



# AMB EMPENTA

## Lasal del Varador, premi 'Slow Food'

El restaurant suma per segon any aquest guardó que reconeix una cultura gastronòmica basada en els aliments bons, nets i justos

# AMB EMPENTA

## Lasal del Varador, premi 'Slow Food'

El restaurant suma per segon any aquest guardó que reconeix una cultura gastronòmica basada en els aliments bons, nets i justos

**Educació:** Mireia Biel

■ El restaurant mataroní "Lasal del Varador" ha obtingut el distintiu Km0-Slow Food del Maresme. El

projecte dels Restaurants Km0 de Slow Food, amb representació en més de 120 països, neix de la voluntat de cuiners i socis de l'entitat de fomentar una cultura basada

en els aliments bons, nets i justos. És el segon any consecutiu que suma aquesta distinció que l'acredita com un referent de la gastronomia sostenible.

**LUIS**  
GESTORIA

Fiscal, Laboral,  
Advocats i Assegurances

Camí Ral 336 · Mataró  
93 796 10 31  
www.luis.cat

## SERVICIO EXPRESS

DESATASCOS, LIMPIEZA E  
INSPECCIÓN DE TUBERIAS



**150€** <sup>+IVA</sup> Incluye desplazamiento  
y 1h de trabajo

Oferta dentro de nuestro horario laboral  
Os seguimos con la grabación de la inspección



**AIGUA NET**

Las 24h los 365 días

93 462 30 39 / 93 518 11 58

Passeig de la Marina, 84, Mataró



**AL CENTRE DE MATARÓ  
DONEM SERVEI DE:**

HONDA

YAMAHA

SUZUKI

Kawasaki

KYMCO

KTM

TRIUMPH



DUCATI

C/ Jaume Ibran 18 · Mataró · 93 755 32 08

www.gommamotors.com

HORARI: 9h a 13:30h i de 15:30h a 19h

La Fundació Alcía de Món Sant Benet va acollir l'acte de lliurament dels distintius Km0-Slow Food, que s'atorguen als restaurants que aposten per una cuina basada en els aliments ecològics i de proximitat. Enguany han estat 65 els mereixedors d'aquest distintiu, 13 dels quals el rebien per primera vegada.

La principal novetat en aquesta edició ha estat el reconeixement a productors i menjadors compromesos amb el projecte. L'acte es va dur a terme en el marc de l'assemblea anual de l'entitat Slow Food Catalunya, que van aprofitar per assentar les bases i objectius.

El director general de la Fundació Alcía, Toni Massanés, va ser l'encarregat de presentar l'acte de lliurament dels emblemàtics cargols amb els quals l'associació identifica els productors i restauradors compromesos amb els objectius que defensa aquest moviment. Ernest Benach va entregar els guardons als premiats.



## Un moviment internacional

Els cuiners de Lasal, amb el guardó

Dels 65 restaurants guardonats n'hi ha quatre de la Catalunya Central; quatre de l'Empordà; sis dels dos Vallesos; cinc del Penedès-Garraf; set de Tarragona; 24 de Barcelona; dos dels Pirineus; set de les terres de Lleida; dos del Maresme; un de les Balears; i un del Rosselló. Slow Food és una associació eco-gastronòmica sense ànim de lucre, nascuda a Itàlia l'any 1989, de la mà del sociòleg Carlo Petrini. El moviment Slow Food té presència a 122 països arreu del món a través de les associacions de productors i restauradors que prioritzen la pagesia propera i ecològica i utilitzen els aliments de temporada, evitant l'ús de transgènics.



### SELECCIONEM A MATARÓ, ARENYS DE MAR I ARGENTONA AGENT D'ASSEGURANCES EXCLUSIU

**S'OFEREIX:**

- Ingressos inicials garantits
- Formació d'inici i continua a càrrec de l'empresa
- Suports continuats de Màrqueting, captació de clients i tècniques de venda
- Àmplia gamma de productes asseguradors i financers

**ES REQUEREIX:**

- Caràcter emprenedor
- Iniciativa i dots comercials
- Graduat en Educació Secundària

**CONTACTE: SUCURSAL MATARÓ**  
 Camí de la Geganta 1 · 08302 Mataró  
 T/ 937 906 217 · sucmatara@mgs.es





Parlem de **Mataró**

[www.m1tv.cat](http://www.m1tv.cat)

La TV que parla de TU





# AMB EMPENTA

## Recuperar el cos després del part

ISSA programa una xerrada de la fisioterapeuta especialitzada en sol pèlvic Anna Saurí sobre aquest important repte per a les mares

**Salut:** Redacció

■ Com recuperar el cos després del part? Aquesta és la temàtica de la xerrada específica que la fisioterapeuta especialitzada en sol pèlvic Anna Saurí farà el pròxim dia 18 a ISSA, oberta a tothom.

Després del part és el moment en què el cos de la dona és especialment vulnerable. Tant per

recuperar el sol pèlvic, com per recuperar la figura, i sobretot per recuperar el cos després del part, es poden seguir unes pautes que ajudaran la mare a aconseguir-ho.

En la fase de Post part immediat (les primeres 48 hores-primer setmana), ajudarà per exemple controlar la postura en seure, en estar dreta i quan alleta el nadó, evitar carregar pes o no fer abdominals

tradicionals, només hipopressius.

48 hores després del part es poden començar a fer exercicis del sol pèlvic de Kegel com contraure sol pèlvic davant els esforços com esternuts, tossir, agafar al nadó, etc.

També s'ha d'evitar la bipedestació, evitar la immobilització per no tenir problemes vasculars, fer exercicis circulatoris, controlar l'evolució de l'episiotomia o de

## ESTALVIA FINS A UN 75% EN ELS TEUS RECANVIS

### ElRecanvi



### Desguaces

[www.elrecanvi.com](http://www.elrecanvi.com)

- Venda de recanvis i pneumàtics nous i d'ocasió.
  - Compra de vehicles per desballestament
- Servei de grua i tramitació de baixa GRATUÏT**

**Avda. Maresme, 51**  
**Mataró** (al costat de Citroën)  
**T 93 799 67 17**



L'actualitat de Mataró al Facebook!



[facebook.com/totmataro](https://facebook.com/totmataro)

l'esquinçament, evitar relacions sexuals durant les 6 primeres setmanes o buscar mitjans per evitar l'estrenyiment.

Després dels canvis soferts en l'embaràs i el part és important que els exercicis de recuperació estiguin dirigits a fer que l'abdomen i el perinè no pateixin sobreexforços.

En el postpart tardà, un cop passa-



Xerrada informativa

"Recuperem el nostre cos després del part, repte important per les mares"  
A càrrec d' Anna Saurí  
Dia 16 a les 18h a la Clínica ISSA

da la quarantena (a partir de la 6a setmana postpart) podem començar els exercicis de rehabilitació del sòl pèlvic, es recomana començar per la Rehabilitació Postpart i continuar amb un manteniment



## La GAH ajuda les mares

La Rehabilitació Postpart la duu a terme la fisioterapeuta en sessions individuals o en petits grups i ens permetrà i ajudarà a tonificar i reforçar la musculatura abdominal i sòl pèlvic, corregir i prevenir els descensos de la bufeta i matriu (prolapses), recuperar l'elasticitat i sensibilitat de les cicatrius, de l'episiotomia o de la cesària. La GAH (gimnàstica abdominal hipopressiva), gràcies a aquests exercicis sota la supervisió d'un fisioterapeuta, la mare pot recuperar més fàcilment la figura i la funció de l'abdomen i del sòl pèlvic. És una manera saludable i motivadora de treballar la recuperació dels músculs després de l'embaràs i el part. Es realitza una gimnàstica específica, que té cura de l'esquema corporal i que farà treballar els músculs abdominals i perineals, vigilants de no forçar els teixits en el postpart. Els grups són reduïts (max 5 persones) per a poder tenir l'atenció personalitzada i contínua de la fisioterapeuta especialitzada.

**ESPECIALISTAS EN ACCIDENTES DE TRÁFICO Y RESPONSABILIDAD CIVIL**

**M&R**  
GRUPO MIRANDA & RUBIO  
SERVICIOS JURÍDICOS

- ◆ Accidentes de tráfico
- ◆ Accidentes laborales
- ◆ Negligencias médicas
- ◆ Atropellos y caídas
- ◆ Responsabilidad civil general

SOLO COBRAMOS SI USTED COBRA

Atención las 24h · 698 223 948 · 636 591 220 · [traficgestion@gmail.com](mailto:traficgestion@gmail.com)

**VOL VENDRE EL SEU PIS?**  
Li avancem els diners

**VOL LLOGAR EL SEU PIS?**  
Li avancem el lloguer per adelantat

**grupinvers**

603 414 413  
662 955 260



## **Lasal del Varador, premi 'Slow Food'**

---

El restaurant suma per segon any aquest guardó que reconeix una cultura gastronòmica basada en els aliments bons, nets i justos