



Nous Propòsits

/// **tot** 2018 LOADING... ///

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1803

MATARÓ

i MARESME

Any XXXVII ■ Del 12 al 18 de gener de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT



portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



LES CLAUS PER
PODER DIR QUE
AQUEST ANY SÍ!



Mai és tard per canviar
el teu estil de vida.

LA TEVA ASSEGUANÇA DE SALUT
www.clinicaissa.com



C. Nou, 46 · Mataró · T 937 902 214

VOUS Propòsits



Ets dels que te'n rius dels amics o familiars que es marquen noves fites amb el canvi d'any? Passa de pàgina. En aquest especial el que volem és tenir les idees clares i sobretot demostrar les ganes de canviar d'hàbits, d'assolir objectius, de fer que aquest 2018 sigui l'any en què ens en sortim. Amb el nou any tot just encetat ara és el moment.

Sigui cuidar la línia, tenir cura amb què mengem o fer esport. Sigui cuidar la salut i deixar-se ajudar. Sigui formar-se, estudiar. O el clàssic deixar de fumar. Si limitem els bons propòsits a un exercici de Cap d'Any, les bones prestacions no arribaran a febrer. Proposem-nos canviar. Girem-nos com una truita o un mitjó. Diguem clar que, amb ajuda, aquest any sí!

CLASSES DE: PIANO GUITARRA BAIX TECLAT
SAXO CLARINET BATERIA CANT

AQUEST ANY NO TENS EXCUSA!

MUSICAL MATARÓ C/ Sant Josep 37 Mataró · tel. 93 790 50 89

L'osteopatia: l'ajuda que necessites

Nous serveis, nova ubicació

C/ Sant Joaquim, 32 · Mataró

mc

Osteopatia i Salut
Motserrat Cabré

Amb 14 anys d'experiència en el camp de la fisioteràpia i 8 especialitzada en l'osteopatia, Montserrat Cabré és la referència d'aquesta disciplina a Mataró. Les noves instal·lacions d'aquest centre de salut al carrer Sant Joaquim de Mataró suposen un salt endavant de qualitat, i situen l'osteopatia en les seves diferents aplicacions com la resposta a moltes preguntes que ens fa el nostre cos. Cabré sintetitza la seva filosofia de treball assegurant que "no ens hem d'acostumar a conviure amb dolor, sinó desxifrar d'on prové i poder-lo erradicar". Aquesta és la clau.



"Tots els dolors del nostre cos tenen una explicació, un motiu, una arrel. Nosaltres treballem per recuperar l'equilibri del cos, per desbloquejar les parts que no funcionen bé i per remetre el dolor". Aquesta explicació de l'osteopatia de la Montserrat Cabré va més enllà de les definicions convencionals de l'osteopatia, però serveix per entendre ben bé en què ens pot ajudar aquesta disciplina: treballant bàsicament sobre pelvis i columna, l'osteopatia estructural és potser la branca més coneguda: la que actua sovint sobre l'origen dels dolors en forma de males postures, però l'acció del professional també incideix sobre elements viscerals o també sobre l'especialitat cranial. Al centre d'osteopatia i salut Montserrat Cabré hi treballen les tres disciplines en una mateixa sessió d'una hora de durada, en les quals consta d'una entrevista personalitzada, l'exploració de l'organisme per detectar les anomalies i tractament manual personalitzat.

Són molts els dolors comuns que poden obtenir remei en una sessió d'osteopatia. Des del conegut bruxisme "rascar les dents de nit" a les migranyes, les lesions esportives, problemes com acidesa o restrenyiment, males postures en ciclisme, dolors de lumbars o d'esquena. Cabré insisteix: "Tots els dolors tenen un motiu i amb un tractament personalitzat podem trobar la causa i fer-lo desaparèixer". Els experts recomanen per a tothom com a mínim una visita a l'osteòpata a l'any.

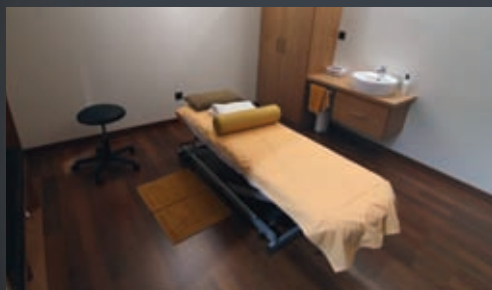
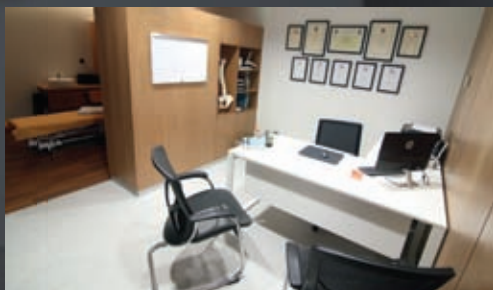


Especialistes en osteopatia pediàtrica i sòl pèlvic

Hi ha dos àmbits en què Montserrat Cabré és especialista de referència al Maresme. Per una banda està formada com a osteòpata pediàtrica una variant poc coneguda i altament adient. És recomanable de visitar-se tant la mare durant l'embaràs i postpart, com l'infant durant els primers mesos de vida.

Tot el referent a l'enfortiment i recuperació del sòl pèlvic entre les dones és l'altra àrea on és especialista el nou centre. Forma part de l'equip una fisioterapeuta especialitzada en aquest camp, un tipus de dolor molt comú en les dones. Un total de quatre professionals treballen al nou centre que també ofereixen classes dirigides en grup (higiene postural, hipopressius, i en forma a la tercera edat).

L'OSTEOPATIA ET POT AJUDAR DAVANT:



- Preparació del part.
- Control dels nadons.
- Trastorns del son.
- Traumatismes.
- Migranyes i mals de cap.
- Alteracions cycle menstrual.
- Posició durant l'embaràs.
- Lesions esportives.
- Dolors musculars.



ENCAMINA EL TEU

FUTUR PROFESSIONAL

Per encaminar el futur professional és important estar al dia i formar-se en l'àmbit escollit. Una manera ideal d'aconseguir-ho és assistint als cursos de l'Acadèmia i Escola d'Adults Triangle, un centre de formació especialitzada -situat al centre de Mataró- que forma als alumnes en diversos camps per tal de garantir la superació de proves de gran dificultat com les proves PAU, les proves per a ser Mosso d'Esquadra, les d'Agent Rural o les de Policia Local, entre moltes d'altres.

A Triangle també ofereixen formació per a treballar a l'Ajuntament, preparar-se per ser Auxiliari de veterinari o perruquer caní, entre altres opcions. Pels que encara no tinguin el Graduat en ESO, a més, l'Acadèmia Triangle ofereix un curs a mida per treballar totes les matèries necessàries per obtenir-lo en el mateix centre.



Formar-se amb l'oferta de cursos especialitzats de l'Acadèmia i Escola d'Adults Triangle

Bona preparació

Les proves existents per entrar al cos dels Mossos d'Esquadra, de la Policia Local o per ser Agent Rural són complexes i requereixen molt estudi i preparació. Per presentar-s'hi ben format i amb el contingut ben après, pot ser molt útil l'ajuda dels professors d'acadèmies que ofereixen suport i assessorament personalitzat, així com un seguiment de la formació per garantir un aprenentatge complet.

PROPÒSITS per al 2018

- Treballar de Mosso d'Esquadra
- Treballar d'Agent Rural
- Treballar de Policia Local
- Treballar en un Ajuntament
- Preparar-me com auxiliar en veterinària o perruqueria canina
- Treure'm el Graduat en ESO

93 790 33 45
C/Sant Josep Oriol, 21, Mataró
www.triangle-academia.com

MATRÍCULA GRATIS GENER GRATIS WELLNESS GRATIS

Fitness Factory
Club

Quota des de

36€
al mes

- 200 CLASSES DIRIGIDES A LA SETMANA
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

Camí Ral 39 - 41, MATARÓ · T 937 575 900

P PÀRQUING GRATUÏT

BASIC FACTORY

Quota des de

18'90€
al mes

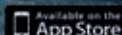
- DUTXES GRATUÏTES
- SALA D'SPINNING
- PROGRAMA D'ENTRENAMENT PERSONALITZAT

200 màquines d'última generació

Camí Ral 19, MATARÓ · T 937 575 900

P PÀRQUING GRATUÏT

Descarrega't la
nova APP Fitness Factory



ELIMINA ELS "PITIS" DE LA TEVA VIDA

Moltes persones fumadores s'han plantejat o proposat deixar de fumar en algun moment i aconseguir-ho és possible, només cal fer-ho amb convenciment i tenir prou força de voluntat per superar els moments de dubte. Deixar de fumar no consisteix només a prendre la decisió, sinó que requereix iniciar un procés llarg, que implica un esforç i pel qual no existeix cap fórmula concreta per aconseguir-ho. Tot i això, deixar-ho no és impossible i a continuació oferim una sèrie de recomanacions que poden ajudar a assolir-ho.

És important que tinguem presents els motius que ens porten a deixar de fumar: per tenir més salut, raons econòmiques o donar exemple als fills poden ser alguns exemples. Apuntar-los a una llista i posar-los a algun lloc visible pot fer que, en els moments de dubte, ens mantinguem fermes en el nostre propòsit. Decideix una data en les pròximes setmanes que concreti el dia que deixaràs de fumar cigarretes. Així, podràs fer-te'n a la idea. No oblidis parlar-ne amb les persones amb qui confies perquè et puguin animar i donar un cop de mà en els moments difícils.



NERVIS I TENSIÓ: QUE NO PUGUIN AMB TU

Quan arribi el dia en qüestió, proposa't no fumar en tot el dia i no et preocupis pel futur. Pot ser que la falta de nicotina i l'anomenat síndrome d'abstinència et facin estar més tens o nerviós els primers dies o setmanes. Pots intentar fer exercicis de relaxació o prendre una til·la per ajudar al teu cos a relaxar-se.

Acceso ilimitado
de 6h a 24h - Todos los días

9'95€*
IVA incluido el primer mes

El deporte 100% low cost

* Contratación mínima de un año y 20% de matrícula. 19,90€/mes

VITA LIBERTÉ
www.vitaliberte.es

**CAMÍ DEL MIG 75
PASSATGE DE LA BÒBILA
MATARÓ**

638 414 644



USTRELL·GARCIA
CLÍNICA DENTAL

2018

- ANAR AL GIMNÀS
- ESTUDIAR ANGLÈS
- VIATJAR
- SOMRIURE MÉS



T'ajudem a fer realitat
els teus propòsits

Després de 15 anys a Mataró, el teu equip de confiança

TOTES LES ESPECIALITATS

ODONTOLOGIA CONSERVADORA
IMPLANTOLOGIA AVANÇADA
ORTODÒNCIA / INVISALIGN
ESTÈTICA DENTAL
ODONTOPIEDIATRIA

PROMOCIONS ESPECIALS

- TREBALLADORS DE CENTRES SANITARIS*
- MÉS GRANS DE 60 ANYS
- FAMÍLIES

* Truca'ns i informa't.

1^a VISITA I RADIOGRAFIES GRATUÏTES

Via Europa, 157 baixos
08303 Mataró

PARQUING PER A PACIENTS



www.ustrellgarciaclinicadental.com

Segueix-nos a facebook!

@ustrellgarciaclinicadental

93 328 56 14



PER UN 2018

MÉS LLEUGER

Un cop s'acaba l'any és el moment de fer una petita llista amb aquelles coses que ens agradaria canviar de cara a l'any que comença, projectes que ens agradaria començar o acabar, i molt més. Un dels propòsits més comuns en començar l'any és el de perdre pes o, relacionat amb això, el d'estar més en forma o menjar aliments més saludables. Hi ha moltes dietes i consells per perdre pes, però fer-ho d'una manera saludable i que duri en el temps no és gens fàcil.

Moltes dietes ràpides ajuden a perdre uns quilos de manera quasi miraculosa. Aquestes dietes ajuden a perdre un pes que, amb l'efecte rebot, a la més mínima es recupera amb rapidesa. Els experts recomanen que la dieta es faci ben feta, amb el seguiment i els consells d'especialistes, i sense intentar córrer. Perdre pes a poc a poc fa que es pugui mantenir la línia amb més facilitat i que s'eviti el sobtat "efecte rebot". A més, és bàsic modificar els nostres hàbits de consum i activitat física per aconseguir aquest objectiu de mantenir un pes més baix.

UNA ACTITUD OPTIMISTA

És força comú que aquells que volen perdre pes comencin les dietes amb negativitat i sense motivació perquè veuen la dieta com un camí ple d'obstacles. Després d'haver intentat perdre pes en diverses ocasions, és difícil afrontar-ho amb optimisme. Tot i això, una bona actitud davant el canvi que es vol viure és bàsica per acabar la dieta amb èxit complint les expectatives esperades. Una clau per aconseguir l'èxit és encarar la dieta amb pensaments positius perquè, al cap i a la fi, serà un procés que et farà sentir millor. ■



Un dels propòsits més comuns un cop comença l'any és baixar de pes, estar més en forma o adquirir hàbits de vida més saludables

Ser constant

Una altra clau perquè la dieta funcioni és establir pautes diàries i complir-les amb constància. Per exemple, és important menjar a la mateixa hora cada dia, el mateix nombre d'àpats i planificar la compra amb anterioritat.

Fer esport

Sens dubte, acompanyar la dieta d'esport és bàsic per assolir el propòsit de perdre pes durant aquest 2018. A més de perdre pes, fer esport t'ajudarà a sentir-te actiu, veure't més fibrat i a actuar el metabolisme.



La Quiropràctica
a l'abast de tothom!
No deixis de cuidar-te
pel preu...
fora excuses!

OFERTES GENER:

**1a visita
+ Ajust
Quiropràctic**

29€

(Preu normal 70€)

**1a visita
+ 2 Ajustos
Quiropràctics**

49€

(Preu normal 110€)

Donem solucions a:

- Mal de cap
- Migranya
- Hèrnia discal
- Escoliosis
- Cervicàlgia
- Lumbàlgies
- Vertígens
- Marejos
- Acúfens
- Correcció de postura

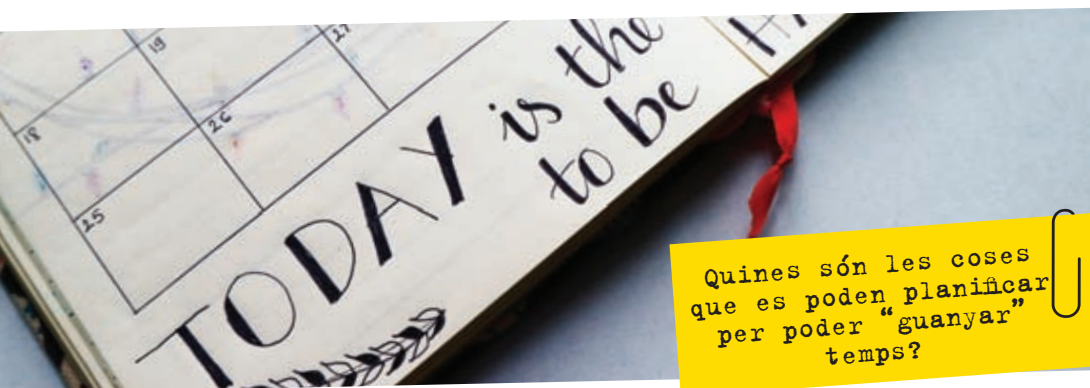
Treballem en sala privada

**TENIM ELS PREUS
MÉS BAIXOS
DEL MARESME!**



TRUCA'NS ARA AL: 937 574 368

C. TETUAN, 61, baix, Mataró · facebook.com/iluroquiropactic

ANY NOU, RUTINES NOVES

Una de les coses més típiques en aquestes dates és plantejar-nos bons propòsits per realitzar al llarg de l'any que tot just comença: fer més exercici, deixar de fumar, estudiar idiomes o llegir més. Aquest any ens podríem plantejar organitzar-nos millor el temps, no? Saps per on començar? Amb una bona organització de les nostres rutines diàries podem aconseguir treure temps d'on fins ara no en teníem i utilitzar-lo en les coses que realment ens agraden i que sempre es queden sense fer: anar al gimnàs o a fer un partit de pàdel, sortir a caminar o a fer un cafè amb els amics. El que sigui!

LES RECOMANACIONS

- **Els menús de la setmana:** Ja n'hem parlat diverses vegades. Es tracta de fer un calendari setmanal i posar-hi els diferents àpats a realitzar, tant per dinar com per sopar. Això facilitarà les coses a l'hora de preparar-los, perquè ja no hauràs de pensar què fer a cada moment. També farà més ràpida la preparació de la llista de la compra, ja que sempre sabràs què necessitaràs i mai et faltaran ingredients per preparar-ho. A l'hora de triar els menjars, feu-ho de manera que n'hi hagi alguns que es puguin deixar fets amb antelació o que es puguin tenir congelats.

- **Les accions que saps que no pots deixar de fer:** La neteja de la casa i la roba, la compra, els desplaçaments dels nens a les seves activitats... aquestes dependran de cada família i de les seves necessitats. El que funciona molt bé és tenir un planificador setmanal en un lloc de fàcil accés per tots. Allà es poden anar distribuint totes aquestes accions en funció del dia que s'han de fer. I fàcilment veurem els espais que ens queden buits, que seran els que aprofitarem per fer les coses per les quals mai tenim temps.

- **Fer la compra online:** La majoria de grans supermercats ofereixen la possibilitat de fer la compra des de casa i incorporen l'opció de guardar les anteriors llistes de la compra. Així, si sempre compres les mateixes coses, no cal ni que les tornis a seleccionar. Només recuperant la llista guardada ja ho tens llest. Calcula el temps que et pots arribar a estalviar!

- **No acumular:** Si aconseguim no acumular coses que no utilitzem a casa nostra, reduïrem molt el temps de neteja i d'ordenació de les diferents habitacions. No és el mateix, per exemple, netejar la pica d'un lavabo on només hi ha un got amb els raspalls de dents i poca cosa més, que haver de treure multitud de pots, productes i altres estris acumulats.

- **Amb la col·laboració de tota la família:** Si es treballa entre tots, la feina queda més repartida i tothom disposarà de més temps per les seves coses. Assigneu una tasca a cada membre de la família i que se'n responsabilitzi. També és una bona manera d'augmentar el sentit de responsabilitat i l'autoestima dels petits de la casa, si veuen que se'ls té confiança per fer aquest tipus de tasques.

- **Fes llistes:** Si teniu un dia o una setmana complicada, fer llistes prioritzant les tasques, farà que no perdeu temps i us pugueu centrar en el que s'ha de fer, sense perdre temps anat d'una tasca a una altra.

Aquestes són algunes de les coses que es poden anar fent. Segur que vosaltres en teniu algunes més. Us convido a que les compartiu amb mi.

Àmmia Serra | www.enjoyorder.net



CENTRE NATACIÓ MATARÓ

de matins
o de nits?

FES-TE SOCI ARA

FINS AL 31 DE GENER

I TINDRÀS LA MATRÍCULA GRATUÏTA!



Nous Propòsits

el tot MATARÓ
I MARESME

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
BARÇA DE MERS ESPORTIVES DE CATALUNYA