

# ESPECIAL VIU L'ESTIU

platja,  
més temps lliure,  
i molt més...

## ESPECIAL VIU L'ESTIU

platja,  
més temps lliure,  
i molt més

DEL 5 A L'11 DE JUNY DEL 2015  
[www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

DEL 5 A L'11 DE JUNY DE 2015

El Tot Mataró

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

# ESPECIAL VIU L'ESTIU

DEL 5 A L'11 DE JUNY DEL 2015  
[www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

platja,  
més temps lliure  
i molt més

Després del temps irregular meteorològicament, podem donar la primavera per apartada. Sí, ja sabem que l'estiu no "entra" oficialment fins al 21 de juny i no el celebrem per la porta gran fins a la Revetlla de Sant Joan que farem d'aquí 15 dies, però entre la temperatura i l'entrada en el mes frontissa que sempre és juny ja ho podem donar per fet. L'estiu és aquí. I com

deia aquella cançó de fa anys a TV3,

L'estiu arriba i cal anar-lo a buscar. A què volem dedicar el nostre temps durant els propers mesos?

cal anar-lo a buscar. No esperar-lo.

L'estiu és temps de platja i relax, però no el podem estereotipar només a aquests hàbits vacacionals. L'estiu són tres mesos llargs durant els quals el ritme es torna pausat i tenim més temps lliure. A què volem dedicar aquest estiu, a lluir la figura aconseguida per l'operació biquini anual? A aprendre llengües en aquell curs matriculat? A lluir la nostra figura en aquelles vacances?

# MONBLANC

clínica dental

## IMPLANTS DENTALS

CLÀSSIC  
**219€**  
Titani

ALTA GAMMA  
**597€**  
Titani

PREMIUM  
**765€**  
Titani+Zirconi  
Nº1 del mercat



3 OPCIONS  
MÀXIMA  
QUALITAT



núm. registre sanitari E08573731

Plaça de les Tereses, 12, Mataró · 93 790 32 99 / 608 21 88 77 · [info@clinicadentalmonblanc.com](mailto:info@clinicadentalmonblanc.com)



**Pelo  
stop**

**Al juny,  
tu tries**

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



Depilació làser  
**ESPATLLA +  
AIXELLES o  
BASE BARBA**

**59€** /Sessió  
Pack 5

Depilació làser  
**ENGONALS o  
BRASILERES  
+ AIXELLES**

**49€** /Sessió  
Pack 5



**SANT CRISTÒFOR, 21 (AL COSTAT LA PL. PEIXETERIA)  
MATARÓ · 931 258 487 · [WWW.PELOSTOP.COM](http://WWW.PELOSTOP.COM)**

\* Oferta aplicable per la compra de pack 5 sessions. Vàlida fins el 30/06/2015. Consultar condicions.

## Per fi comença la temporada de guinguetes

Un error administratiu va forçar a repetir el procés



Aquest cap de setmana comença la temporada de guinguetes al litoral matoroní. El procediment d'adjudicació es va haver de repetir, provocant la repetició del procés i l'endarreriment d'un mes per l'obertura dels locals. Com a novetat, aquest any es redueix mitja hora, fins a les 2 h, l'horari màxim de tancament de les instal·lacions de temporada de menjars i begudes i dels quioscos de bar a les nits entre setmana. Es manté el tancament fins a les 3h els divendres, dissabtes i vigílies de festius.

L'any passat es van implantar dos nous serveis a la platja del Varador, un punt de lloguer d'embarcacions sense motor i una zona recreativa flotant, que tenen concessió en vigor que els permet instal·lar-se també aquest estiu.

Pel que fa a la resta de serveis i instal·lacions (lavabos, dutxes, passeres, instal·lacions esportives, jocs infantils) es preveuen els mateixos de la temporada anterior. Només hi haurà canvis pel que fa a les papereres, que augmentaran la seva capacitat per desplegar les millores

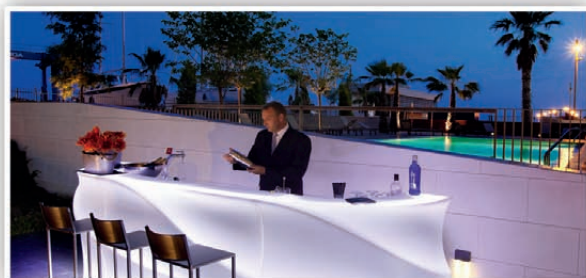
previstes al servei de neteja de les platges de la ciutat.

### L'estiu gastronòmic

L'oferta gastronòmica de Mataró durant els mesos d'estiu és molt més potent i va molt més enllà de les guinguetes. Els restaurants, amb les seves terrasses, l'àmbit del Port o el Centre són grans aparadors plens de la millor oferta per passar-hi vespres en la millor companyia de la parella, els amics o la família. A Mataró, a l'estiu, s'hi menja bé. ■

**HOTEL ATENEA PORT**  
★★★★

*El teu Hotel davant del Mar*



**Tots els dissabtes a partir de les 22 h sessions chill out a la terrassa**

Per a informació i reserves  
trucar al 932 226 006  
**Parking gratuït pels nostres clients.**

[www.facebook.com/AteneaPortMataro](https://www.facebook.com/AteneaPortMataro)

**NU  
US**  
-restaurant-





# Vida per les terres plantes

# Passi

GARDEN HOME



**Pistola multifunció ergonòmica Ergo-Garden** per a regar sense esquitxar

**16,95 €**



**Mànega helicoidal**  
15m + accessoris

**13,95 €**

OFERTA AMB LA  
TARGETA PASSI

**10,95 €**



**Programador Aquauno Pratico**  
Rosca d'entrada: 3/4",  
connexió de sortida ràpida,  
Quick-Click System,  
funciona a piles.

**48,95 €**



**Kit Kiros**  
Suport amb 20m de  
mànega de 12-17mm,  
presa d'aixeta de 3/4",  
amb reducció 1/2", 4  
connectors automàtics,  
llança ruixadora.

**39,95 €**

**Aquaplant Gel**  
i marxi de  
vacances tranquil

**1,75 €**



**Carret portamànegues** equipat  
amb 20m. de mànega de 1/2", llança  
ruixadora, 2 connectors automàtics  
i 1 connector d'aixeta.

**45,75 €**

OFERTA AMB LA  
TARGETA PASSI

**39,95 €**



## PASSIÓ PER LA JARDINERIA

Segueix-nos a

Ronda Països Catalans, 11 (Mataró)  
[WWW.PASSIGARDENHOME.COM](http://WWW.PASSIGARDENHOME.COM)

**363 DIES  
OBERT**  
DIUMENGES I FESTIUS  
OBERT TOT EL DIA

JARDINERIA · FLORAL DESIGN · DECORACIÓ · MASCOTES

## Època de menjar sa i de menjar bé

Els restaurants locals adapten les seves cartes a la calor



Hi ha en general una creença que diu que a l'estiu tenim menys gana que a l'hivern. Això sovint és un raonament que ve derivat del

fet que associem el "menjar bé" a menjar en una quantitat que algun cop voreja el despropòsit. Sobretot a l'hivern, en ocasions especials en-

cara més, mengem abundant i això ens genera una sensació d'estar plens que a l'estiu mirem de defugir.

El que toca a l'estiu és menjar, sí, però menjar més sa i més fresc, sobretot. Al migdia però sobretot al capvespre, prenen el protagonisme les fruites i verdures fresques, combinacions com el gaspatxo i elements menys "sans" però que entren de perles com els gelats. Les cremes, les amanides, la cuina freda pren el relleu i els restaurants locals adapten les seves cartes a aquests propòsits. Ha arribat el moment de tornar a aquell restaurant que tant et va agradar el darrer cop. Fes-ho. ■

passaig del Callao, 15

**Racó d'en Margarit**

Mataró · 937 906 101

Gran terrassa Davant del mar

Menú per a grups

Esmorzars

Tapes, entrepans, paelles...

## Masia Can Raimí

**Revetlla de Sant Joan amb ball**

**Discoteca Disc-Joqueu**

**PRIMER:** Pica pica, gambes a la planxa, musclos a la marinera, calamars a l'andalusa.

**SEGON:** Lluç amb cloïsses ó Fricandó ó Carn a la brasa [a escollir: Tira de Vedella, conill, pollastre, botifarra, galtes o peus de porc]

**BEGUDA, COCA DE SANT JOAN, BRINDIS AMB CAVA, CAFÉ**

**35€**  
per persona

**OBERT TOTS ELS DIES**

**Urbanit. Can Raimí, 8 (08310) ARGENTONA · Tel: 93 001 34 69**

**Tel. 607 84 01 26**

**DIVENDRES I DISSABTE SOPARS A LA FRESCA** Menú diari 10€ (dijous, especial paella) Menú cap de setmana 16€ - Menú infantil 8€

**Vine a celebrar tot tipus de banquets** Comunions, batejos, casaments... (menús personalitzats a partir de 20€)

**Dià 24, Sant Joan, OBERT**



# PRESENTEM EL NOU PROJECTE GASTRONÒMIC DE

10  
DE JUNY

PU  
NT  
6

RESTAURANT  
& Tapes

DE LA MÀ DEL NOSTRE XEF *Danilo*  
FEM UN RECORREGUT GASTRONÒMIC  
PEL MÓN



## Tasta el nostre menú degustació NIT:

- Nasu no dengaku (albergínia fregida amb salsa de miso).
- Minibomba de conill rostit.
- Wakame no sunomono (amanida d'algues i cogombre holandès amb vinagreta japonesa)
- Mongetes tendres amb crema de foie i virutes de parmesà.
- El fuet i el peruà (ceviche de coco-mango passió, cruixent de coca i carpaccio de fuet).
- Agedashi tofu (Tofu arebussat amb salsa japonesa, ceba tendra i laminat de peix).
- Kaisen yakisoba (fideus japonesos amb gambes vermelles de palamós, espàrrecs, katsuoibushi i bisque de gamba).
- 60 graus de bacallà (morro de bacallà confitat a 60 graus amb oli verge acompanyat amb verdures marcades, rostit, olives negres i ous de guatlà).
- Magret amb foie no teriyaki trufat.
- Cremós de Baileys.
- Gelat de te matcha amb ralladura de lima.

30€

IVA inclòs

Menú MIGDIA: 12€ IVA inclòs



New  
Hotel Colón



C. Colón 9, Mataró · T 93 178 58 39  
reserves@restaurantpunt6.com · www.restaurantpont6.com

## Estudiant, s'aprofita l'estiu

Els cursos intensius permeten completar la teva formació



Si no tens carnet de conduir, aquest estiu hauries de fer un pensament i mirar d'entrar a la tardor amb la 'L'. Si ja t'han dit a dues feines que el teu nivell d'anglès és insuficient, aquestes setmanes et permetrien que la següent entrevista fos la bona, que a la tercera anés la vençuda. Si t'agradaria completar la teva formació en algun àmbit i mai no trobes, en el traç de l'any, el moment de fer-ho potser ara et pots plantejar que ha arribat el moment. Si precisament has apuntat els teus fills a un casal i tindràs més temps lliure potser també toca invertir-lo

en tu mateix i no només en ells, que ja està molt bé. O si són els fills als que els convindria repassar, millorar i completar la seva formació, en un dia de vacances hi ha temps per tot i potser toca que a estones facin colzes.

### Estudiar és aprofitar

Les maneres de viure l'estiu també passen per aprofitar-lo i la millor de les opcions a aquest efecte és invertir hores en estudiar, en formar-se. Hi ha les opcions d'un reforç puntual per matèries del curs que ens han

quedat coixes. La d'aprofitar aquell àmbit en el que s'és més destre o el d'anar més enllà del que el currículum comú de classe els permet.

I, sinó, que els hi diguin als estudiants d'institut o universitaris. Qui no ha hagut de passar l'estiu estudiant, en acadèmies per exemple, abans no arribi el decisiu setembre i sigui l'hora de "recuperar" alguna assignatura. Estudiar a l'estiu no és cap drama, al contrari. Amb organització i voluntat tenim temps per tot. Per passar-ho bé, sí, i per aprofitar l'oportunitat d'aprovar també. ■

**PORTOBELLO**

## MATRÍCULA OBERTA PER NOUS CURSOS!

### CURS PIZZER PROFESSIONAL

### PROMOCIÓ ESPECIAL ESTIU!

## MATRÍCULA GRATIS!

- Preu del curs complet: **1.100€**
- Preu Curs Bàsic: **800€**
- FACILITATS DE PAGAMENT
- BORSAS DE TREBALL: Gran demanda de pizzers Professionals URGENT!

Interessats contactar amb l'Escola de:  
 10:00 a 13:00h i 17:00 a 19:00h  
 Mòbil: 603 313 671 o 625 958 776

Passeig Marítim · Port de Mataró · T. 937 963 949 / 625 958 776 / 603 313 671



Acadèmia d'idiomes i classes de repàs

**format**e  
Knowledge is future

**ESTIU 2015**

**Matrícula gratuïta**

**CURSOS INTENSIVS** d'anglès i francès  
per adults (des de 16 anys)

Curs d'speaking i listening (nivell B2)

**Inici dels cursos 25 / 06 / 2015**

**INSCRIPCIÓ OBERTA CURSOS 2015/2016**

Cursos d'anglès per a totes les edats i nivells

2 dies a la setmana des de **48€**/mes

**Inici dels cursos:**

**Preparació First 01/09/2015**

**Resta cursos 14/09/2015 | 01/10/2015**

**LA MILLOR FORMACIÓ  
AL MILLOR PREU**

**[www.format-e.es](http://www.format-e.es)**

**Camí de la Geganta, 75-77 Local / Mataró / Tel: 93 799 52 75**

## Des de quan està de moda prendre el sol?

La dissenyadora Coco Chanel va introduir la voluntat de quedar moreno



Per fi ha arribat la calor i les platges ja comencen a omplir-se de persones que prenen el sol per aconseguir un to de pell bronzejat. Però, des de quan està culturalment valorat bronzejar-se? Tot apunta que va ser un fet bastant fortuït propiciat per una de les icones de la moda, la dissenyadora francesa Coco Chanel.

Després del seu retorn el 1923 d'unes vacances en un iot, les fotos de la pell pigmentada de la dissenyadora francesa Coco Chanel van popularitzar el concepte de 'estar moreno/a'. Fins a aquest moment, el color torrat es relacionava amb les classes socials més baixes, que

havien de treballar a l'aire lliure, i amb les persones malaltes, als quals els metges a principis del segle XX receptaven 'banys de sol' per combatre l'anèmia o la depressió.

Josephine Baker, la primera dona afroamericana a protagonitzar una pel·lícula i que en l'època va treballar de model, va ser una altra de les dones que, al costat de Chanel, va marcar el canvi de paradigma en qüestions de pell. A partir d'aquest moment, moltes dones van emular el bronzejat de la dissenyadora o el color natural de pell de l'artista.

Tal va ser l'èxit, que el 1927 el per-

fumista francès Jean Patou va llançar la primera loció bronzejadora, que anunciava un color torrat sense necessitat d'esperar que arribés l'estiu

Prendre el sol amb precaució aporta molts beneficis al cos humà, com l'enfortiment d'ossos i dents o la millora de l'aspecte de la pell. A més, els experts apunten una millora en els estats depressius, la qualitat del son i la vida sexual.

Així, una de les principals avantatges és l'ajuda a l'organisme per a la síntesi de la vitamina D, bàsica per al creixement, l'ossificació i les defenses de l'organisme. ■



## Cal Franc Arroces· Tapas

De martes a domingo  
de 10 a 21h

Gran variedad  
y ofertas en:

Tapas  
Vermuts  
Menús

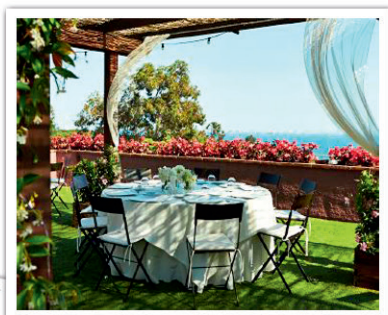
• Servicio de cocteleria  
viernes y sábado noche

Reservas: 632 915 225 · Puerto de Mataró (al lado de Hotel Atenea)





# RESTAURANT DEL CASTELL DE L'OLIVER



GAUDEIX DE LA NOSTRA CUINA  
EN UN ENTORN ÚNIC

HOTEL \*\*\*\*\*  
CASTELL de l'OLIVER  
Sant Vicenç de Montalt  
[www.hotelcastelldeloliver.es](http://www.hotelcastelldeloliver.es)

CASTELL DE  
L'OLIVER  
Banquets i Convencions  
[www.castelldeloliver.es](http://www.castelldeloliver.es)

RESTAURANT  
Oliver PRIVÉE  
Restaurant  
[www.restaurantoliverprivee.es](http://www.restaurantoliverprivee.es)

RS  
RELAIS DU SILENCE





# DISFRUTA DE LA CRISIS



TODOS NUESTROS MENÚS Y CARTA  
TAMBIÉN PARA LLEVAR, AL MISMO PRECIO



## MENÚ DIARIO

**Menú:** (bebida incluye sólo agua) **6€**

**Viernes día de la parillada de carne y ensalada:**

Conejo, pollo, chuleta, botifarra, cordero, chorizo, morcilla  
Bebida no incluida.

**Viernes día del pescadito frito y alitas de pollo:**

Bebida no incluida

**Vermut (por persona/mínimo 2 personas): 5€**

2 alcachofas con anchoas  
Mejillones en escabeche

2 Kimbo

Olivas rellenas

Patatas chips

2 banderillas

Caballa en aceite

2 bebidas (caña, refresco, agua o vermut)



## MENÚ FIN DE SEMANA

**Menú:** (bebida incluye sólo agua) **10€**

**Sábado:**

1º Judías con almejas o pescadito a la malagueña

2º Fideuá o fideos caldosos

y risotto estilo Toni 2 (mínimo 2 personas)

**Domingo:**

1º Mejillones estilo Toni 2 o guisantes a nuestro estilo

2º Paella o arroz caldoso (mínimo 2 personas)

y suquet de pescado

**Sábado día del marisco y las patatas bravas**

bebida no incluida

**Día de tapas gratis** (a partir de las 18:30h de la tarde por consum.)

Lunes: morro

Martes: riñones

Miércoles: jamón

Jueves: gamba

Viernes: sorpresa

Sábado: mediodía paella

Domingo: mediodía fideuá



Todos nuestros pinchos a **1,30€**, cazoletas a **3,65€** y torradas de pan de coca entre **4 y 5€**



## La dieta, la clau secreta del bronzejat

L'alimentació és bàsica per mantenir la salut de la pell



### ■ BELLEZA ACTIVA - AMIC

L'alimentació és bàsica per mantenir la salut de la pell. I l'estratègia d'un bon bronzejat comença a taula amb una dieta que afavoreix la pigmentació de la pell, assegurant un color daurat, uniforme i saludable.

En el post del 10 de maig, "Aliments que bronzegen i protegeixen la pell del sol", t'expliquem què vitamines, minerals i altres actius són imprescindibles per bronzejar d'una forma segura i en quins aliments podem trobar-les. [Avui presentem com organitzar la dieta per aconseguir-ho.](#)

### Claus per a una dieta probronzejat

- Comença a prendre aliments d'«efecte bronzejat» almenys un mes abans d'exposar-te al sol
- Fes una dieta rica en vegetals de color vermell, taronja i verd intens, que són els més rics en betacarotens
- Pren tres fruites al dia per cobrir les necessitats de vitamina C, sempre millor que siguin de temporada
- Inclou aliments rics en tirosina, l'enzim que estimula la formació

de melanina

- Inclou greixos bons per fixar i perllongar el bronzejat: oli d'oliva, alvocat, fruita seca
- No oblidis les proteïnes animals, són indispensables per mantenir sana la pell i reparar els danys solars
- Beu: aigua, suc, infusions, sopes fredes ... La pell la necessita per mantenir-se elàstica i hidratada

### Com ho faig?

És més fàcil del que sembla, ja que no es tracta de canviar de dieta sinó d'afegir o substituir alguns aliments per altres que afavoreixin la producció de melanina, el pigment que ens proporciona el color bronzejat i que és la protecció natural de la pell davant els raigs solars. Segur que moltes coses ja les fas quant arriba el bon temps. Només es tracta de reforçar-ho.

- Pren diàriament un suc de pastanaga i taronja. A més de betacarotens i vitamina C, conté molta aigua. En lloc de quedar líquats, passa'ls per la batedora, aprofitaràs també la fibra que contenen.

# EL CRACK

Avinguda Corregiment 86, Mataró  
T 93 170 10 76

[www.facebook.com/barelcrack](http://www.facebook.com/barelcrack)

**MENÚ ARROZ  
FINDES Y FESTIVOS**

**15,50€**  
(persona)

Ensalada, Cravas y Buñuelos a escoger  
Paella o fideuá, Vino, agua, cerveza, pan



**MENÚ DIARIO 8€**

**MENÚ INFANTIL 5,50€**

**MENÚ GRUPOS a partir de  
12€**

mínimo 6 personas





- Incorpora pastanaga a tots els teus guisats i amanides. És l'aliment més ric en betacarotens. Per aprofitar-los millor, bull-a dent: la cocció trenca les parets cel·lulars de l'hortalissa i afavoreix l'absorció del betacarotè. Si li afegeixes oli d'oliva, aportes vitamina E i incorpores el greix que la provitamina A necessita per ser absorbida per l'organisme.

- Fes gaspatxo o amanida cada dia de primer. Els tomàquets són un dels aliments més rics en licopè i contenen vitamina C, polifenols i flavonoides que augmenten la resistència davant els raigs del sol i protegeixen de l'envelliment. Gairebé el mateix podem dir dels pebrots, amb més vitamina C que les taronges, i de l'enciam, també un aliment «bronzejador». Si afegim raves, ceba, espàrrecs o qualsevol altra verdura o hortalissa, augmentarem els nutrients. Com més acolorida és una amanida, més nutrients aportem.

- Fes verdures al vapor o al wok per sopar. Tomàquets, pebrots, espàrrecs, bròquil, són com hem dit rics en betacarotens i altres actius bronzejadors que s'assimilen encara millor si els aliments estan cuits. Reserva la cocció per a la nit, per facilitar la digestió i el somni.

- Amaneix sempre amb oli d'oliva verge. A més de ser una de les bases de la saludable dieta mediterrània, ja hem comentat que és una gran aportació de vitamina E i ajuda a assimilar les vitamines liposolubles (solubles en greix). Amaneix amanides, gaspatxos, cremes i suc de verdures ...

- Pren peix cada dia. Tres vegades a la setmana, almenys, blau. Aporta àcids grassos omega 3, tirosinasa, proteïnes de qualitat i zinc. Recorda que pots preparar-lo de moltes formes i, fins i tot, prendre-ho en conserva. Per exemple, incorporant una llauna de tonyina o sardines a l'amanida.

- Carn i ous, dues o tres vegades per setmana. També aporten proteïnes i tirosinasa, així com vitamines del grup B (les de la bellesa!), l'ou, omega 7. Combina'ls en dinars i sopars: si prens peix per menjar, sopar pit de gall dindi a la planxa o una truita .

- Aporta marisc. Una de les mi-

llors fonts de zinc. Frescos o en conserva, Incorpora'ls un parell o tres de cops a la setmana: una llauna d'escopinyes d'aperitiu, unes cloïsses amb lluç, uns musclos amb samfaina de tomàquet i pebrot ...

- Dóna-li al meló, la síndria, les maduixes, els albercocs, els préssecs ... Les fruites de primavera i estiu són riques en colors vermells, grocs i taronges perquè són riques en betacarotens i altres actius saludables, com la vitamina C, les del grup B i un munt de nutrients més

- Fes una paella. Té cereals (arròs), verdura i hortalisses (encara que només sigui el sofregit), carn o peix i marisc. És un plat complet, mes encara si l'arròs és integral.

- No et compliquis la vida. Es tracta d'estimular un bonic bronzejat, no de fer un màster en nutrició. Com hauràs observat, els productes de temporada ens faciliten molt només la tasca. De fet, la naturalesa ha dotat a les fruites i verdures dels nutrients que necessitem en aquests moments per combatre els efectes nocius del sol, entre ells l'aigua perquè no ens deshidratem.

- I gaudeix del menjar. És el més important. No cal canviar d'hàbits ni seguir una dieta estricta, només passa-t'ho bé i reforça la salut de la pell. ■



# ESTE VERANO NO TE QUEDARÁS CON HAMBRE

Prueba nuestro menú de 8€

Y SI TE HA GUSTADO Y QUIERES MÁS  
TE VOLVEMOS A SERVIR\*

\*sólo a la misma persona



*Arriba el bon temps...*

# ESPECIAL VIU L'ESTIU

DEL 5 A L'11 DE JUNY DEL 2015  
[www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

platja,  
més temps lliure  
i molt més

# EL TOT ESPECIAL VIU L'ESTIU



el tot mataró i maresme