piel provocando problemas como

deshidratación, piel tirante y descamada e hipersensibilidad del rostro y manos.

Solución:

Usa una crema adecuada para esta época del año o bien, aprovecha para regalar/te un tratamiento reequilibrante, en María Rosa Ergoestética realizamos tratamientos personalizados para cada tipo de problema. Y recuerda que **en esta época siempre contamos con packs promocionales para que puedas elegir el mejor regalo.**

La Navidad puede ser una época maravillosa, pero es muy importante no descuidar nuestra piel en medio de las celebraciones. Recuerda que pequeños cambios en tu día a día pueden marcar una gran diferencia.

¡Sonríe! Y que tu piel diga todo lo demás.

**María Rosa
Ergoestética**

¡Feliz Navidad!

REGALA BELLEZA

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

Láser innova SHR	Cursos de automaquillaje
Cosmetología	Beauty Coach
Faciales	Maquillaje (novias y eventos)
Corporales	Nutricosméticos
Cera "no reciclable"	Tratamientos holísticos
Depilación eléctrica	Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62

ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com



BUENOS DÍAS

¡a desayunar!

CAFÉ o INFUSIÓN	1.30 €
CAFÉ + BOLLERÍA	2.50 €
CAFÉ + CROISSANT PLANCHA	3.00 €
CAFÉ + CHAPATÍN	2.50 €
CAFÉ + CHAPATÍN ESPECIAL	3.80 €
CAFÉ + SANDWICH MIXTO	3.80€
PINCHO DE TORTILLA	2.90€



*Oh Oh Oh!
Brindemos por una
¡Feliz Navidad!*

TERRAZA CERRADA Y CLIMATIZADA



- Raciones
 - Tablas
 - Sandwiches
 - Bocadillos
- CLÁSICOS, PERO CON NUESTRO TOQUE



¡Ricas, ricas!



Hamburguesas
SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE
ACOMPANADAS DE PATATAS FRITAS

CALLE MORERAS N° 135

MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO

Jengibre

INFUSIONES



CÓMO TOMARLA



¿DE DÓNDE VIENE?

El jengibre, apreciado por su sabor picante y aroma a limón. Se utiliza desde hace miles de años en la cocina y la medicina tradicional asiática. En la gastronomía, aporta un toque especial a platos dulces y salados. Es un ingrediente esencial en la cocina oriental, presente en currys, salteados y sopas. En Occidente, se utiliza en galletas y bebidas como el té de jengibre.



- **Planta:** Jengibre
- **Altura:** 1 metro
- **Se usa:** su raíz, la parte subterránea de la planta que tiene un color claro y un sabor picante.
- **Se cosecha:** entre los nueve y diez meses después de que se haya sembrado.
- **Origen:** El sureste asiático

BENEFICIOS DE TOMARLO



- Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, ideales para combatir la migraña. También combate las cefaleas comunes y es efectivo para tratar vértigo.
- Tiene propiedades antiinflamatorias porque contiene gingeroles, unos fitonutrientes que ayudan a mantener un microbioma saludable.
- Ayuda a mejorar las molestias digestivas, en particular hablamos de las náuseas. Además alivia los mareos y es una infusión muy buena para que la tomen las embarazadas en el primer trimestre.
- Es rico en antioxidantes que tienen un impacto positivo en todo el organismo.

CONTRAINDICACIONES



- En el caso de sufrir de hipertensión, el consumo de jengibre, combinado con los medicamentos para contrarrestar la hipertensión, produce el bloqueo de los canales de calcio, derivando en una caída de la presión arterial.
- Con otro medicamento con el que hay que estar atento de no combinarlo con el jengibre son los anticoagulantes. La reacción que hace es que aumenta la posibilidad de una hemorragia.
- Cuidado las mujeres embarazadas, pues ya que el principio del embarazo corta las náuseas, pero combine dejar de tomarlo cuando el parto está cerca, precisamente por su acción anticoagulante de la que hemos hablado.



¡REBAJA TU FACTURA!

de la luz y/o gas con

AEROTHERMIA

climatización·hostelería
industrial·doméstica

**INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES**

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

telf. 918 92 23 89
móvil 607 26 21 48
ahsclimatizacion@gmail.com

CERVECERIA RESTAURANTE Tapas y Birras

Menús de
Navidad
y Reyes

1

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Ensalada de rulo de cabra
con frutos secos
Morcilla de Burgos a la plancha
Revuelto de chorizo y patata
Gambones a la plancha

SEGUNDO (a elegir)

Doradas a la espalda
Cordero al horno
Entrecot
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

30€

2

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Ensalada de tomate con ventresca
Gambones a la plancha
Pimientos rellenos de bacalao
Revuelto de setas y champiñones

SEGUNDO (a elegir)

Chuletón a la parrilla
Chuletitas de cordero
Lubina al horno
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

35€

3

ENTRANTES

(al centro para 4 personas)

Rueda de ibéricos
Cogollos con anchoas y boquerones
Gambones a la plancha
Revuelto de morcilla,
piñones y manzana

SEGUNDO (a elegir)

Paletilla de cordero lechal
Solomillo de ternera
Pulpito a la parrilla
(Todos con su guarnición)

Postre & Café

Bebida: Vino, gaseosa y agua

40€

..... C/ PRÍNCIPE, 12 • 658 424 178 • 651 08 91 82

AMPLIAMOS NUESTROS SERVICIOS PROFESIONALES

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

MERCANTIL • RENTAS • CONTRATOS
AUDITORIAS • RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACIÓN CONCURSAL

COMPRAS • ARRENDAMIENTOS
DONACIONES • SEGUROS • REGISTROS

DIVORCIOS • SEPARACIONES • HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES • CIVIL • PENAL

C/ STUART, 180 - ARANJUEZ / TEL. 91 892 94 70

C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

WWW.UATYABOGADOS.COM

info@uatyabogados.com

Feliz Navidad
y nuestros
mejores deseos
para el
2025.



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

Asertividad



Entendemos la asertividad como la capacidad para manifestar lo que se piensa, se siente o se quiere sin ofender a los demás, buscando el respeto de los propios derechos y el de los otros.

La persona asertiva es capaz de manifestar afectos tanto positivos como negativos de manera tranquila, manteniendo las relaciones personales en buenos términos. Sabe pedir ayuda, prestarla y también negarse cuando lo considera oportuno, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que quiere, hacer y recibir cumplidos, hacer y recibir críticas de manera adecuada.

Como contraposición a las conductas asertivas encontramos las conductas pasivas y las agresivas. **Las personas con una actitud pasiva** tienden a dar más validez a los deseos y necesidades de los demás que a los propios, no saben defender sus derechos, ni son capaces de manifestar lo que no les gusta o molesta por temor a ofender al otro.

En el otro polo, las agresivas ponen sus deseos por encima de los derechos de los otros, no respetan a los demás, no son flexibles y tratan imponer su voluntad.

En el primer caso, pueden ser apreciados por los que le rodean, pero al no ser capaces de defender sus derechos y conseguir sus metas, **pueden sentirse tristes, apáticos y minusvalorados.**

En el segundo, probablemente consigan sus objetivos pero es **difícil que establezcan relaciones positivas** y cercanas, a menos que los demás se dobleguen a sus deseos. Todos nosotros somos asertivos en algunos aspectos de nuestra vida, y tenemos dificultades en serlo en otros.

La asertividad no es una característica innata sino que es **aprendida**, producto de nuestra historia de vida. Podemos, por tanto, aprender a ser más asertivos en aquellas áreas en que tenemos dificultades.

La comunicación asertiva se caracteriza por:

- Tener claro nuestro objetivo: queremos: comunicar algo?, pedir un cambio?, decir NO a una demanda?.

- Saber elegir un momento adecuado para comunicar lo que se quiere. Evitando los momentos de crispación o cuando las

circunstancias no permiten la atención adecuada.

- Resaltar la importancia de lo que se quiere decir y de la relación con el otro. "Me gustaría hablar contigo de algo que me importa, porque creo que es significativo en nuestra relación".

- Expresión clara de sentimientos.

- Identificación de las situaciones que generan malestar. Podemos utilizar expresiones como: "Cuando.. esto ocurre... yo me siento".

- No juzgar al otro.

- Posibilitar que el otro también exprese sus sentimientos.

- Señalar posibles ganancias para ambos. "Si ... hacemos esto así... nos entenderemos mejor.

- Agradecer la escucha.

Para ello es importante que cada uno identifique las dificultades que tiene para sentirse bien en contextos sociales, en una posición de igualdad y respecto a los demás, siendo capaz de cumplir sus objetivos sin dañar al otro.

Identificar pensamientos negativos acerca de nosotros mismos, de los demás, o de las posibles consecuencias de nuestros actos, así como exponernos gradualmente a situaciones que puedan generarnos una cierta incomodidad, son las claves para aumentar nuestra asertividad.

En ocasiones, podremos percibir que tenemos verdaderos problemas en este sentido, es entonces cuando es recomendable consultar con un profesional. Los psicólogos son expertos en identificar estas dificultades y diseñar estrategias ajustadas cada persona.



Alicia Martín Pérez

AMP Psicólogos
www.psicologosaranjuez.com



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

C/ Almíbar, 175
ARANJUEZ

WHATSAPP 679.486.216

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

BENIDORM

DEL 23 DE FEBRERO
AL 1 DE MARZO

375€*



HOTEL RH PRINCESA 4*

EL PRECIO INCLUYE

BUS IDA Y VUELTA - 7 DÍAS Y 6 NOCHES

PENSIÓN COMPLETA - AGUA / VINO

EN COMIDAS Y CENAS - SEGURO TURÍSTICOS

GUÍA ACOMPAÑANTE EN LOS TRASLADOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

* Precio por persona

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo
empezar a gestionarlo?

TE AYUDAMOS

Trato profesional y personalizado
enfocado principalmente
a la satisfacción
de nuestros clientes



C/ San Antonio, 98

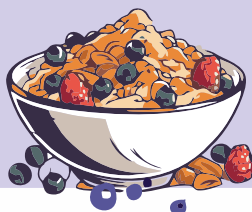
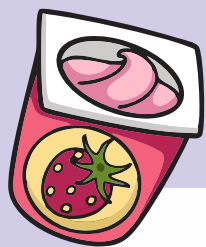


918 754 258

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@Fysolinmobiliaria

@aranjuez.fysol



Alimentos que parecen saludables y NO lo son



Comer bien, o lo que es lo mismo llevar una dieta sana, variada y equilibrada, es la mejor manera de cuidar nuestra salud y, por supuesto, nuestro peso. Por ello, conocer el valor nutricional de los productos que llevamos a nuestra mesa, así como los ingredientes que los componen, es fundamental para que nuestra dieta sea realmente equilibrada y sana. No pierdas detalle y toma nota de la lista de algunos alimentos que NO son tan saludables como creías.

Zumo envasado: ¿Dónde están las fibras? Cuando pensamos en zumo lo relacionamos con los beneficios de las frutas, pero no siempre es así. El zumo de fruta contiene muchas vitaminas, pero en los envasados también hay mucha azúcar y de la pulpa de la fruta no suele haber ni rastro. Lo mejor, zumo casero.

Yogures de sabores: Es cierto que el yogur puede ser muy sano y puede estar perfectamente dentro de una dieta equilibrada. El problema es el tipo de yogur que elijas, así que mira la etiqueta. La mayoría de ellos están llenos de azúcar, por eso mismo, intenta hacerte con yogures sin grasas y naturales. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Margarina: En muchas ocasiones se escoge la margarina y no la mantequilla por la falsa creencia de que la margarina es mejor, que tiene menos grasas y es más light. Sin embargo, la realidad es que la margarina es un alimento mucho más procesado que la mantequilla, y que por tanto contiene muchas más grasas.

Granola, muesli y otros cereales procesados: La última moda en los desayunos. Pero, una vez más, debemos estar pendientes de las etiquetas y asegurarnos de lo que compramos. Conocer el valor nutricional de los productos que llevamos a nuestra mesa es fundamental para que nuestra dieta sea realmente sana. De nada nos sirve comprar muesli creyendo que estamos desayunando sano para luego reparar en la etiqueta y comprobar que lleva 25 g. de azúcar por cada 100 g. de producto. En este sentido, mucho mejor la avena y mejor ecológica..

Ensaladas envasadas: Las ensaladas que de verdad son sanas son las que preparas en casa. Lo normal es que tengan una base de verdura, con diferentes tipos de vegetales y fruta. Y por supuesto, lo suyo es que tengan un aliño sano, es decir, un poco de aceite y no demasiada sal. Nada de fritos o ni salsas cargadas de grasas saturadas. Las ensaladas ya elaboradas y con salsas bastante calóricas, no son nada buenas para el organismo. Son ensaladas que pueden llegar a tener más calorías que una hamburguesa.

Fruta deshidratada: Una vez más, el problema es la alteración a la que se ve sometida el producto. La fruta deshidratada suele estar tratada y, por tanto, contiene una cantidad de azúcares y conservantes que no se corresponden con su forma natural, ni son sanas.

Humus: Una comida que se ha vuelto ampliamente popular en el mundillo del 'fitness por sus valores nutricionales, genera adeptos de toda clase debido a su potente y rico sabor. Pero, cuidado, porque la pereza es la mayor enemiga de la nutrición sana.

BAR - TAPAS

BAR - TAPAS



Date Caña



GRAN VARIEDAD DE **CERVEZAS ESPECIALES**

OFERTA CUBOS TODOS LOS DÍAS

SERVICIO A DOMICILIO



CUBO
5 TERCIOS +
RACIÓN SALCHIPAPAS



13€

CUBO
5 BOTELLINES +
5 MINI HAMBURGUESAS



7'20€

- MENÚ FIN DE SEMANA
- PLATOS VENEZOLANOS
- SANDWICHES
- RACIONES
- HAMBURGUESAS



**AMPLIA TERRAZA
EN CALLE PEATONAL**



CALLE POSTAS, 1

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

T. PEDIDOS Y RESERVAS
624 19 75 60

LAS INFANTAS

Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

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



Tels: 655 932 278

640 777 452 | 910 291 654

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid

PORTES ECONOMICOS



662 500 569

DEL ÁLAMO

TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO



- Especialistas en Inyección electrónica
- Lector Códigos de Error Todas Marcas
- Analizador de Gases Gasolina y Diésel
- Mecánica Rápida

NEUMÁTICOS
LUNAS
BATERÍAS
ACCESORIOS

ADELANTA AL MAL TIEMPO

OFERTAS
EN REVISIONES
OTOÑO-INVIerno



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

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

Artes marciales



Un poquito de historia
Porque el saber, no ocupa lugar

Con la visita de Buda (500 a.C.) a China, se desarrolló una manera para mover el Qi para que este fluyera por el cuerpo y se manifestara en belleza o potencia. Con el conocimiento de la energía aparecieron las artes corporales como una herramienta marcial.

Con el tiempo, se desarrollaron diferentes estilos y técnicas, que se difundieron por todo el mundo como formas de lucha y defensa personal. En el siglo XIX, las artes marciales comenzaron a practicarse como deporte, con reglas y reglamentos que las hacían más seguras.

En las primeras décadas del siglo XX, las artes marciales se popularizaron en Occidente, gracias a la influencia de las películas de kung fu y de otros medios de comunicación. En la actualidad, las artes marciales son un deporte practicado por millones de personas.

¿Qué modalidades hay?

Elige la que más se adapte a ti

En las Olimpiadas hay varias modalidades que se dividen en peso y sexo. Las competiciones se practican en un ring o un tatami.

- **Boxeo:** combate de dos personas que se golpean con los puños, usando guantes de protección.

- **Esgrima:** combate de dos personas que se enfrentan con armas blancas, como espadas, floretes o sables.

- **Lucha:** combate de dos personas que luchan cuerpo a cuerpo, utilizando técnicas de agarre, lanzamiento y sumisión.

- **Judo:** combate de dos personas que utilizan técnicas de agarre, lanzamiento y sumisión.

- **Taekwondo:** combate de dos personas que utilizan técnicas de patadas, puñetazos y bloqueos.

Todas las artes marciales, aunque depende de la modalidad, tienen como objetivo: ganar por puntos, por descalificación del oponente o por rendición del atleta contrario.



El Qí (pronunciado Chi) es la energía vital que fluye en los seres vivos.

Beneficios para la salud física

- **Mejora de la condición física:** se trata de un deporte cardiovascular completo que ayuda a quemar calorías, fortalecer los músculos y mejorar la resistencia.

- **Aumento de la flexibilidad:** los movimientos fluidos y coordinados de las artes marciales ayudan a aumentar la flexibilidad y la movilidad.

- **Mejora de la coordinación:** los movimientos precisos y rápidos de las artes marciales ayudan a mejorar la coordinación y el equilibrio.

Beneficios para la salud mental

- **Aumento de la concentración y la atención:** este deporte requiere de un alto nivel de concentración y atención para poder realizar los movimientos de forma correcta y segura. Esto puede ayudar a mejorar la concentración en tu vida diaria.

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** la práctica de estas disciplinas puede ayudar a relajar la mente y el cuerpo, y a promover calma y bienestar.

- **Mejora de la autoestima y la confianza:** la superación de los propios límites y el logro de los objetivos propuestos puede ayudar a desarrollar un sentimiento de autoeficacia y valía personal.

- **Desarrollo de habilidades de autocontrol y disciplina:** Las artes marciales enseñan a los practicantes a controlar sus emociones y a actuar de forma disciplinada. Estas habilidades pueden ser útiles en otros ámbitos de la vida, como en el trabajo, la escuela o las relaciones personales.

Beneficios sociales

- **Mejora de las habilidades sociales:** desarrolla comunicación, resolución de conflictos y empatía.

- **Propician la autoestima:** ayuda a las personas a sentirse más seguras de sí mismas y a tener una mayor confianza en sus capacidades.

- **Promoción del respeto y la tolerancia:** enseñan a los practicantes a respetar a los demás, independientemente de su origen, creencias o ideologías. Esta enseñanza puede ayudar a promover un clima de tolerancia y respeto en la sociedad.



Solicita tu
estudio solar
GRATIS



**Instalaciones
fotovoltaicas
para empresas
y particulares
en Aranjuez**



Llámanos: 91 928 67 67
Gonzalo Chacón, 21 | Aranjuez, Madrid
azureaenergia.com



¿ERES AMIGO DE TU SISTEMA NERVIOSO?

¿Sabías qué?



No siempre se nos da bien cuidar el cuerpo... le ignoramos y tiramos para continuar con lo que toque. Eso nos lleva a que muchas veces no respetemos los tiempos en los que éste necesita activarse para funcionar y resolver tareas, y los tiempos de descanso, donde necesitamos parar para poder recuperar. Si te notas permanentemente en alerta, ansioso/a, irritable o muy agotado/a puede ser tu caso.

Vamos a entender un poco como funciona nuestro sistema nervioso para que sea nuestro aliado. Simplificándolo mucho el sistema nervioso tiene dos ramas que se activan cuando existe un peligro. Una de ellas es la simpática, que nos prepara para huir. También nos orienta a la acción para sobrevivir y moviliza el cuerpo para ello con todo lo necesario. La otra rama es la parasimpática, que se activa en modo de defensa, en momentos extremos, y orienta al cuerpo hacia la calma hacia la recuperación del equilibrio después del suceso estresante que hayamos afrontado.

Y te preguntará... ¿Para qué es bueno que nuestro sistema nervioso se venga arriba?



Peligros físicos: Tangibles. Un accidente, un posible atraco, noto un dolor físico en el cuerpo que no tenía antes...

Peligros imaginarios: Una enfermedad futura, quedarme en blanco en una exposición, pensar que mi pareja un día puede dejar de querer estar conmigo...

En definitiva, éste nos sirve para protegernos. Defendernos de la amenaza y pasar a la acción cuando toque. Siguiendo en la línea anterior por ejemplo: Maniobrar con el coche para intentar no chocar con el otro vehículo, pedir la cita con el médico correspondiente para revisar que está todo bien o hacer seguimiento... Todo esto está bien. Ahora bien...una vez la amenaza está pasada...nuestro cuerpo necesita volver al relax, a su línea base. Nuestro sistema nervioso tiene que bajar. Y de ello se encarga el sistema parasimpático. Para que todo vuelva a su orden. Si mantenemos nuestro SN arriba demasiado enfermamos, tanto física como emocionalmente. Nuestras defensas bajan, cogemos virus, tenemos ataques de pánico, somatizamos...

Aquí te dejo algunas ideas para poder ayudar a tu cuerpecito a volver a la recuperación, para bajar revoluciones:
Respirar. Inhalaciones cortas y exhalaciones largas. Cuando estamos muy activados nuestra respiración suele estar alterada. Por ello conectar con las inspiraciones profundas, expulsar el aire despacio nos suele ayudar fisiológicamente a volver a un ritmo natural.

Mantras. Mensajes que nos ayuden a conectar con el cuerpo desde un lugar positivo, a mandarnos mensajes de calma y de confianza en uno/a mismo/a, frases que nos den seguridad. Ejemplos: "Ahora esto que ves tan difícil lo vas a ordenar", "lo que sientes es ansiedad, las emociones vienen y van, esto va a pasar", "eres una persona con recursos, ahora no es el momento de tomar decisiones si no de volver a la calma.

Masajear: Tocar con mimo ciertas partes de nuestro cuerpo que nos produzcan sensaciones de relajación. Masajearnos con crema, con algún aceite agradable.

Estimular la risa: Con humor, memes... Lo relacionado con reír va de la mano de soltar y relajarnos. Estar con personas que te den seguridad: tu sabes quién te aporta calma y te ayuda a sentirte tranquilo/a y quién te quita energía. Ya sabes a quién elegir.

Estirar: Nos desconectamos tanto del cuerpo que por eso realizar movimientos suaves, estirar, nos ayuda a ver como está nuestro cuerpecito, si tenemos alguna tensión no...

Hazte amigo de tu cuerpo y aprende a manejarlo según sus ciclos

NUESTROS MÁS SINCEROS DESEOS DE
AMOR, PAZ Y FELICIDAD
PARA ESTA NAVIDAD

Finca *de la* *Ribera*

ABRIMOS A MEDIODÍA

MENÚ DEL DÍA Y
SUGERENCIAS DEL CHEF

ABIERTO
DE DOMINGO A
VIERNES DE
13 A 17 H.

Antigua Ctra. de Andalucía, km. 43,800 Reservas: 618 769 519

restaurantefincadelaribera.com



sello de
calidad
fotocasa

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS
www.fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



contactos@fysol-inmobiliarias.com



@aranjuez.fysol



C/ San Antonio, 98



918 754 258



ENTREGA PREVISTA
FEBRERO DE 2025



**TOTALMENTE
REFORMADOS**

**120m2 +
PATIO PRIVADO**

**PLENO
CENTRO DE
ARANJUEZ**

**2 PISOS DE
2 y 3**

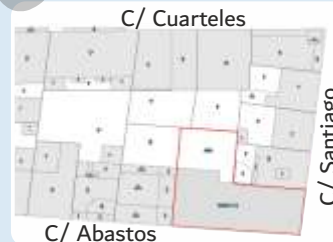
DORMITORIOS

280.000€



PROMOCIÓN Calle Abastos 133
OBRA NUEVA
Solicita información "sin compromiso"

C/ Cuarteles



C/ Santiago

C/ Abastos

14 VIVIENDAS

1, 2 y 3

DORMITORIOS

14 TRASTEROS

7 GARAJES

**DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES**

**REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO**

Visítenos C/ San Antonio, 98



CENTRO

Local comercial en
C/ Stuart 35m². 2
escaparates 2m lineales,
sala diáfana, almacén y
aseo.

595€/mes



CENTRO

Local de 222m² diáfano,
2 baños, escaparate...
Se encuentra en la Calle
Florida muy cercano a la
universidad de Pavia.

249.000€



CENTRO

Local de 50m² ubicado en
planta, a pie de calle,
diáfano y en bruto. Tiene
todas la acometidas. Se
valoraran propuestas de
compra.

550€/MES



CENTRO

Dúplex de 250m²,
6 dorm., 3 baños, salón-
comedor y cocina.
Armarios emp., A/A.
Ascensor y posibilidad de
cochera.

395.000€



FOSO-MORERAS

Piso en 2ª planta, 4
dormitorios, 1 baño
completo, salón y cocina.
PISO ALQUILADO

89.500€



OLIVAS - TAMARINDO

7 Locales comerciales en
bruto en Glorieta de
Tamarindo, un total de
648 m² en varios locales.

CONSULTAR PRECIO



MIRADOR

Chalet independiente.
3 plantas, 5 dorm. y
3 baños, 319m² construidos,
parcela de 918m², gran
piscina de obra y zonas
verdes. Garaje y almacén.

575.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

Parcela edificable urbana
de 597m², la parcela con
proyecto visado.
Posibilidad de realizar
modificaciones.
Consúltelos.

130.000€



EL CORTIJO

Local de 32m² situado en
la Plaza Mayor del Cortijo
de San Isidro. 2 estan-
cias, la principal 16m²
diáfana y otra con 8m².
Aseo.

450€/MES



ONTIGOLA

Adosado 132m², 2 plantas,
4 dorm., 2 baños, salón-
comedor con chimenea,
cocina amueblada. Patio,
piscina y garaje dividido en
2 con 1 habitación mas.

220.000€



ONTIGOLA

Adosado 2 plantas, 3
dorm., 2 baños + 1 aseo,
salón-comedor con
salida a patio solado.
Almacén extra. Garaje
cubierto y porche.

190.000€



ONTIGOLA

Adosado de 2 plantas, 3
dorm., salón-comedor,
cocina, 2 baños + aseo.
Patio, piscina de obra,
cuarto exterior, garaje de
porche...

255.000€



ONTIGOLA

Chalet ind, 3 plantas,
5 dorm., armarios emp.
salón con chimenea,
cocina. Buhardilla con
solárium, piscina, jardín y
barbacoa.

299.000€



ONTIGOLA - LOCAL

78m² en uso como
peluquería/estética con 2
lavabos, 4 tocadores, 2
cabinas estética y baño.
Muchas opciones de
negocio. Consúltelos.

96.000€

NO ESTÁS DEPRIMIDO,



¡Tienes hambre!

Lo que sentimos como hambre es un impulso fisiológico que provoca una respuesta emocional, es decir, que la sensación de hambre es una demanda del cuerpo para que cubramos la necesidad básica de comer. Este mecanismo que se desencadena libera unas hormonas que afectan a nuestro estado de ánimo.



Una mayor conciencia de tener "hambre" reduce la necesidad de generar emociones y comportamientos negativos

Influencia del hambre en el cerebro

Cuando el cerebro siente la necesidad del cuerpo de que necesita alimento, libera dos hormonas:

- **Leptina:** se encarga de avisar al cerebro enviando señales de hambre. Sus niveles disminuyen cuando estás saciado.
- **Grelina:** es un grito de socorro del estómago que se incrementa cuando este se vacía, intensificando la sensación de hambre.

Aquí entra en juego nuestra amígdala, responsable del cerebro en procesar emociones. Ella está oyendo los gritos de las hormonas mencionadas, y lo traduce en emociones de irritabilidad, frustración e incluso ira.

Esto se vio en el experimento que realizó la ARU (Inglaterra) en colaboración con una universidad de Austria, donde los resultados dieron que el hambre se asocia con:

- **37% con irritabilidad**
- **34% con la ira**
- **29% con variaciones de placer**



¡Toma nota!!

Se piensa mejor con el estómago lleno

El hambre no solo afecta a nuestras decisiones, sino también a la forma en que tomamos decisiones.

Se ha demostrado que el hambre nos hace ser más impulsivos y por lo tanto, tomar elecciones que son menos ventajosas para nosotros. Esto se debe a que el cerebro busca una recompensa rápida, en vez de tomar una decisión racional a largo plazo.



¿Cómo evitar que el hambre nos afecte?

Tener conflictos es inevitable, pero sí podemos controlar en mayor o menor medida, nuestro comportamiento o tomar decisiones que no nos hacen bien. Al ser conscientes ahora de la relación entre el hambre y un compartimiento sano podemos hacernos con ciertas técnicas para tomar decisiones más saludables.

- **Mantener una alimentación continua:** a lo largo del día mantén tus niveles de azúcar en sangre picando snacks saludables.
- **Elegir alimentos nutritivos:** frente a chokolatinas o alimentos grasos, es mejor elegir alimentos que promuevan saciedad.
- **Manejar el estrés:** Implementa en tu día a día pequeñas sesiones de relajación (hacer yoga, meditar, escuchar ASMR) para mantener a raya los niveles de cortisol y prevenir estar irritable.
- **Dormir lo suficiente:** Un sueño adecuado ayuda a regular las hormonas del hambre y el apetito, previniendo la ingesta emocional.
- **Buscar ayuda profesional:** Si el hambre emocional interfiere significativamente en la vida diaria, es recomendable consultar con un nutricionista o psicólogo para recibir orientación personalizada.



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
"Día del Cliente"
POLLO ASADO

8'50€*



C/ Moreras, 43 | TEL. 91 891 85 46

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 9.00H. A 15.30H.

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM

☆ activa
más que electrodomésticos

ELECTROARAN

Diseñamos y fabricamos tu cocina a tu medida

MUEBLES DE COCINA • MUEBLES AUXILIARES • ELECTRODOMÉSTICOS • COLCHONES

**SOMOS FABRICANTES DE
MUEBLES DE COCINA**

Tu cocina a medida
venta de electrodomésticos

MONTAJE REALIZADO
POR PROFESIONALES

**PIDE PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO**

**PRECIOS
DIRECTOS
DE FÁBRICA**

remediosgarciaelectroaran@gmail.com **www.electroaran.es**

C/ Foso 21 Aranjuez T. 91 892 48 47 685 452 790

ESTRÉS

Claves para mejorar tu rendimiento y bienestar

¿Qué es el estrés?

El estrés es una de las grandes epidemias de nuestro tiempo, es un secreto a voces. El impacto a nivel global de la epidemia de estrés negativo, comienza a convertirse en una preocupación de primer orden.

El estrés en el trabajo puede generar más de 120.000 muertes al año. Una auténtica barbaridad.

En muchos casos, el estrés termina siendo un impulso para conseguir aquello que buscas.



¿Cómo afecta el estrés al rendimiento y facturación de tu empresa y cuales son sus consecuencias?

En Europa y en concreto en España tampoco estamos a salvo de esta epidemia.

El estrés y la ansiedad son las responsables del 30% de las bajas laborales en el país y los trabajadores que sufren estrés negativo, son un 60% menos productivos que aquellos con recursos para regular adecuadamente sus emociones.

Y además es que el estrés no sólo afecta a nuestra vida profesional, sino que lo sentimos en nuestras carnes, también en nuestras facetas más personales. ¿O es que ser padres o madres no es estresante? ¿Y la convivencia en pareja? ¿Y hacer la colada?



CAUSAS DE ESTRÉS COTIDIANO

- Organizar horarios
- Hacer recados
- Viajar al trabajo
- Usar redes sociales
- Cocinar y limpiar
- Reparaciones del hogar



Potenciarte con tu estrés es posible

Hablar en público, confirman que la actitud de la persona frente a su estrés influye de forma crítica en cómo ese estrés la potencia o la limita.

Un estudio reveló que haciendo creer a una parte de los participantes que las señales fisiológicas del estrés que iban a experimentar al enfrentarse al auditorio, eran señales positivas de que su cuerpo y su cerebro les estaban preparando para entrar en estado de "alto rendimiento", las personas entraban en estrés positivo de alto rendimiento.

No es que no sintieran estrés, porque aumentaban los niveles de alfa amilasa salival y con ello de estrés, sino que interpretaron ese estrés como un aliado que venía en su ayuda para llevar más sangre y más oxígeno a todos sus órganos y así poder

enfrentar el reto con sus mejores capacidades y recursos. De hecho las personas que cambiaron su actitud frente al estrés y que no trataron de evitarlo sino de aprovecharlo, no sólo fueron capaces de ofrecer un mejor rendimiento que las que consideraban que las señales del estrés anunciaban problemas, sino que sus vasos sanguíneos se contrajeron menos, por tanto el flujo de recursos (sangre, oxígeno,...) fue mayor hacia todos sus órganos y la protección de su salud cardiovascular más alta.

En los últimos años han surgido un creciente número de investigaciones, que muestran cómo el estrés puede ser el mayor asesino en serie de la historia, o el aliado estratégico más relevante al servicio de una vida que merezca ser vivida.



Y no es menos cierto que al mismo tiempo, sea necesario actualizar nuestra actitud ante el estrés

De hecho el camino para mejorar nuestra capacidad de gestión del agobio, tal vez no sea demonizarlo, sino gestionarlo y entrenar nuestra actitud ante él. Porque quizás el estrés sea parte natural de la vida, cuando perseguimos roles o metas que nos "lleen de vida"..

ilusión, amor, alegría, aprendizaje o sensación de que eso contribuye a dar sentido a tu vida?

Esas partes de tu vida en las que tiendes a experimentar lo anterior ¿resultan ocasional o frecuentemente estresantes? ¿Cómo sería tu vida si las perdieras? Y recuerda que tal vez, sólo tal vez... nuestra actitud ante lo que sucede, influye en lo que sucede...

Y si no, respóndete a algo...

¿En qué partes de tu vida tiendes a experimentar



CENTRO DE DÍA

PARA PERSONAS MAYORES "SOPHOS ARANJUEZ"



CENTRO PRIVADO ACREDITADO POR LA COMUNIDAD DE MADRID

- Terapia Ocupacional
- Gerontogimnasia
- Dinamización sociocultural
- Horario flexible
(por horas y posibilidad de días alternos)

¡Ven a conocernos!
solicita información
y reserva tu plaza!!

Posibilidad de solicitar
ayuda económica a
La Comunidad de Madrid

C/ Abastos, 121

T. 676 17 72 31 · 91 309 65 85

e-mail: direccion.ara@sophoscare.es

ALGUIEN SE HA PORTADO MAL ...?

TE PASO LA LISTA DE LOS PEORES REGALOS QUE PUEDES HACER

La Navidad está a la vuelta de la esquina, y un estudio europeo nos ha querido desvelar cuáles son los hábitos de consumo a la hora de hacer un regalo. Los resultados de dicho informe llegaron a la conclusión que en España el peor regalo que puede recibir un español es ...

Y esta es la lista de los diez peores regalos que puedes hacer en Navidad en España, el número uno aunque no lo creas es el más odiado.

1 Flores

Los españoles asociamos las flores más a San Valentín, día de la Madre o en caso de visitar a un enfermo, pero no para Navidad.

2 Ropa de Hogar

Los regalos prácticos no son bien recibidos en Navidad. Así que si pensabas regalar a tu suegra un juego de toallas, mejor ve pensando otra opción.

3 Peces

Una cosa es que te guste el salmón ahumado y otra muy distinta es recibir una pecera con pececitos. Además, 1 de cada 4 españoles considera este regalo motivo de discusión.

4 Tostadora

¿Por qué creíste que una tostadora era una opción de regalo? Pues se ve que no eres único. No esperes saltos de alegría si decides comprar una a un amigo, pareja o familiar. Es más, prepárate para recibir malas miradas lo que queda de día o quizás de año.

2 Caja Regalo

¿Quién no se ha sentido decepcionado al recibir una caja regalo? Suelen ser polivalentes, por lo que puede dar la impresión de que quien lo ha regalado lo ha comprado en el último momento o no ha pensado excesivamente en nosotros. Además suelen conllevar limitaciones en las reservas e incluso, problemas para poder canjear el regalo.

5 Productos de Baño

Sin entrar en la discusión de si nos duchamos mucho o poco, hay algo innegable, no nos gusta que nos regalen jabones, sales de baño, esponjas o exfoliantes.

6 Comida

Los españoles somos de buen comer. Pero recibir comida como regalo de Navidad es una "...". Aunque tenemos excepciones claro está, porque una buena pata de jamón siempre es bien recibida.

7 Aspiradora

¿Tú quieres tener las fiestas en paz o prefieres iniciar una guerra? No solo no hace ninguna ilusión recibir una aspiradora, sino que, según el estudio, es el regalo con más posibilidades de generar una discusión familiar.

3 Utensilios de cocina

La gastronomía puede que esté de moda, sobre todo gracias a programas de famosos cocinando. Sin embargo, los utensilios de cocina son un regalo excesivamente común, por lo tanto, puede que no haga ninguna ilusión.

1 Dinero

A pesar de las continuas crisis, los españoles seguimos considerando que regalar dinero es síntoma de falta de interés por tratarse de un regalo impersonal. Junto a los italianos somos los europeos que peor valoran este regalo.





San Marun II



Comidas y Cenas

NAVIDAD

GRUPOS Y EMPRESAS

Menús adaptados a vuestro presupuesto



**MENÚ
DEL DÍA**
11'90€

DE LUNES
A VIERNES

**COMIDA ESPAÑOLA
ÁRABE Y VENEZOLANA**

· RACIONES · ENSALADAS · PLATOS COMBINADOS
BOCADILLOS · SANDWICHES · HAMBURGUESAS

DESAYUNOS DESDE LAS 8.30H

Haz tu reserva

CALLE DE LA LIBERTAD, 2 (BARRIO DE AGFA) T. 914 859 052



Hola, me llamo _____ y tengo _____ años

Este año me he portado ☐ mal ☐ regular ☐ bien ☐ superbien

En mi armario me vendría muy bien _____

Me encantaría leerme _____

Me hace mucha falta _____

Pero lo que realmente deseo es _____

y por si creéis que me he portado , fenomenal y os cave en algún saco
algún regalo más, aquí os dejo otros deseos.

Por cierto, pasaos por **San Marun II** , que seguro que os atenderán muy bien, a vosotros y a vuestros camellos y renos.

Está en la **Calle de la Libertad, 2** (BARRIO DE AGFA)
¡Tienen unas comidas riquísimas! Todo está delicioso.





Tu Descanso
Aranjuez

C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

¡¡GRANDES DESCUENTOS!!

• www.grupotudescanso.com •



Tu Descanso
Sofás

C/ rey, 62 local 10
esquina C/ San Pascual
28300 Aranjuez
915 742 198

JUEGOS DIVERTIDOS

PARA LARGAS COMIDAS NAVIDEÑAS CON NIÑOS



A veces todas estas fechas se convierten en comidas interminables, saraos preparados para los adultos en los que los niños, los auténticos protagonistas, tienen poco que hacer. Pues este año la fiesta va a ser divertida. Aquí tienes unas cuantas ideas para antes y después de las comidas navideñas.

Preparar un **ARREGLO FORAL** para la mesa de navidad. Recoger piñas, hojas y palos para el centro y después que vuele la imaginación.

Hacer alguna **RECETA DIVERTIDA** y sencilla con los peques para que por la noche puedan dar la sorpresa al resto de la familia.



¡lo he hecho yo!
¡lo he hecho yo!



Que los pequeños vayan a una habitación y preparen un **VILLANCICO CON COREOGRAFÍA**, cuando lo tengan que hagan un teatro. Y no seáis roñosos, dadles el aguinaldo cuando acaben.

JUGAR A LOS PERSONAJES.

Cada uno piensa un personaje y los demás tienen que adivinarlo. Iremos haciendo preguntas a las que hay que contestar sólo sí o no ¿Eres un animal? ¿Eres una mujer?



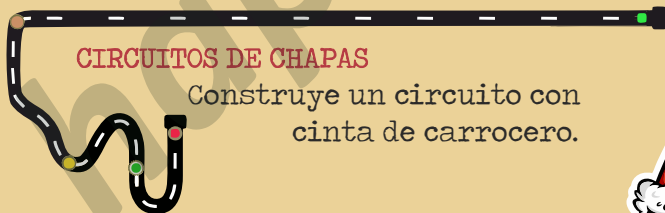
FIESTA DE LA LUZ con glowsticks.

Despeja una habitación y déjalos jugar a oscuras.
¡Super divertido!



CIRCUITOS DE CHAPAS

Construye un circuito con cinta de carrocer.



PINTACARAS NAVIDEÑO.

Un gran momento para deshacerse del maquillaje viejo y pedir nuevo a los Reyes Magos. Deja que se maquillen unos a otros y a ver si consiguen pintar un Grinch en la cara del primo antipático.



ESTATUAS DE SAL
Bailamos al ritmo de la música, villancicos es lo suyo y cuando pare la música nos quedamos como estatua de sal totalmente inmóviles.
El que se mueva, pierde.



cafépub

VENEZIA

cafépub

happyhours*

2X1

en cócteles estandar



C/ Eras, 1 - Esq. C/ Postas, 67 Aranjuez

*Martes, miércoles y jueves de 17 a 21 horas

18+

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2º C (Aranjuez)
Tel. 91 308 12 40 - 638 16 95 27
info@evmabogada.com
www.evmabogada.com

Audiología

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

Centros de Estética

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

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especialista en Odontología Estética
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 91 892 97 45
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

Lucerna Medica
Clínica de Medicina Estética con Láser en Aranjuez.
Eliminación de manchas, puntos rojos, arañas vasculares, marcas de acné, tatuajes. Rejuvenecimiento, carbón peel de alta gama.
Tel: 722 24 84 00
www.lucernamedica.com

Fisioterapia

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

Ópticas

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

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 91 891 11 15.
www.perezcarmena.es

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

Psicología y Psiquiatría

AtienzaBoada Centro de Psicología
Centro Sanitario CAM CS-19300
Dirección Mar Boada y Alba Atienza
+ Equipo multidisciplinar
Psicología sanitaria: Infanto-juvenil, adultos, parejas, familia
Psicología Educativa - Psicología Forense
Psiquiatría adultos y adolescentes
Mediación civil/mercantil/intercultural
PRIMERA CONSULTA GRATUITA
Presencial y online
T. 91 013 54 19 - 640 35 89 11
C/ Stuart, 37 - 1º D 
www.atienzaboadapsicologia.com

TRANSPORTES Y MUDANZAS



Miguel Ángel

Tel. 91 891 00 32 - 609 11 35 61 Aranjuez
contacto@transportesymudanzasmiguelangel.com

hapy PUBLICIDAD

• FLYERS • SELLOS • TARJETAS
• ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
• IMAGEN CORPORATIVA
...y mucho más

 910 841 392 · 673 439 431
 info@hapypublicidad.com
 CALLE CAPITÁN, 95

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL: Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net
SEMESTRAL desde 70€+IVA ANUAL desde 120€+IVA

Farmacias de Guardia Diciembre

01 Moreras, 111	09 Gobernador, 87	17 Moreras, 111	25 Real, 25
02 Ctra. de Andalucía, 89	10 San Antonio, 86	18 Príncipe de la Paz, 24	26 Paseo del Deleite, 11
03 Avd. de Loyola, 9	11 Real, 25	19 Avd. Plaza de Toros, 63	27 Avd. de Loyola, 9
04 Gobernador, 79	12 Real, 25	20 Moreras, 2	28 Gobernador, 79
05 Stuart, 78	13 Foso, 19	21 Ctra. de Andalucía, 89	29 Abastos, 98
06 Príncipe de la Paz, 24	14 Abastos, 98	22 Paseo del Deleite, 11	30 Ctra. de Andalucía, 89
07 Paseo del Deleite, 11	15 Moreras, 2	23 Abastos, 98	31 Paseo del Deleite, 11
08 Avd. Plaza de Toros, 63	16 Abastos, 188	24 Avd. de Loyola, 9	

Las guardias de las farmacias se obtienen del calendario elaborado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. No obstante, las farmacias pueden variar sus turnos a voluntad y estos cambios pueden no verse reflejados salvo que hayan sido comunicados con suficiente antelación.

Saludhable  hapyPublicidad



LES DESEAMOS UNA FELIZ NAVIDAD Y UN VENTUROSO 2025


merry
GRINCH
mas

hapy 
PUBLICIDAD

PERSONALIZAMOS
CANISSETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES

...Y MUCHO MAS

LABORAL-DEPORTIVO
PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060

INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

EXCURSIONES EN FAMILIA

ruta por senda ecológica del Tajo

Esta ruta no nos saca de Aranjuez, vamos a ir por la Senda Ecológica del Río Tajo en Legamarejo. Pero la vamos a hacer un poquito más larga y pasaremos el horcajo entre los ríos Jarama y Tajo en La Flamenca.

Podemos ir en coche y aparcar cerca de Palacio o mejor vamos andando desde casa hasta la Plaza de la Isleta, ubicada a la vera del Tajo, en un extremo del Jardín de la Isla y a escasos 5 minutos del Palacio de Aranjuez. Allí hay un panel informativo que explica la ruta. Arrancamos por el Paseo Angostillo, que tras cruzar bajo la vía férrea, discurre agradablemente por el margen derecho del río. A lo largo del mismo nos encontramos con múltiples puestos de pesca numerados, desde los que merece la pena asomarse al Tajo para admirar su belleza. A la altura de El Rancho Grande, el camino se separa ligeramente del cauce, discurriendo por el precioso bosque de ribera del Soto de Legamarejo.

A los 2,6 km de ruta llegamos a una bifurcación. La Senda Ecológica sigue por la derecha por el Paseo Lemus, pero nosotros la dejamos temporalmente y giramos a la izquierda. Enseguida, a la altura del Puesto de Pesca nº 101, el camino da paso a una estrecha senda de pescadores que discurre entre el río y un gran campo de cereales del El Raso. Tras cruzar el Canal de la Azuda subiendo un pequeño talud, llegamos al Encuentro entre los ríos Jarama y Tajo. El precioso horcajo, un ecosistema en el que anidan multitud de aves, se ubica junto a las Huertas de las Cabezadas, en una zona conocida como La Flamenca. Siguiendo un poco la senda, que en su parte final se vuelve bastante más angosta, se puede llegar prácticamente a la desembocadura, aunque las zarzas y el matorral impiden el acceso al punto exacto. Es sorprendente comprobar como el Jarama es bastante más río que el Tajo antes de entregarle sus aguas, poniendo fin a un curso de 194 km.

Iniciamos la vuelta deshaciendo lo andado hasta la bifurcación, donde ahora seguimos de frente por el Paseo Lemus, un precioso pasillo arbolado que pasa junto al abandonado Real Hipódromo de Legamarejo (año 1917). Al final del mismo está la Plaza de Legamarejo, cuyas columnas nos dan paso al Paseo de Entrepuentes, otro hermoso y largo corredor por el que llegamos de vuelta a la Plaza de la Isleta.

Una ruta corta y fácil por el Soto y la huerta del Real Sitio de Aranjuez, con el aliciente de visitar también el hermoso punto de encuentro entre los ríos Jarama y Tajo. Ideal para dar una vuelta antes de comer en alguno de los restaurantes de Aranjuez.

Esta es una ruta de dificultad muy baja, se tarda aproximadamente 2h. y 30 min., abrigaos y a pasear por nuestros queridos campos. Es un buen momento para enseñar a los pequeños las zonas más alejadas de nuestro pueblo.



VITALDENT |
TU BOCA ES TODO

35^{AÑOS}

SI PIDES SALUD, DINERO, Y AMOR...
LO TENEMOS TODO.



Esta Navidad, en Vitaldent te ayudamos a cuidar la salud bucodental de los tuyos con un **15% de descuento en tu tratamiento*** y financiación hasta **24 meses****.

Porque preocuparte por su salud también es un acto de amor.

ARANJUEZ

Calle De San Antonio, 59

910 61 11 81

*Promoción válida del 1/12/24 al 31/12/24 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250€. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715. **Ejemplo de financiación para un importe de 1.800 € en 24 meses. Comisión de formalización del 2%: 36 € a pagar en la primera cuota. Primera cuota de 111 € y 23 cuotas de 75 €. TIN 0,0% TAE 1,96%. Coste total del crédito: 36 €. Importe total adeudado y precio total a plazos: 1.836 €. Precio de adquisición al contado: 1.800 €. Intereses subvencionados por Vitaldent. Financiación ofrecida por Banco Cetelem S.A.U. Válida hasta el 31/12/2024.

Varilux®
XR series™

#1 marca líder
de lentes progresivas
en el mundo*



essilor

LOHADE®
óptica y espacioptico

NITIDEZ AL INSTANTE INCLUSO EN MOVIMIENTO***

La lente progresiva personalizada para ti,**
desarrollada con inteligencia artificial

* Fuente: Datos de Euromonitor International 2022, Valor de venta en las categorías de lentes para gatos y marcas de lentes progresivos

**Las lentes progresivas Varilux XR Track y Varilux XR Pro contemplan no solo la prescripción sino también el comportamiento visual de cada individuo, la patente depende de cada país.

***Estudio de consumidores. Eurosyn Francia, 2022

Essilor International (julio de 2023) Essilor y Varilux XR series son marcas registradas de Essilor: International Monturas: Person, Olliver Peoples

C/ Almíbar, 79 y 83 – Aranjuez
91 892 63 71 - www.lohade.com