

tot

Nous Propòsits

Tot depèn de la voluntat



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1852

MATARÓ

i MARESME

Any XXXVII ■ Del 18 al 24 de gener de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT



portalmataró.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA



AUTO- ESCOLA **MaTaRó**

la teva autoescola de confiança
amb més de 30 anys a prop teu

- El Torrent 25-27
- Desviament 4
- Mare de Déu de la Cisa
- Puig i Cadafalch 195
- Músics Casado 15

93 798 93 73
93 798 60 53
93 798 48 97
93 798 44 16
93 790 45 45

SEGUEIX-NOS A:

-  www.autoescolamataro.com
-  @autoescolamataro
-  #auto_mm

*fes realitat
el teu
propòsit
aquest 2019!*

tot Nous Propòsits

Tot depèn de la voluntat

No creguis en fòrmules màgiques, no hi ha dreceres, no et tocarà la loteria ni et plouran solucions del cel. Per assolir els nous propòsits tot depèn de la voluntat!



TEÒRICA + MATRÍCULA GRATIS



CURS A.D.R.
CONDUCTORS MERCADERIES PERILLOSES
Obtenció - Renovació

CAP
MERCADERIA I VIATGES
CERTIFICAT DE CONDUCTOR PROFESSIONAL

Sí, es pot perdre pes després de les festes!



ELS CONSELLS DE
'BELLEZA ACTIVA'

■ Tants mesos "portant-nos bé" fugint de fregits, greixos saturats i dolços, mantenint el pes a ratlla... i en uns quants dies el nostre esforç se'n va en orris! T'ajudem a recuperar la silueta perduda i a perdre pes després de les festes nadalenques. Encara que possiblement quan tornis a la rutina diària, aquest sobrepès guanyat a base de tiberis, torrons i begudes alcohòliques desapareixerà, no oblidis seguir els següents consells, que t'ajudaran a seguir pel bon camí

- Consumeix els aliments preparats a casa, d'aquesta forma et serà més fàcil evitar la ingestió d'olis i greixos saturats.

- Consumeix pisco labris lleugers (una poma, una pastanaga crua, un tros d'api, etc.); que la temptació caigui en productes que no engreixen.

- Redueix el consum de sal (la dosi justa ha de ser de 0,5 grams al dia). Per aportar sabor als plats, aquesta

es pot substituir per unes gotetes de llima, llimona, tomàquet natural o espècies.

- Utilitza sempre oli d'oliva verge, en quantitats reduïdes.

- Beu molt líquid –té un efecte saciant–, sobretot aigua, infusions o begudes isotòniques. Evita en la mesura del possible el cafè i les begudes gasoses.

- Reparteix els menjars en 5 o 6 preses diàries. D'aquesta forma, menjaràs menys quantitat i l'organisme digerirà més fàcilment.

- Evita en la mesura del possible el consum de sucre i recorda que aquest es troba en aliments en els quals ni t'imagines...

- Consumeix fibra. Té un efecte saciant més durador que l'aigua, i això t'ajudará a despistar la gana.

VOCACIONES

escola de dansa

MATRÍCULA GRATUÏTA

11 DE GENER AL 15 DE FEBRER
SI PORTES UN AMIC
US BENEFICIAREU D'UN
-50% EN LA SEGONA
dte. QUOTA

Pre-ballet (a partir dels 4 anys) · Dansa clàssica · Dansa contemporània · Hip-hop · Funky/Jazz.
Dansa neoclàssica · Dansa creativa · Dansa Espanyola · Flamenc i sevillanes · Balls de saló · Pilates.

C. Josep Vicenç Foix, 41 · Mataró · M. 673 707 869 · vocacionsdansamataro@gmail.com

Mataró Parc
CENTRE COMERCIAL

soleret
centre comercial

Ronda Països Catalans

C. Josep Vicenç Foix

C. Joan Salvat Papasseit

C. Riera de Figuera major

C. Torrent d'En Planeta

C. Torrent dde les Piques

ROYAL ACADEMY OF
DANCE
REGISTERED TEACHER

VINE AL CENTRE I FES REALITAT ELS TEUS REPTES



CNMATARO
junts fem el centre

fes-te soci ara i tindràs la matrícula gratuïta!



PISCINA OLÍMPICA (50M)
EXTERIOR CLIMATITZADA



ZONA RELAX I SOLÀRIUM AMB
ACCÉS DIRECTE A LA PLATJA



2 PISCINES 25M COBERTES
I PISCINA D'ESBARJO EXTERIOR



ACTIVITATS DIRIGIDES
zumba, ciclo-indoor, pilates, ioga,
aiguagim, circuit tàbata, GAC, TTC,
estiraments, tonificació, circuit sènior...



GIMNÀS AMB EQUIPAMENT
D'ALTA QUALITAT (cardio i
musculació) i monitors qualificats



PISTA
POLIESPORTIVA,
SAUNA, ESQUAIX...



GRUP DE TÈCNICA
DE RUNNING



NATACIÓ PER A
EMBARASSADES...

Cóm podem assolir els nostres propòsits d'any nou?

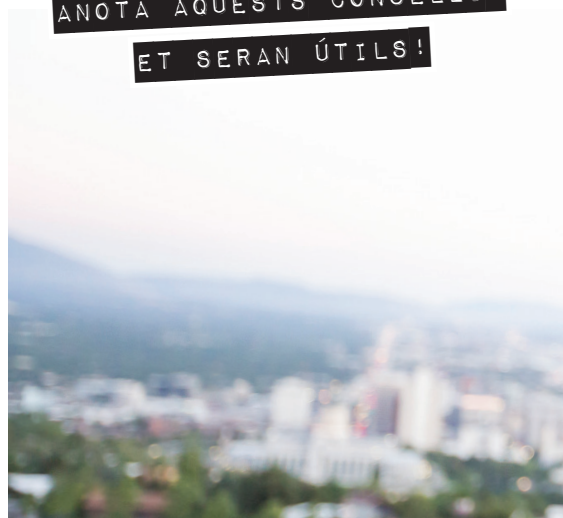
Consells professionals del Centre CIDIE de la Fundació Ramón Rosal

■ Qui no es planteja nous propòsits en encetar un nou any? Qui no es proposa coses com cuidar-se més amb una dieta equilibrada, fer exercici, deixar de fumar, estalviar, millorar les relacions personals...? Però és important seguir alguns consells i recomanacions per poder realitzar-los amb èxit i no caure en sentiments de frustració.

1 Sempre és útil aprendre de l'experiència. Ens pot ajudar el fet d'identificar i valorar les dificultats que hem tingut per assolir els objectius que ens vam plantejar en anys anteriors. Què és el que no va funcionar i per què? De la mateixa manera també ens ajuda identificar les estratègies que hem utilitzat per assolir els èxits. Per això és important tenir en compte que els nostres propòsits han de ser realistes, concrets i assolibles. A vegades ens plantejem massa coses, objectius massa grans i ambiciosos o coses que no depenen de nosaltres.

2 Un cop identificades les dificultats i establerts els nostres objectius realistes, concrets i assolibles ens pot ajudar **fer una petita llista** (contra més curta i concreta millor) amb allò que ens

ANOTA AQUESTS CONSELLS:
ET SERAN ÚTILS!



proposem per ordre de prioritats. És necessari fer-se preguntes del tipus Perquè vull fer aquest canvi? Què em motiva a fer-lo? Què penso que m'aportarà aquest canvi? Com crec que em sentiré després d'haver-lo realitzat? Visualitzar-nos assolint els nostres objectius ens pot ajudar en el procés.

3 Per mantenir-nos motivats més enllà del mes de gener cal **seleccionar i prioritzar molt bé els nostres propòsits** i això ho hem de fer en funció de les nostres necessitats. Quan un objectiu respon a una necessitat autèntica per a nosaltres ens serà més fàcil mantenir-lo i ens donarà més satisfacció assolir-lo. Cal preguntar-nos què és el que realment necessitem? És important que els objectius

David
Mundó
motocicletes

Aquest any SÍ!
Li donarem vida
a la moto de l'avi!

Ronda de la República, 59
(Antiga Ronda d'Alfons XII)
08302 Mataró

Tel. 93 798 97 65
dmclassic@hotmail.com





s'ajustin a la nostra realitat, perquè quan no ho fan, generen més frustració.

4 **Un nou propòsit no ha d'implicar-nos estrès ni ansietat.** Si el volem mantenir ha de ser portable i no ens ha de generar malestar. És a dir, un propòsit vàlid serà aquell que pot ser assolible amb certa tranquil·litat. Serà difícil poder mantenir objectius que ens suposen un esforç excessiu. És per això que es fa molt difícil mantenir objectius molt grans durant molt de temps.

5 Al llarg del procés **caldrà anar fent avaluacions periòdiques que ens indiquin el prop o lluny que estem del nostre objectiu** a fi de

poder anar-nos regulant. Potser serà el moment de fer un ajustament més realista dels nostres propòsits o bé de plantejar-nos nous objectius si els antics els hem assolit amb èxit.

Pot ser d'ajuda

I quan no ens ensortim... la psicoteràpia i els tallers de creixement personal ens poden ajudar a definir i assolir els nostres objectius de forma realista, concreta i assolible.

CIDIE
BENESTAR PSICOLÒGIC
i EMOCIONAL

Vine a conèixer-nos!
C/ Pintor Velazquez, 66, Mataró
psicologia@cidie.es
T 937 960 916

- Atenció psicològica.
- Psicoteràpia adults, infants i adolescents.
- Grup de Teràpia gratuït per a persones amb Ansietat (100% subvencionat).
- Grup de Teràpia gratuït per a persones amb Fibromiàlgia (100% subvencionat).
- Tallers d'educació emocional a través del joc.
- Psicopedagogia.
- Logopèdia.
- Màsters i Postgraus en Intel·ligència Emocional.
- Yoga i mindfulness.

No dubtis a consultar la nostra web: www.cidie.es

Bons propòsits d'ordre

Vols que durant aquest any 2019 se solucionin els teus problemes d'ordre? Llegeix!

■ Sempre que arriba un any nou, tots ens fixem bons propòsits per millorar algun aspecte de l'any que acabem. Que després al llarg de l'any nou els acomplim, ja és un altre tema. Deixarem els propòsits tipus "Deixar de fumar" o "Anar més al gimnàs" per un bloc de salut i ens centrarem en els temes que més ens agraden aquí: l'ordre i l'organització.

Per a tots aquells que us queixeu que mai teniu la casa com us agradaria o temps per fer coses noves, **us proposo uns quants bons propòsits per posar-hi remei.**

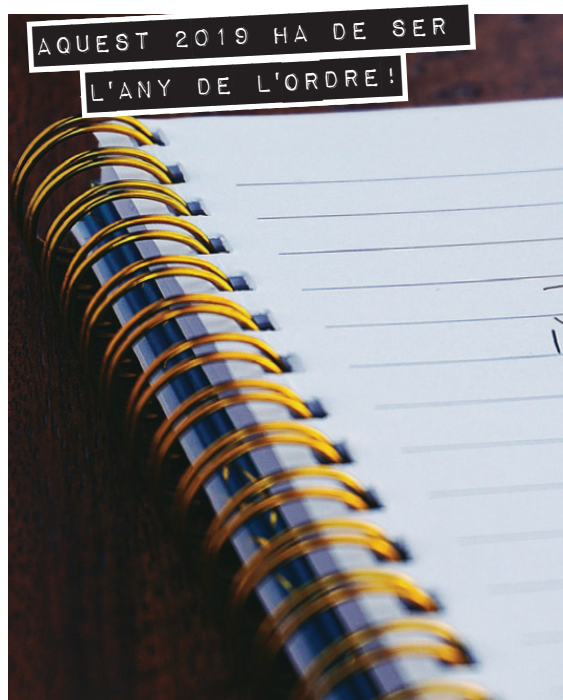
Els podeu fer tots o només alguns. Fins i tot només un! Sempre en funció del que creieu que podreu complir. No intenteu posar-vos un repte molt alt (és a dir, voler-ho fer tot de cop) perquè si pel motiu que sigui no ho aconseguiu, us farà sentir malament. Millor començar amb poca cosa i a mesura que ho aneu interioritzant, afegiu-ne de noves.

Les meves propostes són aquestes

1 Deixeu de comprar coses inútils o que no necessiteu realment. Abans de comprar feu-vos aquestes preguntes: "Ho necessito?", "Ho utilitzaré?". Si la resposta és no, no ho compreu! Oblideu-vos d'ofertes, rebaixes i descomptes especials. Si no ho necessiteu, no ho compris!! Recordeu que la millor manera de tenir orde amb poc esforç és tenir poques coses. I si aquestes preguntes no us funcionen, repetiu això deu vegades: "Tinc de tot".

2 Intenteu depurar casa vostra. Comenceu per un calaix, continueu per un armari i a mida que aneu veient avanços, us motivareu per acabar fent tota la casa. Traieu tot allò que no utilitzeu o que no us agrada. I per a tots els que us costa llençar coses, feu-ho al revés: no decideixis què vols llençar. Decideix amb què et vols quedar. Així sabràs què és tot el que et sobra.

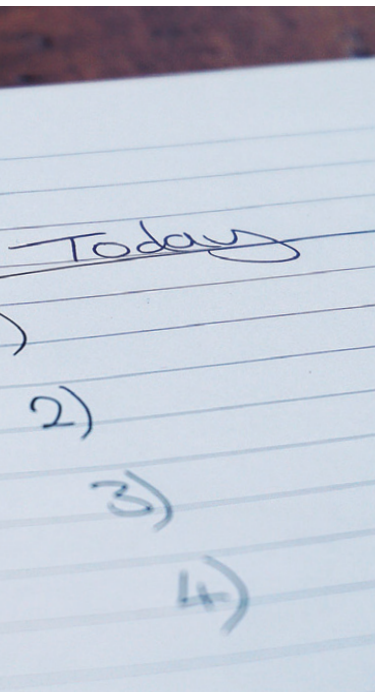
3 No vulgueu fer moltes coses en poc temps. Millor fer-ne poques i ben fetes. Allibera't l'agenda i aprèn a dir que "No". Mira què és tot el que t'ocupa temps i deixa de fer coses que



no t'agraden. I aquí incloc estar dins de grups de Whatsapp, Facebook o altres que us distreuen amb missatges o històries que no us aporten res. Us ho diu una experta en dir sempre que Sí i que amb el temps ha deixat de fer-ho. Al principi costa dir que No, però us puc assegurar que un cop ho fas una vegada i veus que vas més tranquil·la per la vida, la següent vegada ja no costa tant. A més, les coses que fas les gaudeixes més perquè no les fas amb pressa.

4 Fixeu-vos unes rutines diàries d'ordre i compliu-les: deixar els marbres de la cuina recollits, els coixins del sofà al seu lloc, fer el llit al matí, no deixar la roba bruta per terra, penjar l'abric en arribar a casa... són petites coses que si les interioritzem i les fem cada dia, al final les fem sense pensar i ens estalvien tenir la casa desordenada.

Aquests són alguns dels propòsits que crec que us poden ajudar a començar aquest 2019 de manera ordenada. Recorda: no cal que els facis tots a partir de l'1 de gener. Comenceu amb alguns i la resta els aneu incorporant progressivament en la vostra rutina diària. Veureu com al final us serà molt fàcil tenir i mantenir l'ordre.



LIBERTY
LANGUAGE SCHOOL

APRENDE INGLÉS YA!

CALLAN
ACCREDITED SCHOOL

Francesc Macià 32 · Mataró · 937 586 983
Ronda Rocablanca 108 · Mataró · 937 999 681
info@libertyschool.es · www.libertyschool.es

ACADÈMIA **Minerva**

C/ Iluro, 39 Mataró
93 798 22 33
minervamataro@gmail.com

Molt més que un reforç en matemàtiques

MATRICULA GRATUITA

• base sòlida • resolució de problemes • concentració • autoconfiança

Enjoy Order

Enjoy Order neix per ajudar a persones o empreses que no tenen temps o no saben com organitzar les seves coses. Àmmia Serra és membre de l'AOPE, Asociación de Organizadores Profesionales de España.

www.enjoyorder.net

EXTRAESCOLARS D'ESCALADA A
BULDER PLANET
-Mataró-

2322AJJ DIRIGIDES PER MONITORS EXPERTS!

INFORMA'T: 931 64 24 74
Antoni de Capmany 62 bis, Baixos. Mataró
info@boulderplanet.com

APREN A ESCALAR AMB NOSALTRES!

DE 5 A 15 ANYS • DILL. A DIV. DE 17:00 A 18:00 hs | DE 18:00 A 19:00 hs
TOTS ELS NIVELLS: INICIACIÓ, ESCOLA D'ESCALADA I EQUIP DE COMPETICIÓ

The English Corner

LA TEVA ESCOLA D'IDIOMES

Rda. d'Alfons X El Savi, 15
Mataró · T 936 268 182

Narcís Monturiol, 38
Vilassar de Mar · 937 542 184

www.theenglishcorner.es
English Corner

NOVES CLASSES
PLACES LIMITADES!
Truca i reserva al telèfon:
937 577 628

srai
Escola de Dansa

Pilates i Estiraments:
corregix i enforteix el teu cos
Dilluns: de 16.45 a 17.45 h
Edat: de 12 a 20 anys

Dansa i jocs:
Aprèn a ballar jugant
Dilluns: de 18.00 a 9.00 h
Edat: de 4 a 6 anys

Comercial Dance, New Style:
Una hora per a tu especial
Ballar, interpreta, passa-t'ho bé aprenent
Dimecres: de 17.00 a 18.00 h
Edat: de 12 a 15 anys

Classe de dansa egípcia:
Tècnica, Elements,
Folklore i Fusions
Divendres: de 20.00 a 21.00 h
Amb experiència

Consells per no fracassar amb els idiomes

Què hem de fer i què hem de tenir en compte ara que en volem aprendre

■ T'has proposat que d'aquest any no passa, que vols augmentar competències, aprendre idiomes i entendre les pel·lícules en versió original? Doncs para atenció als següents consells i, sobretot, pren totes les mesures perquè aquest cop no sigui un més a la llista de fracassos de les temptatives anteriors. Aquest any sí!

Tres consells bàsics

1 Tingues clar el teu objectiu: per què vols aprendre aquest idioma? Aquesta és la primera pregunta que t'has de fer. Si tens clar l'objectiu, això ajudarà en la teva motivació i, si estàs motivat, et resultarà molt més fàcil aprendre un idioma.

2 Marca't uns objectius realistes: escull un idioma pel qual estiguis motivat i fixa't unes metes que et siguin assolibles. Ajusta aquests objectius a la teva disponibilitat i no intentis anar més de pressa.



3 Organitza't bé el temps: una bona organització del temps és clau per a l'èxit en qual-sevol estudi. Avaluar de forma realista la teva disponibilitat et servirà per triar un curs d'idiomes amb un horari intensiu o extensiu o online.



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

ARA ÉS EL MOMENT

**PROMO
GENER
2019**

GYM+

**SAUNES
IACUZZIS**

TENNIS PÀDEL

TOT EN 1 QUOTA

PISCINES
1 CLIMATITZADA
3 EXTERIORS

44€

DE 5 A 20 ANYS 20€
DE 20 A 25 ANYS 34€

TRUCA ARA!
I ET REGALEM 1 MES
93 796 12 82

WWW.LAIETANIA.CAT

CARRER DEL TORRENT DE LA LLEBRETA, 27 I MATARÓ



Nous Propòsits



Grup de comunicació eltot.cat

