

Saludhable

Nº 156 - JUNIO - 2026 - EJEMPLAR GRATUITO

**MICROHABITOS PARA
MACROCAMBIOS**

**NO SÓLO PREPARES LA MALETA
PREPARA TAMBIÉN TU PIEL.**

**CAMBIA EL NO
POR ALTERNATIVAS**

FOTOPROTECCIÓN TEXTIL

**HA SUSPENDIDO
¿QUÉ HAGO?**

**EXPLORA EL MUNDO
ISLANDIA**

**8 MARINADOS
PARA POLLO**

**PRÓSTATA
¡ESA GRAN DESCONOCIDA!**

CUIDA TU MENTE

LOS SIMS

**¿UNA HERRAMIENTA PARA
DETECTAR PSICÓPATAS?**

LA MODA DE LAS UÑAS BONITAS

**RECETAS DE
SUPERVIVENCIA
para estudiantes "o no"**

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



MICROHABITOS PARA **MACROCAMBIOS**

A menudo, nos obsesionamos con grandes cambios personales —metas anuales monumentales o cambios drásticos de estilo de vida— que terminan fallando por falta de escalabilidad. Aquí es donde entran los "microhábitos": pequeñas acciones sostenibles que, aplicadas con consistencia, generan un interés compuesto en tu salud y productividad.

LA CIENCIA DETRÁS DE PEQUEÑO CAMBIO



PRODUCTIVIDAD. LA REGLA DE LOS DOS MINUTOS

Si una tarea técnica o administrativa toma menos de dos minutos, hazla de inmediato. En términos de productividad, esto evita el "overhead" (la carga cognitiva) de tener que recordar la tarea más tarde.

Microhábito: Al terminar una reunión, escribe una sola frase con el siguiente paso de acción.

Resultado: Un flujo de trabajo sin cuellos de botella mentales.



SALUD DIGITAL: EL "BATCHING" DE LAS NOTIFICACIONES

Vivimos en un estado de interrupción constante. Cada notificación es un interruptor que se enciende y reduce tu eficiencia.

Microhábito: Desactiva las notificaciones de redes sociales y configura solo dos momentos al día para revisarlas.

Resultado: Recuperación de la "focalización profunda" y reducción del cortisol visual.



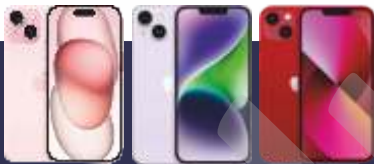
BIENESTAR FÍSICO: EL ANCLAJE DE HABITOS

La mejor forma de instalar un nuevo proceso es "anclarlo" a uno ya existente. Es como añadir una nueva función a una API que ya está en ejecución.

Microhábito: Mientras se calienta el café o se reinicia el sistema, haz 10 sentadillas o un minuto de estiramiento.

Resultado: Mejora de la postura y la circulación sin necesidad de una hora bloqueada en el gimnasio.

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



SAMSUNG



xiaomi

ALCATEL

ZTE oppo

y muchas marcas más



desde
FUNDA & PROTECTOR 1€

LEBARA simyo DIGI mobil Jazztel

vodafone Lyca mobile network

AVATEL TELECOM O2

... y más compañías

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.

ARANJUEZ 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



HYUNDAI I30
DIESEL - 2012
193.000 km

5.900€



PEUGEOT 208
DIESEL - 2016
113.000 KM

7.900€



PEUGEOT 508SW
DIESEL - 2016
161.000 KM

8.900€

VEN Y DESCUBRE NUESTROS VEHÍCULOS DE OCASIÓN

REPARACIÓN DE
CHAPA Y PINTURA

MECÁNICA
CAMBIO DE LUNAS

COMPRA-VENTA
DE VEHÍCULOS



tallerescarmauto@gmail.com

911 642 465

C/ GONZALO CHACÓN, 42

Síguenos en



NUEVA DIRECCIÓN

Paseo del Deleite

C/ Gonzalo
Chacón, 42

Ctra. Andalucía

No sólo prepares la maleta: prepara también tu piel.

La llegada del buen tiempo invita a pasar más horas al aire libre, disfrutar de la playa, la piscina o las terrazas. Sin embargo, la exposición solar también supone un reto para nuestra piel. Prepararla correctamente antes del verano no solo ayuda a conseguir un bronceado más uniforme y duradero, sino que también la protege del fotoenvejecimiento y otros daños cutáneos.

CUIDAR LA PIEL DESDE DENTRO

La salud de la piel empieza en el interior. Una alimentación equilibrada y rica en antioxidantes es clave para reforzar las defensas naturales frente a la radiación solar. Frutas y verduras como zanahorias, tomates, espinacas, frutos rojos, sandía, albaricoques, etc. son ricas en betacarotenos y vitamina C ayudan a combatir el estrés oxidativo.

La hidratación también juega un papel fundamental. Beber al menos 1,5 litros de agua al día favorece la elasticidad de la piel, mejora la circulación y evita la sequedad que suele intensificarse con el calor y la exposición al sol.

Dormir bien y reducir el estrés son otros factores importantes. El descanso permite la regeneración celular, evita el estrés oxidativo y contribuye a mantener una piel luminosa y saludable.

PREPARAR LA PIEL POR FUERA

Una exfoliación corporal suave una vez a la semana ayuda a eliminar células muertas y favorece un bronceado más uniforme. Renovar delicadamente la piel mejora su textura y luminosidad.

La hidratación es igual de importante. Cremas y sérums con ingredientes como ácido hialurónico, antioxidantes (tales como vitamina c o resveratrol) o ceramidas ayudan a mantener la barrera cutánea en buen estado antes de la exposición solar.

Por supuesto, el protector solar es imprescindible. Debe aplicarse a diario, con un factor de protección adecuado al tipo de piel y renovarse cada dos horas durante la exposición directa en la playa, piscina o haciendo deporte al aire libre. Un buen fotoprotector no impide broncearse, sino que permite hacerlo de forma más segura y saludable.

También es recomendable evitar exposiciones prolongadas en las horas centrales del día y utilizar complementos como gafas de sol, sombreros o ropa ligera.

BELLEZA Y SALUD VAN DE LA MANO

Preparar la piel para el sol no consiste únicamente en buscar un bronceado bonito. El verdadero objetivo es protegerla, prevenir daños y mantenerla sana a largo plazo. Con pequeños hábitos diarios, tanto por dentro como por fuera, es posible disfrutar del sol de manera responsable y cuidar la piel durante todo el verano.

*Cada verano deja huella;
procura que sea bonita*





M. Rosa 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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

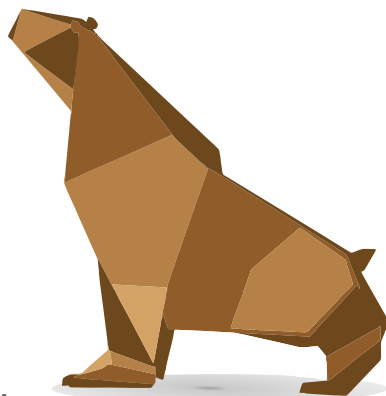
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAVENTAS · 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



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

ISLANDIA



Islandia es la tierra del hielo y el fuego, donde los glaciares conviven con volcanes activos. Es una nación insular que destaca por su naturaleza salvaje, su compromiso con la energía limpia y su rica tradición literaria.

Continente
EUROPA

Capital
REIKIAVIK

Moneda
CORONA ISLANDESA

Idioma oficial
ISLANDÉS

Población
382.000 HABITANTES

LO MÁS CURIOSO ES...

Desde 1615 en Islandia **había una ley que PERMITÍA MATAR VASCOS** que fue derogada en 2015, pero ¿Qué pasó hace 400 años para que esta ley saliera adelante?

Un grupo de balleneros vascos fue a Islandia en invierno a cazar estos cetáceos, pero un vendaval destrozó sus buques quedando atrapados 83 marineros allí con la población local. La hostilidad hacia los extranjeros causó muchos conflictos de modo que los vascos fueron considerados criminales y la única opción "correcta" según las propias autoridades era ejecutarlos.

51 marineros lograron escapar, pero 32 no tuvieron tanta suerte y fueron asesinados en lo que se conoce como "La matanza de los españoles", en islandés, *Spánverjavin*.



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:
2.970km

Tiempo de vuelo:
4 horas y media

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Reikiavik (Islandia)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE ISLANDIA

Islandia fue colonizada a finales del siglo IX por colonos vikingos, principalmente de Noruega, quienes fundaron en el año 930 el Alþingi, uno de los parlamentos más antiguos del mundo.

Tras siglos de control bajo las coronas de Noruega y Dinamarca, el país sufrió erupciones volcánicas y hambrunas que forjaron el carácter resiliente de sus habitantes.

Durante la Segunda Guerra Mundial, su importancia estratégica creció, logrando finalmente la independencia total de Dinamarca en 1944. Desde entonces, ha pasado de ser una sociedad pesquera a una de las naciones más prósperas, estables y sostenibles del mundo.



En 2015, el Diputado General de Guipúzcoa fue en viaje diplomático a Islandia como parte de un acto institucional. Fue recibido el comisario de la Región de los Fiordos y en un acto conmemorativo se revocó la ley que permitía matar a un vasco.



CLIMATIZACIÓN Y HOSTELERÍA

ADELÁNTATE AL VERANO

Instalación y
mantenimiento
de aire
acondicionado



C/ Mirasierra, 6. Aranjuez . Teléfono 918 92 23 89
email ahsclimatizacion@gmail.com



TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Junio,
¡tiempo de cuidarnos!*



C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ

WHATSAPP
679.486.216



Cambia el **NO** por alternativas

Decir no es, probablemente, una de las respuestas que más repetimos los padres y educadores a lo largo del día. Sin embargo, cuando esta palabra se convierte en un eco constante, suele perder su impacto y generar frustración en los más pequeños. ¿Es posible poner límites claros sin caer en la negatividad repetitiva? Afortunadamente, sí. Redirigir la conducta de los niños utilizando alternativas lingüísticas no solo reduce las rabietas, sino que fomenta una comunicación más asertiva y colaborativa. A continuación, exploramos herramientas prácticas para transformar el "no" en una oportunidad de aprendizaje.



1	No grites	→	1	Háblame con voz tranquila
2	No corras	→	2	Camina despacio a mi lado
3	No pegues	→	3	Usa tus manos para cuidar
4	No llores	→	4	Estoy contigo, cuéntame qué sientes
5	No seas grosero	→	5	Pide lo que necesitas con respeto
6	No tires eso	→	6	Pon las cosas en su lugar
7	No interrumpas	→	7	Espera tu turno para hablar
8	No desobedezcas	→	8	Escucha y elige lo correcto
9	No te quejes	→	9	Cuéntame qué necesitas
10	No te distraigas	→	10	Pon atención, estamos juntos en esto
11	No seas flojo	→	11	Hazlo a tu ritmo, tú puedes
12	No mientas	→	12	Dime la verdad, confío en ti
13	No hagas berrinches	→	13	Cuéntame qué te molesta
14	No ensucies	→	14	Cuidemos juntos nuestro espacio
15	No hables tanto	→	15	Hablemos de lo importante
16	No digas malas palabras	→	16	Usa palabras que sumen y respeten
17	No mires tanta pantalla	→	17	Limitemos el tiempo y hagamos otra actividad
18	No llegues tarde	→	18	Organicémonos para llegar a tiempo
19	No comas eso	→	19	Elige alimentos que te hagan bien
20	No te rindas	→	20	Sigue intentándolo, vas a lograrlo

Cada palabra es una semilla. Elige con amor lo que quieres que florezca.

* No acumulable a otras ofertas - Oferta no válida en día festivo



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
“Día del Cliente”
POLLO ASADO

9€*



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

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

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM

CONTROL DE PLAGAS

No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com

ROPA PARA PROTEGER DEL SOL

FOTOPROTECCIÓN TEXTIL

Cuando pensamos en protegernos del sol, lo primero que viene a la mente es el bote de crema solar. Sin embargo, existe una barrera mucho más constante, ecológica y, a menudo, eficaz: la ropa.

La fotoprotección textil no es simplemente "ponerse una camiseta"; es una ciencia que combina ingeniería de materiales y dermatología para prevenir desde quemaduras leves hasta el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel.

¿QUÉ ES EL FACTOR UPF?

A diferencia de las cremas solares que utilizan el SPF (Sun Protection Factor), la ropa se mide mediante el UPF (Ultraviolet Protection Factor).

- **SPF:** Mide cuánto tiempo tarda la piel en quemarse con el producto aplicado.
- **UPF:** Mide la cantidad de radiación UVA y UVB que el tejido permite pasar hacia la piel.

Por ejemplo, una prenda con UPF 50 permite que solo 1 de cada 50 rayos UV (es decir, el 2%) atraviese la tela. En comparación, una camiseta de algodón blanco convencional suele tener un UPF de apenas 5 ó 7, lo cual es insuficiente para exposiciones prolongadas.

FACTORES QUE DETERMINAN LA PROTECCIÓN DE UNA PRENDA

La capacidad de un tejido para bloquear la radiación depende de varios elementos críticos



COLOR

los colores oscuros protegen más



GROSOR

a mayor grosor, mayor protección



HUMEDAD

los tejidos mojados protegen menos



ENTRAMADO

mayor protección cuanto más denso



TIPO DE TEJIDO

fibras sintéticas y brillantes protegen más que naturales y mates.

VENTAJAS DE LA ROPA SOBRE LAS CREMAS

Aunque ambos métodos son complementarios, la fotoprotección textil ofrece beneficios únicos:

Protección constante: No se "gasta" ni pierde eficacia con el paso de las horas (a menos que la prenda se desgaste).

Sin errores de aplicación: No hay zonas olvidadas como la espalda o los hombros.

Sostenibilidad: Evita el vertido de químicos (como la oxibenzona) en los ecosistemas marinos.

Comodidad: Ideal para personas con piel sensible o dermatitis que reaccionan a los componentes de los filtros químicos.



Etiqueta FPU

Fracción de protección UV

Para obtener la certificación UPF, las prendas deben superar unas pruebas establecidas. Podrán entonces poner en su etiqueta el logo UPF, además del rango de protección obtenido

15, 20
buena protección

20, 30, 35
muy buena protección

40, 45, 50, 50+
protección excelente

PLACAS SOLARES ARANJUEZ

INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES

Tecnología solar adaptada a tus
necesidades energéticas

- ▶ Instalación y mantenimiento de placas solares.
- ▶ Cargadores para vehículos eléctricos.
- ▶ Instalación de Backups.
- ▶ Cambios de inversor.
- ▶ Ampliación y actualización de instalaciones.



OFERTA
INSTALACIÓN

Desde

5.750 €

IVA No Incluido / Válido para radio de 20 km.

Contáctanos:

91 928 67 67 • 603 193 607

Pol. Ind. Gonzalo Chacón, 21. Aranjuez, Madrid

azureaenergia.com



HA SUSPENDIDO ¿QUÉ HAGO?

CON LA LLEGADA DE LAS VACACIONES TAMBIÉN EL TEMIDO BOLETÍN DE NOTAS. ESTAS CALIFICACIONES SON UN INDICADOR PARA SABER SI SE HAN ALCANZADO LOS OBJETIVOS ALCANZADOS POR LOS ESTUDIANTES DURANTE EL CURSO.

SUSPENSO

Si las notas no han sido buenas, los padres podremos sentir frustración, cierta decepción o incluso impotencia. Los suspensos son, para padres e hijos, una noticia poco agradable que llega cuando se acerca el merecido descanso de verano.



¿QUE HAGO?

Lo primero y más importante es mantener la calma y no montar en cólera. Esto no significa que hagas la vista gorda. Mantén una actitud firme, pero a la vez comprensiva. La reacción debe ir encaminada a analizar lo sucedido constructivamente.



¿QUÉ HA OCURRIDO? ¿POR QUÉ HA OCURRIDO? ¿QUÉ SOLUCIONES SE PUEDEN DAR?

A esta altura ya no sirve dramatizar, gritar o castigar. Tampoco es muy positivo utilizar las típicas frases como, "te has quedado sin vacaciones", "te voy a mandar interno", "no hay piscina",... Al hacerle sentir culpable, puede provocar que reaccione negativamente, nada beneficioso para afrontar la situación con buena visión de futuro. Nuestra meta es que supere las asignaturas en el futuro.

PIENSA BIEN EN LO SUCEDIDO Y SE SINCERO CONTIGO MISMOS

Los malos resultados a final de curso suelen venir precedidos de malas calificaciones a lo largo del año, no te cargues de culpa, pero deberías haber buscado soluciones antes.



ESCOGER UN MOMENTO OPORTUNO PARA TRATAR EL TEMA EN FAMILIA

Cuando te calmes y tengas tiempo debes abordar la situación desde todas las perspectivas:

DEJA HABLAR A TU HIJO SIN INTERRUMPIRLE

Haz preguntas abiertas para que nos diga

- **QUÉ** ha ocurrido (y cuál es **SU** responsabilidad).
- **POR QUÉ** ha ocurrido (y cuáles son **SUS** razones).
- Y qué **SOLUCIONES** piensa dar.

Da tu opinión.

Es necesario que **TODOS** tengan una idea clara "*expresada con sinceridad*" de los motivos de las calificaciones (falta de esfuerzo, enfermedad, ruptura familiar, etc)

Continua en pagina 14



ADICCIONES ¿NECESITAS AYUDA?

 C/VERDERÓN, 18 ARANJUEZ  contacto@aptrea-aranjuez.org
 **Tel.: 91 892 25 99**  aptrea-aranjuez.org

DEL ÁLAMO TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO

- ESPECIALISTAS EN INYECCIÓN ELECTRÓNICA
- LECTOR CÓDIGO DE ERROR "TODAS LAS MARCAS"
- ANALIZADOR DE GASES GASOLINA Y DIESEL
- MECÁNICA RÁPIDA
- NEUMÁTICOS
- LUNAS
- BATERÍAS
- ACCESORIOS

**DISFRUTA
DE TU PROXIMO VIAJE**

**OFERTAS EN REVISIONES
PRIMAVERA VERANO**



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ
T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
josefranciscodelalamo@gmail.com



Nuestro hijo debe tener claro, desde el primer momento, que las notas son **SU** responsabilidad (a no ser que se hayan producido causas ajenas como problemas de salud u otras). No aceptaremos como excusa frases del tipo: “el profesor me tiene manía”, “he tenido mala suerte”, “no valgo”, “he estudiado mucho, pero...”

Mientras no se de cuenta de que es responsable de sus notas, difícilmente compartirá y asumirá respuestas eficaces.

PACTAR PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA EL VERANO

Organizar el tiempo detalladamente y con claridad:

Es decir, se negociarán unas consecuencias

REALIZABLES, REALISTAS, PROPORCIONADAS Y RAZONABLES

que serán cumplidas con firmeza. **ESTO NO ES UN CASTIGO ES UNA CONSECUENCIA**, el ya debería saber que iba a ocurrir si llegaba a casa con suspensos.

EJEMPLO: Estudiar por la mañana un número determinado de horas dependiendo del número de materias que tengan que recuperar (*3 suspensos, 3 horas de estudio*).

SICUMPLE, tendrá la tarde libre.

SINO CUMPLE, sus privilegios serán limitados.

No es por fastidiarle, se trata de hacerles ver que si no pone en marcha las normas pactadas no va a tener todo “**SU**” tiempo libre y será necesario que realice una serie de trabajos académicos –*solo o con profesor particular*–.



DEBE SER CONSCIENTE, SI HA SUSPENDIDO

Tendrá que asumir que debe renunciar a ciertos privilegios durante las vacaciones de verano.

Tendrá que distribuir “**SU**” tiempo de otra forma, marcando el espacio destinado al estudio, al descanso, al ocio, los amigos, la familia, ...

Si te propone dejar de estudiar, debes dejar claro que **EL TEMA DE LOS ESTUDIOS NO ES NEGOCIABLE** en este momento y que concluirá cuando alcance un determinado nivel académico (ESO, Bachillerato, Ciclo Formativo, etc). En este asunto debes ser firme e inflexible.

MOTIVARLE, ANIMARLE Y VALORA SU ESFUERZO

Utilizar frases del tipo

“LO VAS A CONSEGUIR”
“CONFÍO EN TI”
“¿EN QUÉ PUEDO AYUDARTE?”

Estudiar en verano es en sí mismo, una consecuencia a sus “*malas*” calificaciones. “Si es posible”, ofrezcele recibir clases de refuerzo.

Demuestre confianza, esto elevará su autoestima y le ayudará a gestionar su posible sensación de fracaso.



NECESITA TU APOYO INCONDICIONAL, TU FIRMEZA Y TU GUÍA

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: 650 822 758

restaurantefincadelaribera.com

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

Vendemos tu casa con TOTAL TRANSPARENCIA

Las operaciones las llevamos a cabo de principio a fin, te acompañamos hasta la entrega de llaves, incluido el cambio de suministros y certificado energético de manera gratuita.

Gestoría y tramitación de impuestos para vendedores GRATIS.

Olvídate de todo el papeleo molesto te lo damos todo resuelto.

Asesoramiento de profesionales con más de 20 años de experiencia

Y lo más importante, el VALOR DE TU VIVIENDA LO DECIDES TÚ

NUEVAS OFICINAS EN C/ GOBERNADOR, 73

918 754 258

www.fysol-inmobiliarias.com

contactos@fysol-inmobiliarias.com

[@aranjuez.fysol](https://www.instagram.com/aranjuez.fysol)

[@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/Fysolinmobiliaria)



RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 4 años 2023, 2024, 2025 y 2026



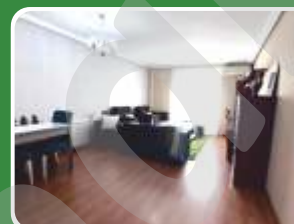
ONTIGOLA

Chalet en esquina, una planta, salón-comedor con cocina integrada, 3 dorm., 2 baños compl. Patio delantero y trasero. Solicite más información.
205.000€



CENTRO

Edificio en Calle Príncipe. 1100m2, cinco viviendas y dos locales y patio.
1.500.000€



YEPES

81m2, amplia cocina con terraza acristalada, salón, 2 dormitorios, 2 baños compl. uno en suite en el dorm. ppal. Plaza garaje, trastero y ascensor.
169.500€



POSTAS

ALQUILADO Piso con inquilino solvente. Vivienda planta baja 2 dormitorios reformado compl., 1 baño, salón con cocina integrada.
156.000€



VERGEL - LAS OLIVAS

Vivienda en 3ª planta con 105m2 y finca con ascensor, dispone de 3 dorm., 2 baños compl., cocina con terraza (tendedero) y amplio salón.
295.000€



CENTRO

Piso 111m2 3 dormitorios, salón-comedor, cocina independiente y 2 baños, varios balcones, armarios empotrados y gas natural.
329.000€



CENTRO

Vivienda 232m2 en pleno centro de Aranjuez. Semi reformada, lo que permite realizarla a tu gusto. 92m2 de garaje.
399.000€



ONTIGOLA

Piso 79m2, 2 dorm., cocina indep., salón comedor, patio 16m2 y 1 baño. Ascensor y piscina comunitaria. Incluye en el precio garaje.
190.000€



ALMORADI (ALICANTE)

137m2. 3 dorm., 2 baños compl., amplio salón, cocina con terraza. Plaza garaje, trastero y ascensor. Amueb., A/A. A 15 min. playa de Guardamar
120.000€



COLMENAR

Finca de 3.743m2 con una superficie construida de 710m2. Para más información consúltenos sin compromiso.
670.000€



ONTIGOLA

Pareado 2 plantas, 3 dorm., 2 baños, salón-comedor y cocina. Patio solado que bordea toda la vivienda. Calefacción por splits frío y calor.
250.000€



CORTIJO DE SAN ISIDRO

Suelo agrario en el Cortijo de San Isidro, cuenta con 52.907 m2
CONSULTAR

8 MARINADOS PARA POLLO FÁCILES

PREPARACIÓN

1. Coloca el pollo en bolsas tipo ziplock
2. Agrega el marinado de tu elección
3. Mezcla bien para cubrir todo
4. Refrigerera mínimo 2 horas
5. Cocina al sartén, horno o air fryer

CONSEJITO



Mientras más tiempo marines, más jugoso y sabroso queda

¿Lo ideal? Toda la noche

1 BARBACOA



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 120 g salsa BBQ
- 1 cda miel
- 1 cda salsa de soya
- 1 cdta ajo en polvo

2 AJO Y HIERBAS



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 80 ml aceite de oliva
- 3 dientes de ajo triturados
- Perejil fresco
- Orégano
- Sal y pimienta

3 MIEL Y MOSTAZA



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 3 cdas miel
- 2 cdas mostaza
- 1 cda aceite de oliva
- Sal y pimienta

4 TERIYAKI



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 120 ml salsa teriyaki
- 1 cda miel
- 1 cdta jengibre rallado
- Ajo picado

5 PICANTE



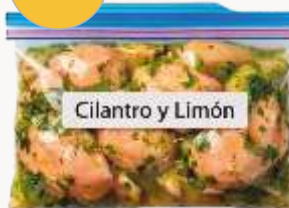
INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 80 ml salsa picante
- 1 cda aceite
- 1 cdta paprika
- 1 cdta ajo en polvo

6 CILANTRO Y LIMÓN



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- Jugo de 2 limones
- 60 ml aceite de oliva
- Cilantro fresco
- Ajo
- Sal y pimienta

7 YOGURT CON AJO



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 200 g yogur natural
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta paprika
- Sal y pimienta

8 BÚFALO



INGREDIENTES BASE:

- 1 kg de pechuga de pollo (en trozos)

MARINADO:

- 100 ml salsa buffalo
- 1 cda mantequilla derretida
- 1 cdta ajo en polvo



**CARNES
VARILLAS**

4ª
GENERACIÓN
DE
CARNICEROS

**TU CARNICERIA TRADICIONAL
C/ FOSO, 101 - ARANJUEZ**

**MAXIMA
CALIDAD**

DEGUSTE
NUESTROS
PRODUCTOS DE
ELABORACIÓN PROPIA

**RINCON
GOURMET**

SERVICIO A DOMICILIO

varillascarniceria@gmail.com

f carnesvarillas @ carnes_varillas

PEDIDOS

☎ 667 69 48 60

☎ 667 69 48 61

**ESPECIAL
BARBACOAS**
Del mostrador a tu parrilla

www.carnesvarillas.es

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

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 676 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

CANTABRIA • PAÍS VASCO

DEL 24 AL 30 DE AGOSTO



El precio incluye

495€ Autobús ida y vuelta, 7 días / 6 noches
P.V.P. H. Las Dunas, alojamiento y desayuno,
guía acompañante y seguro turístico

Día 1. Aranjuez - Noja

Día 2. Bilbao - Castro Urdiales

Día 3. San Sebastián - Guetaria

Itinerario **Día 4.** Comillas - Santillana - San Vicente

Día 5. Picos de Europa - Potes - Laredo

Día 6. Santander

Día 7. Noja - Aranjuez

El orden de las excursiones puede ser modificado

SALIDA DESDE ARANJUEZ



hapy 
PUBLICIDAD

**PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES
...Y MUCHO MAS**

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

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ

910841392 - 629517060

INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

Tortilla Española

Ingredientes (para 1 persona)

- 2 patatas
- 1 cebolla pequeña
- 2 ó 3 huevos (al gusto)
- 1 aceite de oliva
- 1 sal (al gusto)

Instrucciones

Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas.

Pela y corta la cebolla finamente.

En una sartén grande, caliente suficiente aceite de oliva para freír las patatas y la cebolla a fuego medio-alto.

Pon a freír las patatas y la cebolla sazonadas al gusto, una vez fritas ponerlo en un escurridor y dejar enfriar durante unos minutos.

En un cuenco batir los huevos y sazonar si es necesario (comprobar la sal de las patatas).

Agregar las patatas y las cebollas a los huevos batidos y mezclar bien.

En la misma sartén utilizada anteriormente, agregar solo un poco de aceite del de freír las patatas y calentar a fuego medio. Vierte la mezcla de huevos, patatas y cebolla en la sartén caliente, distribuyéndola de manera uniforme.

Cocinar la tortilla a fuego medio-bajo durante unos minutos, hasta que los bordes estén dorados y la parte superior comience a cuajar.

Voltea la tortilla con la ayuda de un plato grande o una tapa de sartén para cocinar el otro lado. Desliza la tortilla nuevamente a la sartén y cocina durante unos minutos más hasta que esté cuajada a tu gusto.

Retirar de la sartén,
dejar freír poco y adornar

En época de espárragos no dudes en añadir un puñado cortado finamente a la hora de freír la patata y la cebolla. ¡Una delicia ribereña!



Cuenta la leyenda que la tortilla española se inventó en Navarra, en el año 1835 cuando el general Tomás de Zumalacárregui en Bilbao durante la Primera Guerra Carlista estaba en la búsqueda de un alimento nutritivo y barato para sus tropas.

No obstante, la periodista gastronómica Ana Vega, descubrió que en España se hace la tortilla de patatas desde 1767, basándose en la documentación de "Agricultura General y Gobierno de la Casa de Campo", donde ya se mencionaba la TORTILLA.



Los Olivós

FINCA DE EVENTOS Y ALOJAMIENTO RURAL



Un espacio privado con encanto para celebrar, compartir y desconectar. Bodas, bautizos, comuniones, cumpleaños y eventos de empresa, con opción de casa rural.



675820640

Carr. de Aranjuez, 45340 Ontígola

info@fincalosolivosaranjuez.com

www.fincalosolivosaranjuez.com

LAS INFANTAS S.L.

LIMPIEZAS Y SERVICIOS

Trabajos garantizados y con productos de calidad

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

T: 655 932 278

640 777 452

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid



PROTECCION



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

91 873 66 05

677 93 69 88 | 630 16 89 72

ANUNCIATE EN *Saludhable*

HAZ QUE TU NEGOCIO
CONTINÚE CRECIENDO
ANUNCIATE Y LLEGA A
MÁS CLIENTES

ESTE PODRIA SER EL
ANUNCIO DE
TU EMPRESA

C/ CAPITÁN, 95
Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431
info@hapublicidad.com



VICTOR M
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718



PRÓSTATA ¡esa gran desconocida!

Sí, aunque parezca mentira, según las encuestas, uno de cada cinco hombres no sabe ni siquiera que tiene esta glándula. Algo alarmante, teniendo en cuenta que el cáncer de próstata es la causa más común de muerte por cáncer en hombres.

La próstata es una glándula del aparato reproductor masculino cuya función principal es producir el líquido seminal que transporta a los espermatozoides durante la eyaculación.

LA PRÓSTATA PUEDE CAUSARTE PROBLEMAS "AUNQUE NO SEAS MAYOR"

La mayoría asocia los problemas de próstata a personas mayores, pero no es así: la próstata también puede causar problemas en jóvenes. Aunque lo más probable es que las patologías de próstata aparezcan en hombres de más de 50 años, pero puede originar problemas en edades más tempranas. Como puede ser la prostatitis, que es la causa de aproximadamente el 25 por ciento de las consultas médicas de los hombres de entre 20 y 40 años de edad.

PROSTATITIS UN MAL MASCULINO POCO CONOCIDO Y BASTANTE COMÚN

La prostatitis es una inflamación de la próstata producida, a menudo por una infección bacteriana. Más común de lo que puedas imaginar y afecta a muchos hombres en algún momento de la vida. Existen varios tipos de prostatitis, entre los cuales se incluyen:

PROSTATITIS AGUDA: se debe a una infección bacteriana repentina con inflamación de la próstata. Puede ser causada por cualquier bacteria que pueda causar una infección urinaria. Es la forma menos común de prostatitis, pero los síntomas suelen ser más importantes, e incluyen micción frecuente, dolores pélvicos y zona de los genitales, fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos y sensación de quemazón al orinar. El diagnóstico se realiza mediante la exploración física (el temido tacto rectal), analítica de sangre y de orina. El tratamiento consiste en la administración de antibióticos.

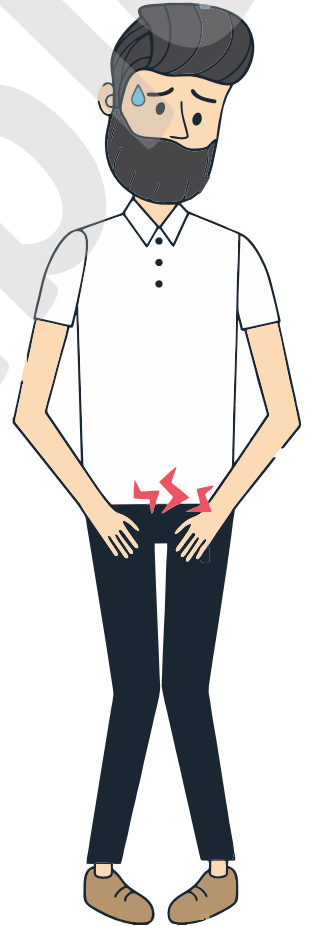
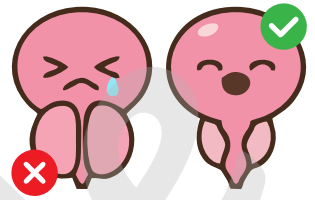
PROSTATITIS CRÓNICA: infecciones repetidas del tracto urinario por bacterias que infectan la glándula prostática crónicamente. Quien la padece puede estar orinando frecuentemente con sensación de quemazón y dolor. El diagnóstico suele ser desafiante porque es difícil encontrar la bacteria en la orina, y se necesita una muestra del líquido de la próstata y cultivarla. El tratamiento incluye antibióticos por tiempo prolongado. Algunos hombres deben recurrir a una intervención quirúrgica para curar completamente la prostatitis.

RECOMENDACIONES

- Evita montar en bicicleta con un asiento inapropiado, existen sillines prostáticos específicos..
- Bebe mucha agua y alimentos ricos en fibra, nada de cafeína
- Tomar alimentos ricos en fibra, nada de alimentos picantes o ácidos, pueden irritar la próstata.
- Toma baños de asiento con agua tibia.
- Evitar situaciones de estrés, suelen darse recaídas en pacientes que se someten a estas situaciones.

ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS ANTIINFLAMATORIO

- Tomate cocido: Rico en licopeno (un potente antioxidante) reduce la inflamación prostática.
- Semillas de calabaza: Contienen zinc y compuestos que apoyan el correcto funcionamiento urinario y prostático.
- Ortiga mayor: Ayuda a desinflamar la próstata y mejora de forma natural el flujo de la orina.
- Piña y arándanos: Frutas con alta capacidad antioxidante, la piña es antiinflamatoria y los arándanos previenen infecciones urinarias.



Si crees que puedes tener prostatitis, consulta con tu médico. No lo dejes pasar.

AUTOESCUELAS ARANJUEZ



EXÁMENES EN
MADRID Y TOLEDO

ARANJUEZ

- C/ FLORIDA, 30
- C/ SAN JUAN, 15

SESEÑA VIEJO

- C/ BAYONA, 7

T. 918 913 516



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

DISFRUTA HASTA EL ÚLTIMO
RAYO DE SOL DEL VERANO



19 AL 26
SEPTIEMBRE

BENIDORM



H. POSEIDÓN 3* **690€ P.V.P.**

Precio por persona en hab. doble. Hab. individual consultar

EL PRECIO INCLUYE:

VIAJES EN AUTOCAR IDA Y VUELTA / HOTEL 3*
PENSIÓN COMPLETA, AGUA - VINO,
SEGURO TURÍSTICO Y GUÍA ACOMPAÑANTE

SALIDA DESDE ARANJUEZ



Los Malagueños

PESCADO FRESCO
CADA DÍA
desde 1973



PEDIDOS A DOMICILIO

PEDIDO MÍNIMO 30€

📞 POR TELEFONO O WHATSAPP 📞

91 891 29 14 - 616 324 694

QUIERES UN PESCADO ESPECIAL

¡TE LO CONSEGUIMOS!



C/ San Pedro, 14 -16 ARANJUEZ

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

Visítanos en nuestra
nueva oficina



C/ Gobernador, 73



918 754 258

✉ contactos@fysol-inmobiliarias.com

📱 @Fysolinmobiliaria

📷 @aranjuez.fysol

CUIDA TU MENTE

La mente es el conjunto de capacidades cognitivas que engloban procesos como la percepción, el pensamiento, la conciencia, la memoria, la imaginación, etc. Es el resultado de la actividad del cerebro, que aunque todavía es un gran desconocido para la ciencia, existen evidencias de cómo distintas áreas son responsables de las infinitas experiencias (cognitivas, físicas o emocionales), que sentimos.

La mente es la que nos permite conocer, analizar, comprender, evaluar, tomar decisiones, en definitiva, es la que guía nuestro comportamiento, ya que en función de los resultados de la actividad mental actuamos de una u otra forma. Además, es la base de nuestro estado emocional, el contenido mental es el responsable de la regulación de nuestras emociones.

Nuestra mente siempre está activa, aunque no nos

demos cuenta, en parte de manera autónoma y en parte de modo guiado por nosotros. Conocer cómo funciona y desarrollar estrategias que nos ayuden a gestionar mejor su funcionamiento es clave para sentirnos bien.

Mente y cuerpo están bidireccionalmente relacionados ("Mens sana in corpore sano"), el estado mental influye en el estado físico y viceversa, por lo que el cuidado físico es de vital importancia para mantener nuestra mente en estado óptimo. En este sentido es importante seguir las recomendaciones básicas de cuidado personal: hacer ejercicio con regularidad, mantener una dieta equilibrada, controlar los factores de riesgo cardiovascular, evitar hábitos nocivos, dormir bien, realizar actividades que mantengan la mente activa como leer, escribir, escuchar música,...

Además, también hay que atender el contenido mental. ¿Qué tipo de pensamientos tenemos?, ¿Somos conscientes de su contenido, de cómo aparecen los pensamientos o las sensaciones, de cómo se transforman o desaparecen?, ¿Nos damos cuenta de cómo influyen en nuestras emociones?. ¿Tenemos capacidad para regular nuestra mente, o más bien parece que siempre estamos divagando?

Os invito a poner en práctica algunas estrategias que pueden resultar clave en nuestro bienestar emocional:

- Parar. Tomarse unos momentos para ubicarnos, darnos cuenta que estamos haciendo y elegir a que responder. Las demandas actuales pueden resultar abrumadoras, no podemos responder a todo, no es sano estar siempre en multitarea, hemos de elegir.
- Darnos cuenta de donde está nuestra mente. ¿Está en el presente o suele estar en el pasado o el futuro?. La depresión está asociada a una mente en continuo pasado y la ansiedad a una anticipación permanente del futuro. Guiar nuestra mente a que permanezca en presente, traerla a lo que estamos haciendo en cada momento independientemente de si es algo que nos agrada o no tanto, es clave para sentirnos bien.
- Focalizar la atención. Llevar a cabo actividades que favorezcan que estemos concentrados, que propicien que nuestra mente esté centrada en lo que estamos haciendo en ese momento.
- Identificar el contenido de los pensamientos, ¿son catastrofistas o están ajustados a la realidad?. Son muchas las ocasiones en que estamos alterados por lo que pensamos cuando en verdad la realidad no es tan alarmante. Aprende a cambiar los pensamientos cuando éstos no sean de ayuda por otros más adaptativos, déjalos pasar y no les prestes tanta atención cuando no sean útiles. En realidad, si no les hacemos demasiado caso pasan de largo como la corriente de un río.
- Respirar. La respiración siempre nos acompaña, pero además puede ser una estupenda estrategia para calmarnos, darnos un momento para ubicarnos, gestionar nuestros pensamientos y nuestras emociones. Practicar alguna técnica de meditación nos puede ayudar a calmar la mente.
- Dedicar un tiempo al día a realizar alguna actividad que nos calme. Actividades tranquilas como pasear, escuchar música, leer, tener contacto con la naturaleza, disfrutar de un tiempo de descanso suficiente son claves para que el ritmo mental sea adecuado.

Todo lo anterior son solo unas recomendaciones. Si percibes que tus pensamientos suponen un problema serio podrías consultar con un psicólogo clínico y sanitario que te ayudará a gestionarlos mejor.

Gracias por leerme



MERCHANDISING PARA TU EMPRESA



¡DÉJATE VER!

CONSÚLTANOS

C/ CAPITÁN, 95

Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431

info@hapypublicidad.com



Los Sims

¿UNA HERRAMIENTA PARA DETECTAR PSICÓPATAS?

Los Sims es un juego donde el usuario es un dios que decide todo lo que ocurre en el juego, desde la creación de viviendas, que lo ha hecho muy popular, hasta el destino de los personajes que viven en ellas.



La hipótesis del “halcón mentiroso”

En 2016 se publicó un estudio llamado “La hipótesis del halcón mentiroso y los rasgos psicopáticos”, donde estudiaron a 517 estudiantes universitarios. Mediante cuestionarios midieron los rasgos psicopáticos donde “los halcones” elegían la opción de maximizar sus ganancias y asegurarse de que la otra persona obtuviera menos, por encima de la opción de beneficiarse tanto a ellos como a los demás. Preferían usar tácticas individuales, así como comportamientos agresivos o trataban de hacer trampas para lograr su objetivo.

El modelo de hipótesis del halcón misterioso combina dos modelos de comportamiento donde los mentirosos aprovechan la confianza de los demás para obtener recursos sin contribuir ni cooperar, y los halcones pelean por lo que quieren asumiendo riesgos recurriendo a la violencia o a la intimidación cuando es necesario.

Probando la hipótesis con un simulador de realidad: Los Sims

En 2020, Beth Visser, de la universidad Lakehead de Canadá, y su equipo, quisieron probar la teoría del halcón misterioso y cómo estos interactúan en la sociedad. Para el estudio se reclutó a 205 estudiantes a los que se les pidió que jugaran al videojuego Los Sims 3, como simulación de un entorno real. Este enfoque innovador permitió a los investigadores observar patrones de comportamiento en un entorno controlado y ético, algo difícil de lograr en la vida real al estudiar una personalidad tan compleja.



Dentro del juego, los participantes interactuaron con cuatro personajes virtuales predefinidos, cada uno diseñado para representar un tipo de personalidad distinto:

Tramposo

Caracterizado por ser engañoso, astuto y encantador, capaz de manipular a otros.

Halcón

Agresivo, grosero y mezquino, propenso a la confrontación.

Paloma

Sumisa, nerviosa y tímida, que tiende a evitar conflictos.

Cooperador

Amable, confiado y propenso a la colaboración.



Hallazgos clave:

◆ Los participantes con puntuaciones más altas en rasgos psicopáticos se comportaron a modo de “halcón”: insultando a otros personajes del juego e iniciando peleas físicas.

◆ El problema lo sufrió el personaje sumiso, la paloma, que fue el blanco principal de agresiones. Lo que respalda la idea de que los psicópatas ven la falta de resistencia como una señal de debilidad.

◆ Los individuos con rasgos psicopáticos adoptan dos estrategias principales en sus interacciones sociales: buscan activamente explotar a aquellos que perciben como vulnerables y adoptan un comportamiento más

agresivo y dominante cuando se enfrentan a individuos que perciben como una amenaza.

◆ Como conclusión final, Visser y su equipo sugieren que es prudente ser cauteloso con aquellos individuos que exhiben patrones de comportamiento manipulador o una marcada falta de empatía, ya que son los más propensos a aprovecharse de los demás.

◆ Este estudio también destacó el gran potencial de los videojuegos de simulación como “Los Sims 3” para la investigación psicológica porque ofrecen un espacio seguro y ético para estudiar dinámicas sociales difíciles de recrear en la vida real.

hapy

PUBLICIDAD

Papelera

SOBRES - PAPEL MEMBRETEADO

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

FLYERS- DÍPTICOS - TRÍPTICOS

CARPETAS - SUBCARPETAS

COPIATIVOS

CATÁLOGOS

CALENDARIOS (PARED-MESA-IMAN)

CARTAS RESTAURACIÓN

INVITACIONES PERSONALIZADAS

tu publicidad
siempre
hapy

→ y mucho más

Otros servicios

SELLOS

ROLL-UPS

LONAS

VINILOS

RÓTULOS

MERCHANDISING

 Calle Capitá, 95 - Aranjuez

 673 439 431 - 910 841 392

 **HORARIO** de Lunes a Viernes de 8:30 a 13:30h. por las tardes bajo cita previa

*Consultar condiciones

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2ºC (Aranjuez)
Tel. 91 308 12 40 - 638 1695 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/ Stuart, 126 - 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. 918929745
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.
Ondas de choques, Diatermia.
También atendemos en domicilios.
C/ Montesinos, 3 - Aranjuez
Tel. 91 891 85 00
www.aranjuezfisioterapia.com

Obras y reformas

RDC Reformas
Realización de todo tipo de obras y
reformas. Diseño y calidad.
Tel. 911 162 153 - 648 14 10 15


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. 918911115.
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 - 680637674 
www.psicologosaranjuez.com

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL
SEMESTRAL desde 80€+IVA ANUAL desde 140€+IVA
Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net

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

Farmacias de Guardia **Junio**

1 Ctra. de Andalucía, 89	9 Foso, 19	17 Moreras, 2	24 Gobernador, 79
2 Gobernador, 79	10 Real, 25	18 Avd. de Loyola, 9	25 Stuart, 78
3 Stuart, 78	11 Moreras, 111	19 Paseo del Deleite, 11	26 Gobernador, 87
4 Gobernador, 87	12 Príncipe de la Paz, 24	20 Moreras, 111	27 Príncipe de la Paz, 24
5 San Antonio, 86	13 Abastos, 188	21 Foso, 19	28 Abastos, 188
6 Foso, 19	14 Real, 25	22 Abastos, 98	29 San Antonio, 86
7 Real, 25	15 Avd. Plaza de Toros, 63	23 Ctra. de Andalucía, 89	30 Real, 25
8 Real, 25	16 Abastos, 188		

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.

FALÚA 

BAR | CAFE | EVENTOS

 **EL SITIO QUE MOLA** 

LANGUAGE EXCHANGE | NETWORKING

Calle Valeras, 7

 @faluaaranjuez 

II GRAN FESTIVAL DE
AJEDREZ
VILLA DE ARANJUEZ



**25
OCT 2026**

HOTEL OCCIDENTAL
ARANJUEZ

10:00H. | TORNEO BLITZ DE AJEDREZ

DE 16:00H. A 18:00H. | SIMULTANEAS
DADAS POR EL MAESTRO INTERNACIONAL JUAN REYES

19:00H. | AJEDREZ VIVIENTE

SI QUIERES COLABORAR CON NOSOTROS CONTACTANOS EN
+34 661 31 46 24 aranjuezajedreztorneos@gmail.com

Saludable

 **hapy**
PUBLICIDAD

La moda de las uñas bonitas

En los últimos años, la moda de las uñas ha experimentado un auge sin precedentes en España, impulsada por una creciente conciencia sobre la importancia de la estética de las manos y la influencia de las redes sociales y las celebridades. Este fenómeno ha dado lugar a la proliferación de salones de estética especializados en el cuidado de uñas, que ofrecen una amplia gama de servicios y técnicas para satisfacer las demandas de una clientela cada vez más exigente.

Las uñas son una parte esencial de nuestra apariencia y juegan un papel importante en nuestra vida diaria. Unas uñas bien cuidadas no solo son estéticamente agradables, sino que también reflejan nuestra salud y bienestar general. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a su cuidado y mantenimiento.



Las uñas de Rosalía son tan icónicas como la cantante. Son muchos los que se han subido al carro de hacerse las uñas por su influencia.

Los salones de estética ofrecen una variedad de servicios para el cuidado de las uñas, que incluyen:

Tradicional

Este servicio básico consiste en la limpieza, limado y pulido de las uñas, así como en la aplicación de esmalte de uñas convencional.

Press-on

Son uñas postizas prefabricadas que se adhieren a la uña natural con pegamento.



Semipermanente

Este tipo de manicura utiliza un esmalte especial que se seca bajo una lámpara UV o LED, lo que garantiza una mayor duración y resistencia.

Permanente

Estas uñas se construyen sobre la uña natural utilizando acrílico o gel, lo que permite crear la forma y longitud deseadas. Son muy duraderas, pero requieren un mantenimiento regular y pueden dañar la uña natural si no se aplican o retiran correctamente.

Ventajas

- Económicas
- Fáciles de aplicar y retirar
- Te permite cambiar el color fácilmente

- Son baratas
- Cuenta con una aplicación sencilla
- Hay una gran variedad de diseños

- Tienen una larga duración
- Son resistentes a los golpes
- Tienen un intenso brillo

Muy duraderas y permiten crear la forma y longitud deseadas

Desventajas

- Tienen una poca duración
- Se astillan con facilidad

- Pueden dañar la uña natural
- Suelen tener una poca duración porque tienden a despegarse con facilidad

- Requiere de una lámpara UV o LED
- Puede dañar la uña natural si no se retira correctamente.
- Tiene un precio más elevado

Requieren de un mantenimiento regular

Puede dañar la uña natural si no se aplica o se retira de la forma adecuada.

Tiene un precio más elevado.

No deja respirar la uña

¿Cuál es la opción más saludable?

La opción más saludable para tus uñas es la manicura tradicional, siempre y cuando se realice con productos de calidad y se sigan las técnicas adecuadas. Las uñas press-on, semipermanentes y permanentes pueden dañar la uña natural si no se aplican o retiran correctamente, por lo que es importante acudir a un profesional cualificado si optas por este tipo de servicios.



VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

QUE NADA FRENE

**SUS GANAS DE
COMERSE EL MUNDO**



IMPLANTOLOGÍA



200€

de descuento*
implante + corona



ORTODONCIA



500€

de descuento*
ortodoncia infantil



FINANCIACIÓN 12 MESES SIN INTERESES TAE 0,00%**

ARANJUEZ

Calle de San Antonio, 159

910 611 181

*Promoción válida del 1/08/20 al 30/09/26 ambas inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados. No acumulable a otras descuentos y promociones. Consulte los tantos de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS0075. **Ejemplo de financiación para un importe de 2.000 € en 12 meses, 11 cuotas de 166,57 € y una última cuota de 166,63 €. TIN 0% - TAE 0,00%. Coste total del crédito: 0 €. Importe total adeudado: 2.000€. Intereses subsidiados por VITALDENT. Financiando con Banco Cetelem S.A.U hasta el 31/12/2026. Registro Sanitario CS0075.

Maui Jim

50€

VALE de
descuento directo
en tus nuevas
Maui Jim.

POLARIZEDPLUS2
LENS TECHNOLOGY

LENS MATERIAL
MAUI ULTRA

LENS COLOR
HCL BRONZE

LOHADE®

óptica y espacióptico

Almibar 79 y 83
Aranjuez | 91 892 63 71

www.lohade.com