



# Nous Propòsits

/// **tot** 2018 LORDING... ///

LA CLAU:  
EL CANVI  
D'ACTITUD!

**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**

el  
**tot**  
Número 1804

**MATARÓ** i MARESME

Any XXXVII ■ Del 19 al 25 de gener de 2018 ■ [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT



portalmataró.com

**FOSBURY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT**.CAT  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



Reforç  
Escolar

Logopèdia

Anglès

Tutories

Grups  
reduïts

Preparació  
Selectivitat



Atenció  
personalitzada

Tècniques  
d'estudi

Cursos idiomes  
a l'estranger

No et quedis sense plaçall!



Fem 15 anys!

#laTevaAcadèmiaAmaró

#BonsPropòsits2018



c/ iluro 64, baixos ( Mataró) Telf. 93 757 31 13

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

[info@teenscenter.cat](mailto:info@teenscenter.cat)





# VOUS Propòsits

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

LA CLAU:

EL CANVI

D'ACTITUD!

**S**iguí quin sigui el bon propòsit amb el qual vas decidir començar aquest 2018 només podràs aconseguir-lo si l'acompanyes d'un canvi d'actitud. Com tots els reptes que ens marquem. Si hi posem ganes i esforç els fem possibles. Per això a l'hora dels nous propòsits cal primer interioritzar el que volem fer i per què. I actuar en conseqüència.



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

Donem solucions a:

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

Treballem en sala privada

**OFERTES GENER:**

1a visita  
+ Ajust  
**29€**  
Quiopràctic (Preu normal 70€)

1a visita  
+ 2 Ajustos  
**49€**  
Quiopràctics (Preu normal 110€)

**TRUCA'NS ARA AL: 937 574 368**  
C. TETUAN, 61, baix, Mataró · [facebook.com/iluroquiopractic](https://www.facebook.com/iluroquiopractic)



# L'osteopatia: l'ajuda que necessites

Nous serveis, nova ubicació

C/ Sant Joaquim, 32 · Mataró

# mc

**Osteopatia i Salut**  
Montserrat Cabré

**A**mb 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 eradicar". 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 lumbaris 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.

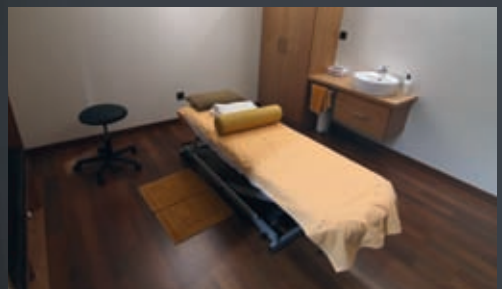
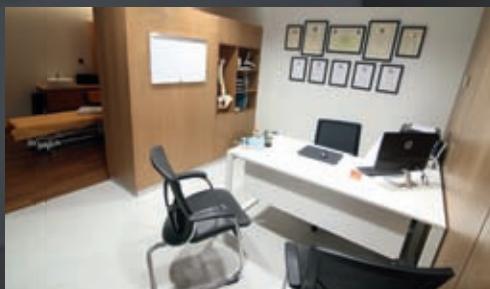


## Especialistes en osteopatia pediàtrica i sòl pèlvic

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



## ESTRATÈGIES BÀSIQUES PER A COMPLIR ELS NOUS PROPÒSITS

**L'**entrada d'any és un moment en el qual la majoria de persones es plantegen realitzar nous propòsits. Tanmateix, aquests no sempre es realitzen amb èxit i el seu incompliment pot generar molta frustració i una sensació de manca de control, generant inclús estrès i ansietat. Algunes de les estratègies que ens poden ajudar a assolir els nous propòsits són:

• **Fer una llista de tot allò que es desitgi canviar.** Ens podem preguntar com ens sentim davant la situació actual? Perquè vull canviar? Què m'aportarà aquest canvi? Com em sentiré després d'haver-lo realitzat?

• **Prioritzar en funció de les nostres necessitats.** Un objectiu ens donarà més satisfacció si té a veure amb les nostres necessitats que no pas aquells més superficials. Ens podem preguntar què és allò que realment necessitem? És important que els objectius s'ajustin a la nostra realitat, perquè quan no ho fan, més frustració provoquen.

• **Cercar la qualitat en comptes de la quantitat.** Quan fem una llista amb molts propòsits segurament el primer que ens passarà és que ens atabalarem i no en farem cap. Per tant és important començar per aquells que són més importants per a nosaltres. Val més seguir-ne un i agafar-ne l'hàbit que voler fer molts canvis i no fer-ne cap.



• **Definir de forma concreta les accions per dur a terme aquests objectius.** Molts cops volem canviar aspectes però no sabem per on començar, ja que el que volem és molt general o l'objectiu és poc clar. Aquests no acostumen a complir-se. És fonamental definir les accions concretes i la seva temporalitat.

• **Visibilitat.** Els objectius s'han de tenir presents encara que a vegades no siguin agradables. Fer front als entrebancs i no perdre de vista l'objectiu principal serà la base de l'èxit.



Centre d'Investigació, Formació i  
Desenvolupament de la Intel·ligència Emocional  
FUNDACIÓ RAMÓN ROSAL

- **Atenció Psicològica i Psicoteràpia:**  
Adults, nens i adolescents.
- **Servei de Psicopedagogia:**  
Reeducacions i Tècniques d'estudi.
- **Formació:**  
Màsters i Postgraus, Cursos i Tallers.
- **Benestar i Salut:**  
loga, Mindfulness i Tallers de Creixement personal.

No dubtis a consultar  
la nostra web:  
[www.cidie.es](http://www.cidie.es)

Vine a conèixer-nos!  
C/ Pintor Velazquez, 66  
[psicologia@cidie.es](mailto:psicologia@cidie.es)  
T 937 960 916

## FORMA'T!

## NO ET QUEDIS ENRERE

**E**n un moment on la immediatesa és la tònica imperant i en el que tenim a l'abast una quantitat d'informació i formació il·limitada, tots sabem la importància d'estar al dia i dominar el màxim d'elements. No n'hi ha prou amb saber diversos idiomes o comptar amb algun títol, cal estar al dia i formar-se constantment per no quedar-se enrere. Un dels propòsits més útils per al present i el futur és el de formar-se en totes aquelles matèries que ens interessen. L'actualització ens pot ajudar a ser millors en la nostra feina o a trobar-ne una que ens agradi i faci progressar. Per aquells que encara us esteu formant, ja sigui estudiant l'ESO, el Batxillerat o la Universitat, un bon propòsit d'any nou molt comú és el d'esforçar-se més per millorar el rendiment o pujar la nota mitjana. També podeu estudiar idiomes a les vostres hores lliures o preparar-vos per treure-us títols que us ajudin a eixamplar la formació.

### Un pas més

*Pels que ja uau acabar els vostres anys de formació, tant si esteu a l'atur com si heu passat per una llarga llista de feines, estar al dia i actualitzar-se és bàsic per no quedar-vos enrere. Estudiar cursos presencials o en línia, llegir llibres sobre el vostre àmbit de treball, estudiar màsters, postgraus o idiomes poden ser algunes de les opcions que tens a l'abast. L'important és ser perseverant en els propòsits d'any nou que us hàgiu fet.*

Estar en constant formació i reciclatge pot marcar la diferència aquest 2018



## 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



AQUEST 2018 LLUIR  
UNA PELL RADIANT  
ÉS POSSIBLE

La pell facial és la més delicada del cos i per tenir un bon aspecte requereix una atenció especial. Algunes tècniques i productes poden ajudar a fer que la pell de la cara llueixi hidratada, amb un color uniforme i brillant. No cal recórrer a la cirurgia estètica perquè la pell facial estigui més bonica, hi ha moltes tècniques facials com la microdermoabradió, el *Coolifting* o la radiofreqüència que poden canviar l'aspecte de la teva pell. A més, deixar de fumar, beure molta aigua o vigilar amb la llum del sol són petits consells que poden contribuir en el bon aspecte de la cara.

Hi ha molts tipus de pell com, per exemple, les pells amb taques, arrugues, envellides o danyades per la intensitat del sol. Cada tipus de pell necessita una atenció concreta, només cal saber el que és millor per cada una i com cuidar-la.



Si e  
millo  
la p  
els  
conse  
a

### TRACTAMENTS FACIALS

Els centres d'estètica ofereixen tractaments per millorar l'aspecte de la pell com, per exemple, la **microdermoabradió**. Aquesta tècnica està pensada

**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](http://www.vitaliberte.es)

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

 **638 414 644**



el teu propòsit és millorar l'aspecte de la pell no us perdeu els tractaments i sessells que us oferim a continuació



per les pells amb arrugues i danys del sol i consisteix en l'exfoliació mecànica i controlada de les capes més superficials de la pell. Com a conseqüència d'aquesta exfoliació, s'observa un augment de l'elasticitat i el to de la pell i s'eliminen les taques produïdes pel sol, així com les línies d'expressió i les arrugues.

La **radiofreqüència** és una altra de les tècniques recomanades per aquells que vulguin lluir una pell facial més bonica aquest 2018. És una tècnica indolora i eficaç que aconsegueix una pell més saludable, hidratada, rejuvenida i lluminosa. Amb aquesta tècnica es pot tractar qualsevol zona del cos en la que es vulguin aconseguir bons resultats.

Per últim, el **Coolifting** és un tractament innovador: molt ràpid que, amb només cinc minuts, mostra un aspecte més jove de la pell allisant-la i il·luminant-la. És un procediment indolor que ofereix un resultat visible des de la primera sessió.

**K O  
R R**

Estètica Científica i Benestar

# AQUEST ANY, LLUEIX UNA PELL PERFECTA!



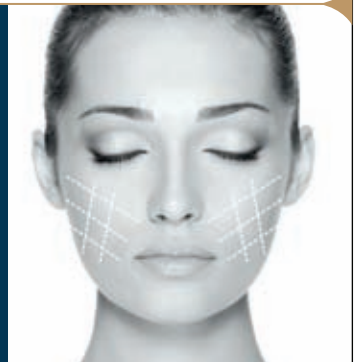
**Higiene facial**



**Microdermoabradió**



**Coolifting**



**Radiofreqüència**

La **pell facial** és la més delicada i mereix una atenció especial.

T'aconsellarem el **millor tractament** segons el teu tipus de pell i la necessitat concreta.

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

UNA VIDA ACTIVA POT  
MARCAR LA DIFERÈNCIA

**P**roposar-se fer esport i mantenir el cos actiu és un objectiu saludable i que ens pot fer sentir més feliços. Quantes vegades ens hem proposat fer més esport, caminar més i, en definitiva, mantenir el cos més actiu però ens n'hem acabat oblidant? Aconseguir moure'ns més no és tan difícil com sembla, només es tracta de canviar els hàbits de vida per abandonar la vida sedentària i començar a moure's amb ganes. L'important és no rendir-se, portar una vida més activa ens farà sentir més feliços.

**I APROFITAR ELS DESPLAÇAMENTS?**

Podem optar pels esports competitius i d'equip però si ets dels que et proposes l'esport com a necessitat de fer salut, ¿per què no aprofitar els desplaçaments que fas i fer-los en bicicleta?

**Amplia la mirada**

*Seguint amb la cerca d'un esport que ens faci sentir motivats, un bon consell és ampliar la mirada i provar aquells esports poc comuns o desconeguts. Per què no introduir-se en el món del ball i la dansa, l'escalada, la gimnàstica rítmica o el rugbi? També pots provar l'hoquei, el ioga, la gimnàstica artística, el karate, l'handbol, el Tai Chi o qualsevol altra disciplina. Les possibilitats són il·limitades, només has de buscar fins a trobar la teua.*

El Maresme és una comarca perfecta perquè sortim i ens movem en bicicleta: gaudirem i farem salut

**onVeló**  
cycling shop

DISTRIBUÏDOR OFICIAL:

**ORBEA BH**

Ronda Barceló 67, local 2, Mataró  
669 870 619 · 931 438 584  
[www.onvelocycling.com](http://www.onvelocycling.com)

**MOUNTAIN BIKES CARBONO**

**ORBEA BH**

**25%**  
dte.



EQUIPACIÓ · NUTRICIÓ · FITTING · ACCESSORIS · TALLER





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

CENTRE NATACIÓ MATARÓ

de matins  
o de nits?

**FES-TE SOCI ARA**

FINS AL 31 DE GENER

**I TINDRÀS LA MATRÍCULA GRATUÏTA!**

MÉS INFORMACIÓ A LA SECRETARIA DEL CENTRE I AL WEB [WWW.CNMATARO.CAT](http://WWW.CNMATARO.CAT)





# ***Nous Propòsits***

---

**el tot MATARÓ**  
i MARESME

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

**FOSBUXY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT**.CAT  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA