



**Entrevista Gemma Valls Ricart, ginecòloga de capçalera i
Directora mèdica de l'Institut de Reproducció CEFER Lleida**

- Nova Sala The HUB

- Exercicis de reforçament del Sòl Pèlvic

 BrånemarkLleida


BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL


BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

BRÅNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE CLÍNICA DENTAL

PIONERA

en implantologia dental
oseointegrada, a Espanya

+30 ANYS

d'experiència d'un equip
en formació constant

+3.000 m²

d'instal·lacions amb la
darrera tecnologia

+25.000

pacients satisfets

Implants Dentals | Periodòncia | Pròtesis Dentals
Estètica Dental | Ortodòncia | Endodòncia | Disseny del Somriure
Cirurgia Oral | Apnea del son | Halitosi | Odontopediatria
Medicina Estètica | Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica
Implants Capilars | Teràpia Neural



Av. Alcalde Rovira Roure 179, 25198 Lleida



973 24 36 32



info@branemarklleida.com



www.branemarklleida.com



De dilluns a divendres de 9h a 20:30h

PRIMAVERA ESTIU 2023

Un dels motors fonamentals de Viding Ekke són les nostres seccions. Fent una ullada global a la revista, veus el resum de la **gran quantitat d'activitats que porten a terme les diferents seccions que tenim i t'adones del bon ambient, el companyerisme i la gran vida esportiva i social que vivim en el dia a dia a Viding Ekke.** Running, Pàdel, BTT, Submarinisme, Warriors, Family i Natura són les seccions que generen més dinàmiques i en les que s'hi apleguen diferents tipus de socis i sòcies que gaudeixen d'aquest privilegi de poder fer allò que més els hi agrada envoltats de gent amb la que comparteixen interessos i motivacions i que generen vincles d'amistat que en moltes ocasions van més enllà de la pròpia activitat. Aquesta idea de socialització mitjançant l'esport és una de les justificacions essencials de la nostra feina. Recomano a tots els lectors que provin d'encaixar en algun d'aquests grups i experimentar de primera mà el bon rotllo que es respira.

M'agradaria remarcar el reportatge de la **nova activitat Bootcamp The Hub**, que ja ha despertat l'interès d'alguns socis i sòcies, però crec que encara no és prou coneguda per la majoria, per això l'hem volgut explicar bé en aquest article. **Cal provar-la per veure que és una activitat que, malgrat semblar d'una intensitat inassequible, la pot fer gairebé tothom, perquè ens dona l'opció d'adaptar-la a tots els nivells de condició física i en una sola sessió treballar la força i la resistència dins del marc de l'alta intensitat.** Si llegiu l'article, de ben segur que us animareu a provar quelcom diferent i que sens dubte et posa en forma d'una manera molt divertida i eficient.

L'entrevista d'aquest número estic convençut que us agradarà molt, la **Dra. Gemma Valls** és una clienta/amiga amb la que fa molts anys que ens coneixem i

de la que puc donar fe que predica amb l'exemple, fa esport de manera regular i es cuida com la que més, a banda de ser una gran prescriptora. La millor medicina és la que t'informa del que cal fer per no necessitar dels seus serveis. De les moltes dades i consells que podreu llegir en la seva entrevista, m'he quedat amb la que diu que una dona amb dificultats per quedar-se embarassada baixant un 5% el pes pot facilitar que s'hi quedi. L'altra, és **la gran importància que té per a la dona l'activitat física en totes les etapes de la seva vida i en especial èmfasi a la menopausa.**

És primavera a Viding-Ekke i ara és el moment de donar el màxim per aconseguir estar en la millor forma. Atreveix-te a provar noves activitats i a gaudir de tota la dimensió de la nostra instal·lació. **Fer diferents tipus d'activitats i exercicis augmentarà la teva motivació i et sentiràs bé, com nou!**

Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 4
Mitja Marató Aldahra

pàg. 8
THE HUB

pàg. 24
Entrevista Gemma Valls

pàg. 32
Fem un cafè amb Kike Borràs

Primavera-estiu 2023 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
 Coordinació: Ra Badià
 Redacció: Eva Camí
 Col·laboradors: Kike Borràs, David Castel, Jose Muñoz, Josemi, Sergi Beltran, Txema Puig, Anna Garcia i Josep Balaguer
 Disseny i maquetació:
 78 estudi plural (607 271 661)
 Fotografia: Censaro Massot
 Dip. legal: L-729-08
 Contractació publicitat:
 Dep. Màrqueting Viding Ekke (609 535 375)

D'acord amb el que preveu la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre la protecció de dades de caràcter personal, li informem que les dades personals proporcionades seran tractades i incorporades en un fitxer de dades de caràcter personal, així com les imatges que apareixen en aquesta publicació, que en cap cas seran utilitzades en suports informàtics aliens a GYMNAS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessar, així com el dret a revocar el consentiment prestat per la cessió o transferència internacional, per mitjà d'una sol·licitud escrita i signada dirigida a GYMNAS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili i adreça de notificacions, còpia del DNI o document anàleg i quin és el dret exercit.

Viding Ekke
 és membre de **INRSA**

Av. Rovira Roure, 41-43 / LLEIDA / www.ekke.cat

EKKE RUNNING

Mitja Marató Aldahra

El diumenge 20 de novembre va tenir lloc la 29a edició de la Aldahra Mitja Marató de Lleida, enguany estrenant nou patrocinador oficial i acollint el Campionat de Catalunya de Mitja Marató. La cursa va congrega més de 600 participants, arribats de moltes localitats diferents.

La Aldahra Mitja Lleida, amb sortida i arribada davant de Viding Ekke, va començar a les 10 h i els corredors van fer el circuit urbà de 21.097km, homologats oficialment per la Federació Catalana d'Atletisme.

Dmitrijs Serjogins va ser el guanyador en categoria masculina amb un temps de 1:05:01, en segona posició va arribar l'atleta Ricard Pastó, guanyador de l'edició del 2021, amb un temps d'1:06:29, i va tancar les posicions de podi l'atleta Carles Montllor, amb un temps d'1:06:51.

Meritxell Soler, en el seu debut en la prova de Lleida, va aconseguir una marca d'1:12:39, i va arribar a la 15a posició en la general. Aquesta marca representa un nou record de la prova, deixant-ho en un nivell molt alt per les properes edicions. En segona posició va arribar Mireia Guarner amb 1:16:47, i tercera va ser Mireia Sosa, amb 1:22:50.

El circuit de la Aldahra Mitja Marató Lleida va transcórrer pels principals carrers de la ciutat, amb un dispositiu de prop de 150 persones entre voluntaris, Guàrdia Urbana i Protecció Civil per assegurar el bon funcionament durant tot el matí. Des de l'organització, s'ha fet una valoració molt positiva de la vint-i-novena edició, tant pel que fa a la participació com al desenvolupament de la cursa, però sobretot per poder oferir una cursa atractiva i donar a conèixer la nostra ciutat.

El president de l'Associació Esportiva Ekke ha volgut reconèixer i agrair el paper del nou patrocinador principal, de les empreses i institucions col·laboradores i de les persones voluntàries. La 29a edició de la Aldahra Mitja Marató Lleida està organitzada per l'Associació Esportiva Ekke i compta amb Aldahra Europe com a patrocinador principal i Amara com a patrocinador i, amb la col·laboració de diferents empreses, com ara, Viding Ekke, Caixabank, San Miguel, Autansa 3000, Plusfresc, Wala, Sport HG, Moto Motor, Gruas Constructora, Conrad2 i la col·laboració de l'Ajuntament de Lleida, la Diputació de Lleida i la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física.



Meritxell soler



Dmitrijs Serjogins

aldahra
MITJA
MARATÓ
LLEIDA



GUANYADORS DE LA
29a Edició:

DMITRIJS
SERJOGINS i
MERITXELL SOLER





Ekke runners minuts abans



Sergi, tècnic de Viding Ekke



Roger, tècnic de Viding Ekke



Una mitja, carregada d'emoció



Alegria en marxa!



Voluntaris preparats



El Josep domenech ha fet totes les Mitges des de l'any 2017



L'habitualment amb les hamburgueses de proteïna vegetal AMARA



Vingel Som-hit



GRÀCIES LLEIDA,
per haver fet de la
ALDAHRA MITJA MARATÓ
Lleida un gran
esdeveniment Esportiu!

Agraïm als nostres
Sponsors i als moltíssims
voluntaris.

Patrocinador oficial:

aldahra Europe

Patrocinador:

AMARA

Col·laboradors principals:

viding
ekke

SanMiguel

wala^w

plustrèsc:
de Lleida

CaixaBank

Col·laboradors:

CONRAD2
LABORATORIS CONRAD

AUTANSA 3000

GRUAS
SPORTS

SPORTING
KG

MOTOS
MOTOR

Col·laboradors institucionals:

Ajuntament de Lleida

Generalitat de Catalunya
esportcat




Diputació de Lleida

FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME

wala^w

**Ens agrada
l'esport!**

LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL

walashop.com   

10% 
Dte. directe

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val.
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes i electrònica
- Caduca el 30 de juny de 2023

També a:
walashop.com



CLUB 
WALA CLUB

BOOTCAMP THE HUB

La nova experiència

NEW

El fitness es troba en moviment constant i apareixen noves tendències i classes adaptant-se als nous corrents de les ciències de l'activitat física i l'esport. En els darrers anys, les activitats HIIT o d'alta intensitat han estat a l'avantguarda pels seus múltiples beneficis.

Des d'aquesta tendència arriba **BOOTCAMP THE HUB**, la nova classe d'alta intensitat a Viding Ekke. Una activitat que combina una experiència gamificada i grupal, mitjançant estacions de força i resistència, i adaptada al nivell de condició física de cada participant. ■

La sala **The Hub** està preparada per submergir-te en aquesta experiència, on la decoració, llums i música estan pensats per portar el teu entrenament a un altre nivell. Aquesta sala compta amb un equipament de material que combina el treball de resistència a través de les Skillrun i Airbikes, amb un treball de força mitjançant el banc funcional i els sacs d'aigua, aconseguint una varietat d'estímuls i un entrenament súper complet. Tot plegat recolzat per una pantalla d'entrenament que mitjançant la tecnologia TEAMBEATS amb l'ús de pulsòmetre ens permet veure i gamificar els entrenaments. ■

Com són les classes?

Les classes estan pensades perquè aprenguis, juguis i entrenis, amb metodologies variades. A través de reptes i jocs es genera un gran ambient i una comunitat al més pur estil BootCamp. ■

La classe comença amb una explicació inicial i connectant els pulsòmetres. Després un escalfament estil BootCamp, amb exercicis, jocs, Tabates i alguna sorpresa per escalfar motors. La part principal en la qual es planteja un objectiu o repte a superar passant pels diferents circuits i estacions. Gairebé acabant, els tècnics plantegen el repte final en què tots els participants s'afronten a les dures proves. I per finalitzar, la tornada a la calma acompanyada d'un resum de la classe i reptes superats. ■

A qui va dirigit?

Apta per a tots els públics, sobretot aquells que volen afegir un treball de resistència o força al seu entrenament de manera divertida i diferent. També aquells que busquen un objectiu atlètic o de millora de la condició física. O als assidus a altres classes com Cycling o Body Pump i que volen complementar el seu entrenament. ■



HIGH INTENSITY





Entrenadores de Bootcamp The Hub Viding Ekke

PULSÒMETRES

The Hub



THE HUB

Millora la teva experiència amb el teu propi pulsòmetre

Fes-te ja amb el teu a recepció!





Nuevo T-Roc

Cuestión de actitud

Cuando tienes actitud, se ve. Se ve en tu forma de hablar, de moverte. Se ve en todo lo que haces. Pero sobre todo, se ve porque consigues siempre aquello que te propones.

Gama nuevo Volkswagen T-Roc: Consumo medio (l/100 km) de 4,6 a 7,8; emisión de CO₂ (g/km) de 122 a 168.
Modelo visualizado: Volkswagen T-Roc R-Line con opcionales.



Garaje Dalmau

Av. de l'Exèrcit, 44, 25194 Lleida

Tel. 973 28 80 90, www.garajedalmau.com

EL PÀDEL, un esport formatiu i formador pels infants



El pàdel és, des de fa uns anys, un dels esports més practicats a l'actualitat, de fet és el segon esport nacional amb més llicències federatives per davant d'esports com el bàsquet, tennis, etc.

El pàdel és un esport divertit i saludable pels nens i nenes. Bàsicament té 3 eixos que el fonamenten.

- **Beneficis psicològics:** contribueix al seu benestar emocional, ja que els ajuda a afrontar l'estrès i l'ansietat, a concentrar-se i a desenvolupar una actitud positiva.

- **Beneficis físics:** augment de la massa muscular, prevenció de l'obesitat i el sedentarisme. També desenvolupa la coordinació i habilitats com l'òcul-manual que ajuden a guanyar velocitat i eficiència en altres esports. Millora el descans que és molt important pel seu creixement i desenvolupament.

- **Beneficis socials:** desenvolupa el seu benestar social, fonamenta l'amistat i el treball en equip així com aprendre a compartir i a respectar als altres.

A més a més, el pàdel formatiu és un esport inclusiu ja que qualsevol persona pot jugar-hi. Es pot jugar a qualsevol edat, en el cas dels infants es recomana a partir dels 4 anys.

En definitiva, el pàdel és una molt bona opció per als nens i nenes.

L'Escola de Pàdel de Viding Ekke està estructurada amb 3 categories:

N1

Són els nens i nenes més petits d'entre 5-8 anys. La majoria d'aquests infants s'inicien al pàdel. L'objectiu és, mitjançant el joc, aprendre les estructures de joc i millorar el seu condicionament psicomotriu. S'utilitza el joc com a base per potenciar totes les habilitats motrius d'un multisport: córrer, saltar, equilibri, situació espacial, habilitat amb un instrument (pala), etc.

N2

Aquesta és la segona franja d'edat que correspon als nens i nenes d'entre 9-12 anys. En aquesta edat molts infants ja comencen a gaudir d'un esport reglat on l'objectiu segueix essent l'aprenentatge de l'esport a través del joc millorant els aspectes psicomotrius i cognitius en base a unes estructures reglades de joc. Ja s'inclou una part més específica basada sobretot en situacions d'aprenentatge i de joc guiades.

Junior

Per últim tenim als nens i les nenes d'entre 13-17 anys. L'objectiu és que els i les alumnes tinguin unes bones nocions tant de les característiques específiques del pàdel (diferents cops, situacions a la pista, reglament, etc.) com també un objectiu socioemocional on aprenguin a compartir situacions, millorar el seu esperit d'esforç i sacrifici, gestionar les seves emocions i relacionar-se amb els companys d'una forma correcta i adient a les circumstàncies.

Un altra característica que poc a poc hem començat a incloure és la possibilitat de jugar amb competicions federades tant a través de la FCP com en tornejos de clubs privats.



**ERIC:
M'AGRADA
EL PÀDEL
PERQUÈ FAIG
ESPORT I EM
DIVERTEIXO
A LA VEGADA**





L'estructura horària de l'Escola de Pàdel es distribueix amb dues franges horàries. De dilluns a divendres de 18 a 19h on s'agrupen els alumnes de N1 i N2, i de 19 a 20h on accedeixen els Juniors. Hi ha l'opció també els dissabtes pel matí de 9.30h a 11.30h.

Els alumnes estan distribuïts per les diferents pistes (2-3 pistes) acompanyats de 2 o 3 tècnics que són els encarregats de formar els grups (rotatoris), explicar la sessió i portar-la a terme.



GENT EKKE

L'esport em fa créixer



Viding Ekke és un espai perquè tothom, des dels més petits fins als més grans, hi trobin el seu lloc. Amb 6 mesos ja poden gaudir de la piscina i a partir dels 5 anys fer activitats esportives com judo i pàdel. Aquests dos socis han crescut a Viding Ekke fent esport i amics. Us expliquem les seves històries.

NIL

Un apassionat de l'esport que venir a Viding Ekke amb només 6 mesos i fins ara!

El Nil va venir per primer cop a Viding Ekke l'any 2010 quan tenia 6 mesos, els seus pares el van apuntar al curs d'aigua per a nadons. També venia a fer classes de natació amb l'escola bressol i des d'aleshores, no ha deixat mai de venir a Viding Ekke. Sempre ha fet activitats aquàtiques i també estades esportives durant les vacances d'estiu, setmana santa i Nadal. Quan era més petit competia fent triatlons amb l'equip dels Cokotrilos de Speed Republik. Li agrada molt fer esport a l'aire lliure i és un apassionat de la BTT i l'escalada. En definitiva, un cul inquiet!

Fer esport l'ha ajudat a millorar la tècnica i també a conèixer i gaudir dels companys però sobretot, a créixer amb un bon estat de salut.

De Viding Ekke li agrada que és un espai familiar, agradable i acollidor. Fer esport a Viding Ekke forma part de la seva rutina. Ara que ja té 13 anys i a mesura que s'anirà fent gran descobrirà moltes més coses, podrà fer més activitats, i provar les classes dirigides.



PRACTICAR ESPORT A VIDING EKKE
DES DE NENS AJUDA A SEGUIR UN
ESTIL DE VIDA SALUDABLE I A
CONÈIXER NOUS COMPANYS



ÀLEX

Un apassionat de l'esquí de competició que troba a Viding Ekke l'espai per estar en forma! ■

La primera activitat que va fer l'Àlex a Viding Ekke va ser natació amb la Vanesa. També ha practicat altres esports a Viding Ekke com pàdel, futbol i running. Des que era un nen que esquia i forma part d'un club d'esquí de competició. El fet de combinar l'esquí els divendres, dissabtes i diumenges amb les activitats que fa a Viding Ekke entre setmana li aporta poder estar en forma i rendir millor a les competicions.

L'esport l'ha ajudat a dur un estil de vida saludable i a seguir uns hàbits saludables, com adoptar uns horaris per dormir i menjar equilibradament, que s'extrapolen a altres àmbits a part del lleure, com a l'escola i ara l'institut. Sempre ha preferit estar més actiu que no pas està assegut jugant a l'ordinador. Viding Ekke li sembla un bon espai on passar estones fent esport i com que fa tant de temps que hi va, es sent com a casa, ja que ho ha viscut des de ben petit i no coneix cap altra cosa millor!



EKKE RUNNING Behovia



Aquest any la Behovia-SS acollia per segona vegada els participants de Viding Ekke.

Un total de 50 socis i sòcies viatjaven el divendres a Donostia per córrer la mítica cursa.

El divendres va començar amb un sopar a la sidreria Petritegui, on es va gaudir de la gastronomia del País Basc.



El dissabte, un entrenament matutí per la platja de La Concha va permetre als runners escalfar per un dels punts mítics de la ciutat. El dinar i el sopar van estar marcats per la gastronomia dels pintxos.

Finalment diumenge, els 50 participants van coincidir amb els socis de Viding Tarragona, fent esmorzar conjunt, i tots els corredors de Viding Ekke van completar els 20km d'una cursa mítica, i que aquest any va estar marcada per la calor.

L'any que ve esperem portar un grup que faci igual de goig!



Sergi Beitran
Coordinador Secció Ekke Running
sbeitran@viding.es



FISIOWW neix per oferir un servei integral i personalitzat en prevenció, diagnòstic i tractament de diverses patologies a través de la rehabilitació i les teràpies físiques adaptades al pacient, sempre des de la proximitat i l'acompanyament mèdic.

FISIOWW

Espai de Salut

**Clínica
NovAliança**

El centre està ubicat a:
Av. Dr. Fleming número 35.

SERVEIS

- Traumatologia esportiva
- Rehabilitació:
 - Cardio-respiratòria
 - Esportiva
 - Oncològica
 - Pediàtrica
 - Uroginecològica/del sòl pelvià
- Estudi biomecànic de la marxa
- Nutrició esportiva
- PNI clínica (psiconeuroinmunologia)

FISIOTERÀPIA MUSCULOESQUELÈTICA - ESPORTIVA

- Activitat física i entrenament personal
- Exercici terapèutic i control motor
- Teràpia manual i miofascial
- Estiraments
- Síndrome del dolor miofascial i punció seca
- Readaptació de lesions
- Rehabilitació post intervenció quirúrgica
- Reeduació postural i global
- Embenat funcional i neuromuscular
- Mobilització neurodinàmica
- Articulació temporo-mandibular (ATM)



FISIOTERÀPIA PEDIÀTRICA

- **Fisioteràpia respiratòria:** bronquiolitis, asma, pneumònies, fibrosi quística...
- **Neuropediatria:** Paràlisis cerebrals, Hemiplègia, Espina bifida, Trisomia 21, Síndromes i malalties rares (síndrome de Rett, Síndrome de Prader Willi, Síndrome de Williams...), Paràlisi braquial obstètrica...
- **Traumatologia infantil:** esquinç, fractures, luxacions, malformacions.
- **Trastorns digestius:** còlics...
- **Trastorns muscul-esquelètics:** Escoliosi, Torticoll muscular congènita, Plagiocèfalia, Displàsia de maluc, Síndrome de Sever, Genu varo i genu valgo, Artrogriposis...
- **Alteracions en el desenvolupament:** prematuritat.
- **Trastorns orofacials:** anquiloglossia, problemes de succió...
- **Valoració i tractament del nounat.**
- **Assessorament en lactància materna**

FISIOTERÀPIA DEL SÒL PELVIÀ O PELVI-PERINEAL

- Embaràs i post-part
- Incontinència urinària, fecal i gasos
- Prolapse d'òrgans pelvians
- Síndrome d'urgència miccional
- Restrenyiment i encopresis
- Dolor pèlvic crònic
- Disfuncions sexuals (disparèunia, vaginismes...)
- Ejaculació precoç
- Disfunció erèctil

CONCERTAR CITA

Demana la teva cita per telèfon o bé a través de la cita on line a la web:

 973 24 71 81

 www.minovaliança.com

T'hi esperem!

EKKE Warriors



LEGION race



David Castel
Coordinador Secció Ekke Warriors
dcastel@viding.es

ekke^{v!}
warriors



SURVIVOR race





PASSA'T AL **NATURAL**

NUTRICIÓ, SALUT I VITALITAT ÒPTIMES

Descobreix tots els productes naturals de transformació per una gestió de pes sostenible i eficaç amb assessorament personalitzat recolzant el seu estil de vida...

- Vegà
- Vegetarià
- Sense Gluten



INFORMACIÓ SECRET

698 534 493



EKKE family



REALY BIG FAMILY

Alquézar



Port Aine





Vall de Boi





SECCIÓ CONSELLS By Brånemark Kids



PREVENCIÓ: LA NOVA ODONTOPEDIATRIA

A Brånemark també som dentistes especialistes en l'atenció de nadons, nens i adolescents.

La prevenció bucodental en nens és molt important ja que l'evolució de les dents marcarà la salut bucodental del nen la resta de la seva vida.

Des de la infància, hem de promoure un bon estat de salut i ensenyar als nens i pares a cuidar les dents i les genives perquè en el futur no tinguin problemes.

L'odontopediatria no sols resol els problemes que pugui presentar la dentició del nen, sinó que a més s'encarrega d'afavorir el desenvolupament correcte de la dentició definitiva.

A quina edat cal fer la primera visita?

L'Associació Americana d'odontopediatria i la Societat Espanyola d'odontopediatria recomanen la primera visita a l'odontopediatre abans del primer any. D'aquesta manera podrem aconseguir una visita sense càries. El nostre objectiu és informar, assessorar i oferir els millors consells per evitar l'aparició de càries.

A diferència del que pensen molts pares, les dents de llet són necessàries per la masticació, la deglució, la fonació, mantenir l'espai i aprendre a parlar. És per això, que les dents de llet danyades han de ser tractades ja que poden produir alteracions al germen de la dent definitiva, i ser un factor predictiu de càries en la dentició permanent.

Quines mesures preventives cal prendre?

El primer i més important pilar de la prevenció és l'educació sanitària, on la posada en marxa de la pràctica del nen correspon als pares, educadors i professionals.

Realitzar la primera visita i les revisions periòdiques ajudarà a complir diversos objectius de tipus preventiu, conductual, de diagnòstic i terapèutics.

La dieta exerceix un paper fonamental en el desenvolupament de la càries dental. Són molts els estudis que correlacionen el consum de sucre i la prevalença de càries, és per això que tenir una dieta equilibrada, reduir el consum de sucre i reduir la ingesta de refrescos ensucrats són algunes de les mesures per la prevenció de càries. Cal evitar el consum de sucre abans dels dos anys.

I per últim, l'hàbit del raspallat. Quan les primeres dents apareguin, s'han de raspallar amb un raspall suau i molt poca pasta dental, equivalent a un gra d'arròs de la quantitat de 1000ppm (parts per milió) d'ió fluor.

A partir dels 3 anys, segons el risc de càries, utilitzarem una pasta dental entre 1000 i 1450 ppm d'ió fluor equivalent a la mida d'un pèsol.

És important que els pares ajudin amb el raspallat per garantir una correcta higiene com a mínim fins als 8 anys, ja que es considera que ja tenen l'habilitat motora suficient per fer-ho sols.

Un consell perquè l'hàbit del raspallat en els més petits sigui com un joc, és fer que el moment sigui divertit i compartit amb els pares, així serà molt més fàcil i l'incorporarem a la seva rutina diària.

L'odontologia preventiva és la millor solució, perquè prevenir sempre és més fàcil i econòmic que tractar i per això són necessàries les revisions periòdiques a l'odontopediatre, en què qualsevol patologia es pot tractar de forma incipient i fins i tot ens permetrà evitar l'aparició d'altres.

Quan s'ha de fer la visita a l'ortodontista?

L'ideal és al voltant dels sis anys, que és quan generalment apareixen els primers molars definitius i es poden començar a detectar les primeres maloclusions.

El millor tractament i més conservador sempre és el preventiu.



Dra. Núria Vélez
Odontopediatria
i Odontologia General



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



DUCH

il·luminació
objectes de regal
mobiliari
emmarcació

WWW
.duchlleida.com

FEM REALITAT
ELS TEUS SOMNIS
PER LA
TEVA LLAR



- Ginecòloga de capçalera
- Directora mèdica de l'Institut de Reproducció CEFER Lleida
- Experta en menopausa
- Màster en Reproducció assistida

 @dra.gemmavalls



ENTREVISTA

DRA. GEMMA VALLS RICART



SEMPRE REMARCO QUE ÉS MOLT IMPORTANT FER ESPORT A TOTES LES ETAPES DE LA VIDA DE LA DONA



A partir de quina edat haurien les dones d'anar al ginecòleg? ■

No hi ha una edat concreta, recomanem fer una visita quan es comencen a tenir relacions sexuals per escollir el mètode anticonceptiu i informar de les malalties de transmissió sexual com les clamidies, que és la més freqüent, gonococs i el VIH. En el cas de nenes amb dolor i regles molt abundants i anèmia cal que es visitin abans per posar solució.

Quins són els temes que més preocupen a les dones segons l'etapa de la vida en la que es troben? ■

En les adolescents és l'anticoncepció, les regles doloroses i l'acnè. En edat fèrtil, les que busquen embaràs, els preocupen el fet de no quedar-se embarassades. Les possibilitats de quedar-te embarassada són més altes a partir del 6è mes que es busca, durant el primer mes la probabilitat només és d'un 20%. El normal no és quedar-se embarassada a la primera. A la menopausa i perimenopausa els hi preocupa la simptomatologia ja que disminueix molt la qualitat de vida.

La copa menstrual, quins avantatges té? ■

Hi ha dones que són molt "fans" i altres que no volen ni veure-la. L'importat és

que tenim moltes solucions per la regla i podem triar. Els avantatges que té la copa menstrual són que és fàcil de posar i respecte el medi ambient, ja que no estàs tirant a les escombraries les compreses i els tamps, i és econòmica, perquè una copa menstrual pot durar bastant.

Per què és important fer activitat física i esport? ■

Sempre remarco que és molt important fer esport a totes les etapes de la vida. A les nenes que comencen a tenir la regla per trobar-se millor, a les embarassades perquè visquin un bon embaràs, s'oxigeni la placenta i tinguin també un millor treball de part i recuperació. Sobretot en l'etapa de la menopausa si que insisteixo en que facin esport i treball de musculació perquè hi ha dones que mai han fet activitat física. Els hi explico també de la importància de fer esport per prevenir càncers, alguns càncers van associats amb l'obesitat, com per exemple el de mama. Amb la regla sempre aconsellem que es faci exercici físic ja que pot ajudar a disminuir el dolor. Fer activitat física i no deixar-ho contribueix a trobar-se millor per l'augment de les endorfines sobretot quan es té la regla i els dies previs en que animicament estàs més decaigut. L'esport va bé per tot!

EMBARÀS I REPRODUCCIÓ ASSISTIDA

Què li diries a una dona que vol ser mare? ■

Primer que es faci una revisió ginecològica i que es prengui els suplementes vitamínics que aconsellem perquè es formi bé el nadó. Que mantingui relacions sexuals quan vulgui, es recomana 2 o 3 dies a la setmana, els 7 dies no es aconsella perquè els espermes no estaran suficientment bé, i no obsessionar-se. Si tot està bé a l'any es quedarà embarassada. També que estigui bé de pes i tingui un índex de massa corporal normal, que no sigui per sobre 27-28, això facilitarà que s'embarassi. Molts avortaments es produeixen per sobrepès. Hi ha noies que només baixant de pes un 5% ja es queden embarassades. Les dones que estan molt primes també es recomana que guanyin pes. Altres consells serien seguir una bona alimentació i abandonar els hàbits tòxics. Però sobretot l'edat, que no es posi a buscar el fill o filla més tard dels 35 anys.

Quina és la millor manera de viure i gaudir de l'embaràs? Pots continuar practicant activitat física amb normalitat? ■

Com hem comentat és necessari portar una bona alimentació per no agafar molt de pes. Pensa que quan la mare

està de 5 mesos de gestació el nadó només fa 400 grams. El control de pes durant l'embaràs evitarà molts problemes, sobretot patologies com la preeclàmpsia, les dones acaben a la UCI, i està relacionat amb l'excés de pes. És molt bo que facin exercici físic durant tot l'embaràs, que sigui l'exercici adequat i assessorades sempre per un professional fins al final.

Després del part amb el puerperi, com ha de ser la recuperació? ■

S'ha de ser prudent, no es pot parir i anar a fer exercici, hagi estat el part natural o per cesària. El temps que s'ha de respectar, fer repòs i evitar un exercici intens seria la quarantena. Passat aquest temps és molt important fer exercicis de recuperació del sòl pelvià, classes de Pilates i hipopressius. Si ets constant solucionen el problema. L'ideal seria fer dos o tres sessions a la setmana amb un entrenador.

Com afecta que cada vegada es sigui mare amb edats més avançades? ■

Baixa la fertilitat i en aquest cas els homes no ajuden perquè la mobilitat dels espermies cada dècada disminueix i si continua així sabem que al 2040 seran tots immòbils i això se li suma que les dones volen ser mares cada vegada més tard. Suposo que no és el mateix els 30 d'ara que els d'abans. Les dones evolucionem però els ovaris estan ancorats a la prehistòria, això vol dir que per molt bé que estiguem per fora i ens cuidem hi ha una edat biològica que caduca i la fertilitat d'una dona desapareix 10 o 12 anys abans de que es retiri la regla. Si el normal és que la regla es retiri als 52 perfectament als 39 ja no ets fèrtil. L'edat ideal per tenir fills és dels 18 als 32 i no es tindrien problemes. Sí que és veritat que per poder continuar amb la nostra vida als 30 anys ets molt jove per ser mare i es pot optar per congelar els òvuls i ser mare en un futur.

Quines tècniques de fertilitat hi ha actualment? Quina és la seva eficàcia? ■

La que més s'utilitza és la fecundació in vitro. Avui en dia si transferim un embrió de bona qualitat d'una noia de

menys de 35 anys o de l'edat que tingui la mare ja sigui més de 37 però que l'embrió estigui estudiat cromosòmicament i es comprovi que està bé, l'eficàcia és d'un 70%. La segona tècnica que més fem és l'ovodonació que és utilitzar els òvuls d'una donant amb noies que ho necessiten. Després hi ha la inseminació que s'utilitza menys avui en dia, i la primera vegada no arriba al 20% d'èxit. En una inseminació no sabem on està el problema. Ara bé, inseminacions ben indicades com per exemple en una noia que no ovula perquè té un ovari poliquístic, és menor de 35 anys i les seves trompes estan bé, la probabilitat és del 50% d'embaràs. També les inseminacions amb espermies de donant amb noies que no tenen parella i es volen quedar embarassades i són fèrtils també és d'un 50%. La clau és saber indicar la tècnica adequada a cada persona.

Cada vegada hi ha més dones o parelles que acudeixen a aquestes tècniques? ■

Cada vegada n'hi ha més, un 15 o 17%. Ja que cada cop es busca l'embaràs més tard i també perquè hi ha alguna cosa a l'ambient que respirem o alguna cosa que mengem que s'està carregant els espermies. Els tòxics juguen un paper molt important, sobretot els plàstics són disruptors endocrins, es carreguen les cèl·lules germinals, els òvuls i els espermies. Plàstics en tenim per tot arreu, estem rodejats. Els ensulfatats i els pesticides dels camps i dels aliments. S'ha de menjar com més ecològic millor tant per la fertilitat com per la salut.

MENOPAUSA

Quins canvis es produeixen durant la menopausa? ■

El primer símptoma en la menopausa és irregularitats amb la regla o perquè no ve o perquè ve molt. Els següents símptomes que es poden tenir de manera destacada o no tenir-los són els fogots, les suors nocturnes, l'insomni, la irritabilitat, la disminució de la lívid, el cansament, l'esgotament, l'alentiment cerebral com pèrdues de memòria, etc. Tots aquests símptomes poden ser

menys o més greus, el bo és que hi ha tractament. Després estarien les complicacions de la menopausa degut a la falta d'estrògens que poden arribar a ser greus i serien tres blocs. Les alteracions cardiovasculars ja que els estrògens protegeixen els vasos sanguinis i el cor, augmenta el colesterol i això fa que en les dones la causa més freqüent de mort sigui una alteració del sistema cardiovascular, un ictus o un infart. L'altra complicació és la osteoporosis,

MOLTS AVORTAMENTS ES PRODUÏXEN PER SOBREPÈS. HI HA NOIES QUE NOMÉS BAIXANT DE PES UN 5% JA ES QUEDEN EMBARASSADES.



CAL PREVENIR LES COMPLICACIONS EN LA MENOPAUSA QUE FARAN DISMINUIR LA QUALITAT DE VIDA I CUIDAR-HO DES DEL COMENÇAMENT.

amb la falta d'estrògens es formen uns forats als ossos que fan disminuir la densitat de l'os amb el que pot comportar un risc de fractura. 1 de 4 dones que es fractura acabarà morint aquell any, és molt greu! I l'última complicació seria el síndrome urogenital lligat amb la sequedat de la vagina, el dolor, les infeccions i els problemes al tenir relacions sexuals. El que s'ha de fer es prevenir aquestes complicacions que faran disminuir la qualitat de vida i cuidar-ho des del començament.

Hi ha tractaments per gaudir de qualitat de vida en aquesta etapa de la dona? ■

Hi ha tractaments naturals que poden anar molt bé a les dones que tenen simptomatologia lleu o moderada i tractaments hormonals segurs i eficaços per a les dones que tenen símptomes més greus i aquests tractaments ajuden a millorar la qualitat de vida i prevenir les complicacions que poden venir en un futur. Aquestes hormones són els estrògens i la progesterona per l'úter. Els naturals tenim per la lívid la trigonella i el gingo biloba. Per l'insomni, els suors nocturns i els fogots recomano molt la cimicifuga. Hi ha moltes plantes per cada cosa així com complex vitamínics naturals reforçats amb calci i vitamina D.

MÉS PERSONAL

Què és el que més t'agrada de la teva feina? ■

M'ho passo molt bé! Puc ajudar a moltes dones a complir el seu somni de ser mares. Durant aquests 30 anys que porto dedicats a la reproducció assistida he vist com han evolucionat les tècniques, el laboratori i com han disminuït els riscos, perquè abans hi havien dones ingressades a la UCI per una tècnica de reproducció assistida, avui en dia no. Com van augmentat les possibilitats d'embaràs cada any, actualment és d'un 70%. Però per a mi l'èxit de la reproducció assistida no és un embaràs positiu, sinó el què realment m'emociona, és quan una dona no aconsegueix quedar-s'hi, aquest 30%, estigui contenta i agraïda pel tracte rebut, la feina ben feta i la seva confiança.

De la consulta el què més m'agrada és que puc fer de ginecòloga de capçalera. M'apassiona el contacte amb els pacients, conèixer la gent, cuidar i vigilar la seva salut i la de la seva família.

Dones empoderades, com veus el paper de la dona avui en dia a la societat? Quines són les teves referents? ■

Tinc una referent, íntima amiga meua, a la qual admiro molt que és l'Eva Vila, economista, va estar estudiant als Estats Units i va treballar a la borsa de Nova York i també per tot Europa. Ella veia que era molt més difícil ser dona dins el món laboral on es movia i que havia de demostrar-ho molt més. Va montar una sèrie de societats per empoderar a la dona, avui en dia és una de les fundadores de Juno a Barcelona, un club per a dones.

Crec que la societat ha canviat. Les dones volem cada vegada estar més empoderades i ens sentim més empoderades. És important per a les nostres filles, donar exemple, que vegin el patró de mare autosuficient i que poden ser el que elles vulguin.

**LA MILLOR OPCIÓ ÉS
FER SESSIONS DE SÒL
PELVIA.**



ENFORTEIX el sòl pelvià

El sòl pelvià és un conjunt de músculs i lligaments antigravitatoris que es troben a la base de la pelvis. S'inclou dins del sistema anomenat core, els músculs profunds que formen les parets que tanquen el tronc: l'abdomen, el diafragma, els oblics, la musculatura lumbar i el sòl pelvià.

La seva funció principal és retenir les vísceres de l'abdomen i la pelvis, és a dir, sostenir l'aparell digestiu, urinari i reproductor.

Un sòl pelvià debilitat pot provocar:

- Incontinència urinària.
- Prolapses: caiguda dels òrgans intrabdominals.
- Dolor lumbar.
- Disfuncions sexuals: no sentir orgasmes o patir dolor durant les relacions.

Si sentim qualsevol d'aquests símptomes, per petit que sigui, cal consultar un especialista.

Quins factors poden debilitar o malmetre el sòl pelvià?

- Estrenyiment crònic.
- L'embaràs, el part, el postpart i menopausa.
- Esports d'alt impacte.

Com podem activar-ho?

De manera reflexa amb la gimnàstica abdominal hipopressiva i, de manera conscient amb exercicis de Kegel i tot entrenament que impliqui activar els músculs del core, i per tant, del sòl pelvià, tot això, amb una respiració apropiada.

EXERCICIS:

RESPIRA:

Seu en una cadira amb les cames flexionades 90°, esquena dreta i notant com creixes en el pla axial (allargant cap amunt des de la coroneta). Si mous una mica el maluc, notaràs 2 ossos a la part més baixa de la pelvis, els isquions.

Inhala buscant expandir la caixa toràcica i, en exhalar amaga el teu melic cap amunt i cap a dins, com intentant tancar la cremallera dels pantalons.



Ana García
Tècnica sòl pelvià
agarcia@viding.es



SENT EL TEU SÒL PÈLVIC:

A la respiració anterior, afegirem una contracció voluntària del sòl pelvià. Imagina que tens una bola petita a l'entrada de la vagina i/o anus, i que en exhalar i amagar el melic, intentes alhora succionar aquesta bola cap amunt. Notaràs que els teus isquions s'acosten lleument, això vol dir que ho fas correctament.

MIG SQUAT:

Prova fer el descrit anteriorment amb una mica de moviment. Realitza mig squat flexionant els genolls per sobre dels 90° mentre inhales, i abans de tornar a estirar les cames, contrau el sòl pelvià i puja de manera lenta i controlada durant l'exhalació. Recorda, exhala, melic i bola petita.

KEGEL:

12 contraccions màximes de 8 segons de durada.
1 minut de descans entre sèries
+ 4 contraccions ràpides sense descans
3 sèries

**Sòl pelvià****Programa enfocat a la salut del teu sòl pelvià**

Reforça amb exercicis específics i incorpora hàbits per millorar-ne l'activació i el funcionament a través de 12 sessions en grup de 50'

Del 9 de maig al 23 de juny

Dilluns i dimecres a les 15h

Preu: 145€

Inscripcions a www.ekke.cat

**Small
Group
Training**

Reserva la teua plaça!

viding[®]
ekke

POSA UN ENTRENADOR PERSONAL a la teva vida

Quin objectiu persegueixes fent entrenament personal? ■

Portant el ritme de vida que molts de nosaltres portem, personalment la millora física m'ajuda a compatibilitzar la feina i estar millor psicològicament. Quan deixo d'entrenar un parell de dies ho noto més al meu cap que al meu cos! També és cert que al principi per crear aquest hàbit ajuda tenir un entrenador personal perquè al final és una reunió més que et poses a l'agenda i per tant has d'acudir, és fàcil sinó caure a l'excusa per no anar-hi, la feina, un dinar amb amics, la família...

Quin tipus d'entrenament realitzes? ■

Des de fa ja molts anys vinc realitzant aquests entrenaments amb diferents entrenadors. El més important és trobar un equilibri de millora de forma física general, centrant-se en cada moment en diferents tipus d'entrenament depenent de com em trobi o quin objectiu a llarg termini busqui. Els primers anys buscava una millora general en el to muscular i ens vam centrar en entrenaments multifuncionals tipus CrossFit i de mica en mica amb els anys hem decidit decantar-nos per uns entrenaments més de força i deixo la part més cardio per realitzar-la jo sol amb classes tipus cycling o natació.

Quines millores has notat des de que estàs en mans d'un entrenador? ■

Qui em coneix des de fa anys les millores són evidents. Realment amb gairebé 50 anys físicament estic millor que quan en tenia 30 però les més importants per a mi són les que no es veuen, la millora en l'actitud diària davant dels problemes. Et sents millor i aguantes molt més el ritme de treball i l'activitat empresarial.

Què busques en un entrenador personal? ■

Com ja t'he comentat en els darrers 10 anys he tingut diferents entrenadors i cadascun amb perfils totalment diferents però el que els uneix a tots és que siguin intel·ligents i emprenedors. Al cap de l'any passem moltes hores junts i necessites estar amb algú amb qui compartir bones converses i que en certs moments et pugui ajudar a donar un consell. No només és entrenar, que òbviament és important però crec en que no ho és tot.



ROLAND

Què és el que més valores del servei d'entrenament personal? ■

Un cop es compleixen tots aquests requisits que ja he comentat amb anterioritat per a mi és important la flexibilitat horària i el compromís per part de tots dos.

Flexibilitat horària, perquè alguns dies t'és impossible anar a aquesta hora però no vols perdre la teva rutina i és d'agrair quan trobes un altre moment per recuperar aquesta classe.

I el compromís, perquè al final l'entrenador igual que el client vol aconseguir aquest objectiu que et vas marcant a poc a poc, aquestes petites fites, guiant-te, canviant alguns exercicis, superant lesions sense deixar d'entrenar.

v!

Si la teva motivació ha baixat, si t'has estancat en les millores o bé necessites inspirar-te, posa't en mans d'un entrenador personal. Torna a gaudir de l'entrenament i assoleix els teus objectius com els hi ha passat al Roland i a la Cristina.

CRISTINA

Quin tipus d'entrenament realitzes? ■

Treballem essencialment exercicis de força i resistència per guanyar més tonificació, definició del músculs i més resistència i així tenir menys fatiga.



Quins objectius persegueixes fent l'entrenament personal? ■

Busquem millores en tots els aspectes de la vida, des dels aliments que mengem, l'exercici que practiquem, a la trajectòria de les nostres carreres professionals. Fer un canvi a la nostra quotidianitat té un efecte increïble en el nostre benestar, tant a nivell mental com a físic, on aquest últim, no deixar de ser menys important.

De vegades és necessària la figura de l'Entrenador Personal que t'ajuda a posar-te en forma a l'hora d'obtenir majors resultats i consells, i el més important: el suport, la inspiració i la motivació.

Amb un professional del fitness qualificat, en el meu cas, és la meua entrenadora Anna Garcia Dueñas, hem dissenyat un esport a mida que em motiva, obtenint un èxit i benefici en poc temps.

Quines millores has notat des de que estàs en mans d'una entrenadora? ■

Amb l'Anna, moltes!! al realitzar entrenaments a mida, aprofitant així el màxim de temps i obtenint els resultats desitjats molt més ràpid que en una classe col·lectiva. En definitiva, assolir els meus objectius en un temps més curt.

Ara ja farà més d'un any que m'entrena i els resultats són molt més evidents. Estic molt més motivada i tinc més tècnica postural a l'hora de realitzar els exercicis. Guanyant també molta més força i resistència a l'hora de fer esport i no tenir tanta fatiga.

I el més important de tot, el poder estar en mans d'una gran professional i bona persona i amiga.

Què busques en un entrenador personal? ■

Primer de tot motivació i constància a l'hora de realitzar activitat física. Obtenir una nova actitud i més motivació. L'Anna ha estat clau per millorar la meua capacitat física.

Gràcies al seu assessorament he estalviat molt de temps, guanyant temps de qualitat i evitant així realitzar exercicis ineficaces o practicats de forma inadequada.

Què és el que més valores del servei d'entrenament personal? ■

Crec que un Entrenador Personal és un servei molt important ja que ens ajuda a preparar un programa d'entrenament basat en el temps i els objectius que es pretenen obtenir, ja sigui pèrdua de pes, definició, tonificació muscular, etc. o simplement manteniment.

Amb el temps, el pla d'entrenament anirà variant en funció dels progressos de cada persona.



FEM UN CAFÈ amb Kike Borràs



1. Quants anys fa que funciona la secció d'Ekke Submarinisme i com va sorgir? ■

La secció es va crear fa molt de temps, l'any 2008. Aleshores, jo m'havia tret la titulació ADVANCED de busseig i juntament amb un gran amic i conegut bussejador com és el Josep Maria Castellví, vam pensar que havent-hi com hi havia molts aficionats al busseig a Viding Ekke, podia ser una bona idea crear un espai on poder ajuntar-nos i compartir experiències i activitats relacionades amb el busseig.

2. Quina és la finalitat de la secció? ■

Com he comentat, la finalitat és simplement oferir la possibilitat als socis de Viding Ekke de gaudir de l'activitat del busseig en bona companyia, ja sigui mitjançant activitats de formació, com sortides i viatges de busseig.

3. Què és el que fa especial o el que més enganxa de practicar submarinisme? ■

Si sou amants de la natura i us agrada el mar, el busseig és l'activitat ideal. Submergir-te al mar et proporciona una sèrie de sensacions úniques que el fan totalment especial i diferent d'altres activitats. La sensació d'ingravedesa quan estàs bussejant, la dependència només de l'ampolla d'aire per respirar escoltant pràcticament només el so de la teva respiració... ha de ser el més semblant a un astronauta a l'espai. Si a això li sumes, la bellesa del mar, els animals, les plantes... és impossible que no t'enganxi.

4. Quines són les sortides i immersions que s'organitzen habitualment durant l'any? ■

Normalment iniciem la temporada sobre el mes de juny, quan comença a fer bon temps i la temperatura del mar ja és l'adequada per al busseig recreatiu. Sempre fem sortides properes a la zona de Tarragona per passar el dia, bussejar i,



per què no, gaudir d'una bona paella entre amics. També solem anar algun cap de setmana a la zona de la Costa Brava, i per descomptat, cada any intentem fer un gran viatge de busseig a destinacions com el Mar Roig o les Maldives.

5. Anar a bussejar als millors llocs del món: les Maldives, el Mar Roig,... com es viuen aquestes experiències? ■

Aquests tipus de viatges són creuers d'una setmana on cada dia fas entre tres i quatre immersions. Per a un amant del busseig és el viatge perfecte. Bussejar, menjar i descansar, la vida al vaixell es limita a això. Hi ha una frase molt gracirosa que defineix aquests tipus de viatges, "per saber el què has de fer, toca't el cap, si tens els cabells secs, toca bussejar, si els tens mullats toca menjar". Durant una setmana vius exclusivament al voltant del submarinisme, és una desconexió perfecta.

6. Una anècdota que recordis especialment d'alguna de les immersions que heu fet amb la secció d'Ekke Submarinisme ■

Després de tants anys són moltes, però potser una que em va quedar gravada, va ser una immersió nocturna a les Maldives, on ens vam quedar agenollats al fons, amb els focus cap amunt per amb la llum atreure el plàncton, que és l'aliment predilecte de les mantes. Durant 15 minuts, van estar passant mantes per sobre dels nostres caps, a escassos centímetres, amb la boca oberta alimentant-se del plàncton. Va ser espectacular!

7. Socis i sòcies de Viding Ekke que practiquen el submarinisme hi ha de tots els perfils? ■

Sí, tenim gent molt variada, joves i no tan joves, experimentats i més nous. El més important és el que ens uneix. La nostra passió pel submarinisme!



Kike Borràs Llicenciat en E.F. a l'INEFC de Lleida, vinculat al món del fitness i l'activitat física des de sempre, al Gimnàs Lleida abans i ara a Viding Ekke. Amant de la natura en tots els seus vessants, coordinador de la secció de submarinisme a Viding Ekke. Molt polifacètic a l'hora de practicar activitats esportives tan dispars com el rugbi, el judo, el trail running, el ciclisme o esports d'aventura com el submarinisme.



8. Hi ha persones que descobreixen per primera vegada el món del submarinisme? ■

Sí, des de la secció són molts els que s'han iniciat al món del submarinisme. Cada any intentem fer una sessió de baptisme de busseig a la piscina de Viding Ekke, perquè tots aquells que ho vulguin tastar, ho facin. Molta gent veu el busseig com una cosa complicada, difícil i reservada només als aventurers. Res més lluny de la realitat. El busseig, com tota activitat a la natura, té les seves característiques i un aprenentatge. Hi ha molta gent que quan ho descobreix per primera vegada se sorprèn de com és de fàcil.



9. Què ha de fer un soci o sòcia que vulgui formar part de la secció? ■

Actualment, com moltes de les coses, la nostra manera de comunicar-nos internament és mitjançant un xat de whatsapp. Simplement posant-se en contacte amb mi, ja l'introduïm dins del grup. A més, com a totes les activitats de Viding Ekke, la informació de les activitats de busseig es comunica pels nostres canals habituals.

EL MÉS IMPORTANT ÉS EL QUE ENS UNEIX. LA NOSTRA PASSIÓ PEL SUBMARINISME!



**I DESPRÉS DE L'ESPORT...
EL MILLOR CAFÈ!**

1941 1974
BUSI-CAFE
— QUALITAT GARANTIDA —

www.cafearabo.com

VIATGE

Mar Roig 2022

L'última aventura d'Ekke submarisme, va ser al **Mar Roig**, ruta sud. Partint des de la ciutat egípcia d'Hurgada, vam navegar i bussejar en alguns dels llocs més emblemàtics de la zona com les illes Brothers o Elphinstone. Durant aquesta ruta vam poder gaudir d'immersions espectaculars amb vistes de taurons, mantes, napoleons, ... Un viatge inoblidable.

Un viatge inoblidable



Mar Roig 2022





2023 PROGRAMA

PRÒXIMES SORTIDES:

EKKE SUBMARINISME

Abril: curs de fotografia submarina.

18 de maig: "tastet" de busseig a la piscina del Viding Ekke.

Del 29 de maig a l'11 de juny: curs de busseig Open Water Dive.

Del 29 de juliol al 5 d'agost: creuer de busseig al Mar Roig.

Del 19 al 20 d'agost: escapada a la Costa Brava.

Del 27 de setembre a l'1 d'octubre: Viatge a Malta.



Mar Roig 2022



Mar Roig 2022



EKKE Pàdel



AMARA





KOMBAT



125€

REAL TECHNOLOGY

REAL PERFORMANCE

REAL DESIGN

REAL COST

kombatpadel.com

EKKE Pàdel



El passat 29 de gener es va dur a terme la festa final i entrega de trofeus de la primera fase de la **Lliga Social Viding Ekke CLINIC LLEIDA**. Una de les competicions per excel·lència dins del nostre calendari EKKEPADELER. Agrair als més de **200 participants** de totes les categories. (masculí, femení i mixte) pel nivell i el bon ambient desplegat durant gairebé 4 mesos. Agrair també a **CLINIC LLEIDA** per la seva aportació i les ganes de col·laborar.





CLÍNICA LLEIDA



**Small
Group
Training**

Summer Body

Reserva la teva plaça!

Programa destinat a millorar la composició corporal i condició física combinant 12 sessions d'entrenament en grup reduït de 50' i 3 sessions d'assessorament nutricional personalitzat

Aconsegueix la teva millor versió!

Del 9 de maig al 23 de juny

Dimarts i dijous a les 14:30h i a les 17h

Preu: 195€

Inscripcions a www.ekke.cat

**viding[®]
ekke**



¡NOVEDAD!

NUEVO SERVICIO
Solarium

Disfruta de un bonito
BRONCEADO todo el año.

BONUS

1 sesión.....	5€
5 sesiones.....	25€
10 sesiones.....	50€

Sesiones de 10 minutos

C/ Bonaire 9, Lleida
Tel: 973 981 433 / 636 290 539

  intouchbyamariles

CONCURS NADALENC de dibuix: La pau



Tots els nens i nenes van poder demostrar els seus dots artístics amb el tema: "La Pau". Va ser patrocinat per llibreria Caselles. ■



Nexus, 1a clínica en oferir
CYNOGLOW

PICOSURE PRO + POTENZA
(EXCLUSIU A NEXUS)

La combinació dels dos tractaments antiage únics d'avantguarda per aconseguir:

- Millorar la textura pell
- Reduir porus dilatats
- Eliminar marques acné i taques
- Atenuar arrugues i línies fines
- Penetració principis actius
- Efecte glow o lluminositat



nexus
grupnexus.com

C/ Segrià 26, 25006 Lleida
Tel. 973 279 810 - 680 315 500



LENTILLES + ULLERES DE SOL
= LA COMBINACIÓ PERFECTA PER ALS TEUS ULLS

CIRCUS
mirojeans
eyewear



**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**

LLEIDA

Alcalde Porqueres, 23 · ☎ 689 219 917

Next Vision Rovira Roure, 5 · ☎ 616 889 052

Av. de Flix, 22 (la Bordeta) · ☎ 678 076 998

MOLLERUSSA Ciutat de Lleida, 2 · ☎ 609 718 076

TÀRREGA Sant Pelegrí, 29 · ☎ 640 542 656

BALAGUER Passeig de l'Estació, 11 · ☎ 608 412 585

L'ESPORT AMB LENTS DE CONTACTE

Ja siguis aficionat als esports extrems o si t'agrada sortir a córrer o anar al gimnàs, les lents de contacte són la solució més còmoda i pràctica per a tu.



MÉS CONFORT

Fes exercici amb més llibertat

MÉS SEGURETAT

Evita lesions oculars per cops a la cara

MILLOR VISIÓ

S'adapten als teus ulls i en milloren la visió

QUIN TIPUS DE LENTILLES UTILITZAR

En tens de diàries, quinzenals, mensuals, trimestrals o anuals, i poden corregir qualsevol defecte refractiu.

D'UN SOL ÚS

- Són d'ús ocasional: les utilitzes i en acabar la teva sessió esportiva les llences.
- Mantenen els ulls hidratats durant tot el dia, perquè són més transpirables.
- Són l'opció més higiènica, ja que no requereixen manteniment.

REUTILITZABLES

- Poden ser utilitzades fins trenta dies, abans de canviar-les per unes de noves.
- Requereixen manteniment: necessiten ser netejades amb solució única.
- Si no t'agrada fer servir ulleres, són les més indicades per a tu.

QUIN ÉS EL TEU ESPORT?



ESPORTS DE RAQUETA

En esports com bàdminton, tennis o pàdel, cal molta precisió, i les lents de contacte proporcionen una excel·lent visió perifèrica.



CÓRRER, BICI I GIMNÀS

Portar ulleres et pot molestar corrent, muntant en bicicleta o al gimnàs. Les lentilles t'ajuden a superar-te, ja que no te n'hauràs de preocupar més.



ESPORTS EXTREMS

Són esports on pots patir una caiguda, i si portes ulleres poden fer-se malbé o danyar els teus ulls. Amb les lentilles no pateixes cap risc.

ATREVEIX-TE

VAL PER UNA
ADAPTACIÓ
DE LENTS
DE CONTACTE

Natural Optics viding®

CENTRE
EXCLUSIU
D'AUDIOLOGIA

LLEIDA
Alcalde Porqueres, 21
☎ 695 194 646

Natural
Optics

Natural
Audio



JANSSEN COSMETICS

RICH EYE CONTOUR

Millora la resistència i elasticitat de la pell. Redueix les arrugues. Suavitza i millora l'estructura de la pell.

Per una pell llisa



Crems disponibles a la venda a l'Ekke Beauty

PERFECT LIFT

Allisa la pell. Millora de forma visible la brillantor i l'estructura de la pell augmentant l'elasticitat i la tensió.

Per pell madura



VITAFORCE C

Estimula la producció de col·lagen i elastina. Millora la luminoïtat. Protegeix contra l'enveliment prematur de la pell.

Per una pell jove



SKIN CONTOUR

Contorn facial més ferm. Per un collis lumínic. Regenera i dona fermesa a les capes més profundes de la pell.

Per una pell ferma



DETOX CREAM

Previu el dany cel·lular oxidatiu. Dona a cada cèl·lula de la pell una vitalitat fresca. Redueix les taques d'enveliment.

Per una pell vital



INTENSITIVE CALMING

Regenera i reforça la barreira natural de protecció de pell. Calma la pell i redueix les vermells.

Per pell sensible



SUPER HYDRATING

Hidratació 24 hores fins a les capes més profundes de la pell de forma intensa. Deixa la pell suau i sedosa.

Per pell seca



PROMOCIÓ!

TRACTAMENT FACIAL SUPERFRUIT

Una aportació de **VITAMINA C** per tractar els primers signes de l'edat

- ✓ Activa la síntesi de col·lagen
- ✓ Aporta luminoïtat i brillantor
- ✓ Inhibeix la formació d'hiperpigmentacions
- ✓ Neutralitza l'acció dels lliures radicals
- ✓ Frena l'enveliment prematur de la pell
- ✓ Ideal com a tractament flash



ekke
BEAUTY

@ekkebeauty

JANSSEN COSMETICS

Marca de cosmètica alemanya especialitzada en el sector de la bellesa i el wellness des de fa més de 30 anys.

Els productes Janssen Cosmetics són el resultat de la insistència en el desenvolupament d'un sistema de cura de la pell basat en diverses substàncies actives altament eficaces.





VIU LA PRIMAVERA AMB TOTS ELS SENTITS: QUE L'ULL SEC NO T'ATURI

Sovint sents irritació als ulls, cremor, sensació que hi tens alguna cosa? Trobes difícil portar lents de contacte o estar davant de l'ordinador durant moltes hores? Si és així, potser tens la síndrome de l'ull sec, i el pots notar especialment durant la primavera.

L'ull sec és una condició molt comú que succeeix quan, per alguna raó, la llàgrima que produeix l'ull és insuficient o inestable per hidratar-lo. Això provoca incomoditat i irritació, i pot causar lesions oculars. En alguns casos, només es nota quan es fan determinades activitats, com estar davant l'ordinador, dur lentilles o fer esport.



Quines són les causes?

L'ull sec pot produir-se per diferents raons, com ara l'edat, ja que a partir dels 40 anys, és més probable que l'ull produeixi menys llàgrima. Factors ambientals, com l'exposició a l'aire sec, la pols i els aires acondicionats, també poden contribuir-hi. D'altra banda, algunes malalties i medicaments poden alterar la producció de llàgrimes. Cal destacar que hi ha més casos en dones, ja que poden experimentar ull sec durant la menopausa a causa dels canvis hormonals.

Si compleixes un d'aquests requisits...

- Et notes l'ull irritat i sec.
 - Sovint tens l'ull vermell.
 - A vegades, et molesta la llum i hi veus borros.
 - Sents cansament als ulls.
 - Tens al·lèrgies primaverals que es manifesten pels ulls, com la conjuntivitis al·lèrgica.
 - Et ploren els ulls. (L'excés de llàgrima també és un símptoma).
- confiança.

és possible que tinguis l'ull sec.

"L'ull sec s'ha de tractar. No només per comoditat, sinó per prevenir malalties oculars més greus. No dubtis en consultar el teu oftalmòleg!"

Durant la menopausa, moltes dones experimenten una disminució en el sistema de producció lacrimal, i prendre mesures és essencial per cuidar adequadament dels ulls durant aquesta etapa.

ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls

La importància del parpelleig

Reforça la llàgrima natural de manera preventiva creant una rutina de parpelleig conscient. Dos cops al dia, obre i tanca els ulls amb força, unes 5 vegades seguides. El parpelleig és l'exercici més òptim per repartir llàgrima natural.

Quan estem davant de les pantalles molta estona, tendim a parpellejar menys. És el moment idoni per a fer aquest exercici.

L'ull sec es pot tractar

Les llàgrimes artificials i una bona higiene ocular acostumen a ser una solució adequada, però a vegades no és suficient. En aquests casos, existeixen teràpies de neteja i microexfoliació de la zona de la parpella, i també tractaments d'estimulació amb llum polsada per a estimular la circulació i millorar la visió. En definitiva, hi ha opcions per a tot tipus de casos d'ull sec.

Si sospites que tens l'ull sec, visita el teu oftalmòleg i guanya comoditat en el teu dia a dia. A ILO Oftalmologia disposem de la Unitat d'ull sec, amb professionals especialitzats i la tecnologia més avançada per a tractar cada cas de manera personalitzada.

**La nostra ILOsió,
una mirada amb vitalitat**



Dr. Joan Carles Viñuela,
òptic-optometrista
especialitzat en ull sec
d'ILO Oftalmologia

URGÈNCIES 24 H / 365 DIES
T. 973 245 380
(amb consulta telefònica prèvia)



NEW

NOVES DESTINACIONS

JAPÓ

del 25/oct al 05/nov



NÀPOLS COSTA AMALFI CAPRI

del 8/oct al 12/oct



MERCATS DE NADAL A L'ALSÀCIA

del 2/dec al 8/dec



Agència oficial del Viding Ekke:

AEROMON
VIATGES

Informa-te'n al telèfon:
973 100 200
info@aeromon-online.com

**Viatges
Viding Ekke,
un món
d'experiències!**

El teu centre de referència a Lleida

Centre Mèdic Alcalde Pujol



Ets **PROFESSIONAL** de la salut?
Vols tenir la teva consulta?

Més de
20
anys
EXPERIÈNCIA

LLOGUER DE CONSULTES



T'OFERIM L'ESPAI ADIENT, PER FER-HO REALITAT!

Col·laboradors:



Noves instal·lacions, ampli horari, ubicats a la zona alta de lleida i amb fàcil aparcament

C/ Alcalde Pujol, 3 · Lleida

Informa't al **Tel. 973 282 994**

NO TANQUEM AL MIGDIA

plusfresc:

Des de 1929 de Llotja

EL SÚPER QUE T'ESTIMA

Forn de peix i marisc

Et cuinem el peix i el marisc que vulguis gratuïtament i te l'emportes a punt per assaborir-lo. Així de pràctic!

COM FUNCIONA?

1. Tria el peix o marisc que vulguis
2. Tria el condiment (oli d'oliva, espècies...)



PEIX FRESC
DE LES
LLOTGES



Te'l portem a casa amb la teva compra on-line a plusfresc.cat



Si vols saber com funciona, mira el vídeo del forn que tenim.



SOM PLUSFRESC GRÀCIES A L'OEEST

plusfrèsc:
de Lleida

Des de 1929



ESCANEA PER VEURE L'SPOT



SORTIDES Cycling Pro





MAKE YOUR
LIFE

 EPIC



Val de Descompte
50€
 CICLES FRANSI
 Des de 1938

ciclesfransi.com

Presentació BioTech
 Center-Colbix
 Web

RENOVACIÓ
 STOCK !!
 2022

Promoció exclusiva 2023

- 10% dta. en compres a partir de 500€
- En cas de devolució parcial, no es retornarà l'import descomptat
- No s'acumula amb qualsevol oferta i/o promoció
- Caduca el 30 de juny de 2023

Av. Pearson, 9, 25005 Lleida



ELS LÍMITS **ELS MARQUES** **TU**

Des de 1938



TARGETES REVOLVING

Tens una tarjeta de crèdit?
Saps si es "revolving"?

Aquest article t'interessa!

Les targetes revolving són un tipus de targeta en què disposes d'un límit de crèdit determinat, que es pot tornar a terminis, a través de quotes periòdiques. Aquestes es poden establir com un percentatge del deute existent o com una quota fixa; quotes periòdiques que podeu triar i canviar dins d'uns mínims establerts per l'entitat.

La seva peculiaritat resideix que el deute derivat del crèdit es "renova" mensualment: disminueix amb els abonaments que fas a través del pagament de les quotes, però augmenta mitjançant l'ús de la targeta (pagaments, reintegraments en caixer), així com amb els interessos, les comissions i altres despeses generades, que es financen conjuntament.

Aquesta particularitat te les seves conseqüències. D'una banda, si es paga una quota mensual baixa respecte a l'import del deute, l'amortització del principal es farà a un termini molt llarg, cosa que pot derivar que hagis de pagar molts interessos. De l'altra, fa que no sigui possible emetre un quadre d'amortització previ (com si que passa, per exemple, quan contractes un préstec), en variar el deute i, si escau, les quotes mensuals a pagar.

Com saber si puc reclamar i quants diners puc recuperar per la meua targeta revolving?

Pràcticament tots els crèdits revolving són reclamables, ja que en general tots incorporaven interessos abusius. A les sentències de 2015 i 2016 del Tribunal Suprem, s'anul·len tots els crèdits revolving a partir d'un 20% d'interès TAE. Quan un crèdit és considerat abusiu, com és el cas dels crèdits i targetes revolving, el contracte de crèdit perd la validesa. Per tant, cap interès serà legal amb la qual cosa només hauràs de tornar el principal. Com segurament, ja ho hagis tornat en pagar les quotes, en realitat, serà l'entitat la que et deurà a tu tot el cobrat de més. La quantitat pot oscil·lar molt, des de simplement la cancel·lació del contracte a més de 50.000€.



Quines entitats tenen targetes revolving?

Durant els darrers anys han proliferat les empreses que ofereixen targetes i crèdits revolving, ja que els altíssims interessos cobrats per aquestes companyies els han portat rendibilitats altíssimes.

Aquestes són les principals empreses:

- Wizink
- Santander
- Caixabank
- BBVA
- Cetelem
- Vivus
- Cofidis
- Què bo
- Wonga
- SolCredito

Quant dura el procés de reclamació, hauré d'avançar diners a l'advocat?

En absolut, nosaltres ens encarreguem de tot procés, estudiem cada cas, farem la reclamació, tant en via extrajudicial com judicialment, i no hauries d'avançar ni un sol Euro, nosaltres únicament et cobrarem un percentatge del que recuperis.

Depèn fortament dels terminis que ens donin els jutjats. En els casos més curts no passa de 3 mesos, tot i que hem tingut casos de més d'un any.



Marc Garcia Ramon
ADVOCAT COL·LEGIAT
2231


Director Departament Dret Bancari de Prats Advocats Lleida.





El centre de referència a Lleida en teràpia online i presencial

Acompanyament integral personalitzat


-  Psicologia
-  Logopèdia
-  Psicopedagogia
-  Neuropediatria
-  Psiquiatria

Més de 20 anys en el món de la salut
en infants, adolescents i adults

10% de descompte

Comunica que vens de l'Ekke
en demanar cita al 973 23 83 85
o a la web:





*"La teva llar ha d'explicar
la teva història i ser una
col·lecció de les teves passions"*
NATE BERKUS

Donem vida als teus espais

Projectes integrals
d'interiorisme

www.entre3interioristas.com

Telf. 973 13 24 56

ENTRE 3
INTERIOR DESIGN STUDIO

EKKE Natura



GINEBRELL



TOZAL DE PACO



TUC DE SARRAHERA



Viatge LIFE Trekking a la Lapònia Finlandesa al Setembre. Des de la secció Ekke Natura i en col·laboració amb LIFE Leadership School, et proposem una aventura única.

No et perdís aquesta experiència salvatge dins el Cercle Polar Àrtic, recorrent a peu durant 10 dies de refugi en refugi, el Parc Nacional Urho Kekkonen, un dels més grans de tota Finlàndia.

L'objectiu és gaudir de la natura en un moment esplèndid: la Ruska, la tardor boreal i la seva explosió de colors. Fins i tot tindrem l'oportunitat de veure alguna Aurora boreal durant les nits. Caminarem per alguns trams de senders marcats i d'altres no tan evidents, recorrent valls, llacs, refugis i ascendint el Sokosti, el cim més alt del Parc. Paisatges diversos que ens mostraran la tundra i la taiga, i la seva fauna i flora mítica de l'extrem nord d'Europa.



NEW

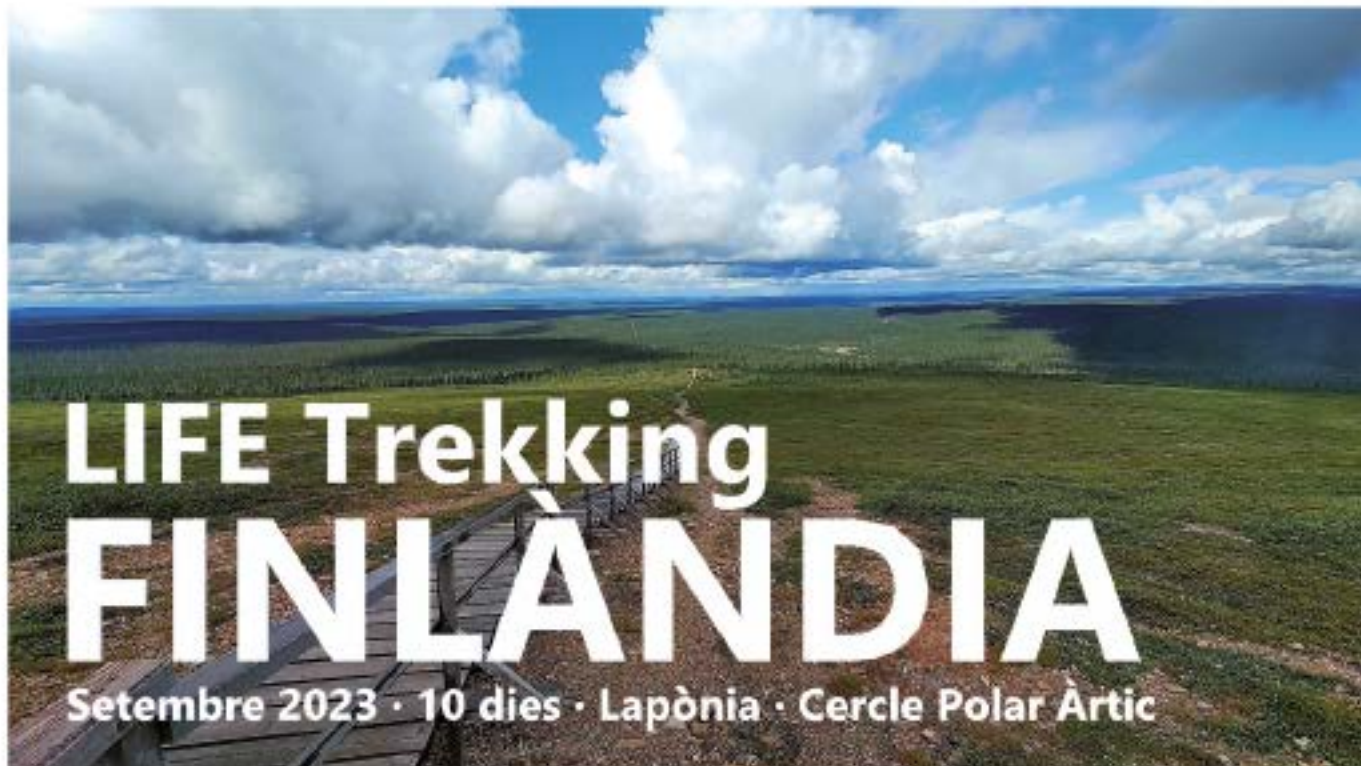
Una experiència de desconexió total i de connexió amb la essència, desenvolupant habilitats d'atenció i contemplació des de l'aplicació pràctica per al dia a dia.

Per limitació de places al refugi el grup no podrà ser de més de 8 participants. Si t'interessa o vols reservar la teva plaça deixa les teves dades de contacte a recepció i et mantindrem al dia d'aquesta experiència.

No te la perdís!!!



**THE
ADVENTURE**



LIFE Trekking FINLÀNDIA

Setembre 2023 · 10 dies · Lapònia · Cercle Polar Àrtic

EKKE Carnestoltes



THE winners

CARNIVAL



EKKE

Brunch & coffee

AMANIDA THAI DE POLLASTRE

INGREDIENTS PER A 1 PERSONA:

- 250g Mesclum (enciam, enciam de fulla de roure, ruca, escarola, brots de remolatxa, radicchio...)
- 1 pit de pollastre a daus
- ½ branca d'api
- ½ ceba roja
- coriandre
- 100g cacauets
- sal
- oli d'oliva verge extra
- salsa sweet chilli

ELABORACIÓ:

1. Rentarem amb aigua freda la barreja d'enciams i la deixarem ben escorreguda. Marcarem el pit de pollastre a daus en una paella amb una mica d'oli d'oliva i sal.
2. Tallarem la ceba roja i l'api a juliana.
3. En un bol ficarem el mesclum, per sobre afegirem unes fulles de coriandre, la ceba roja i l'api tallats, també els daus de pollastre. Amanirem amb sal i oli i una mica de salsa sweet chilli.
4. Acabarem amb uns cacauets trencats per sobre.
5. Recordar remenar molt bé abans de menjar.



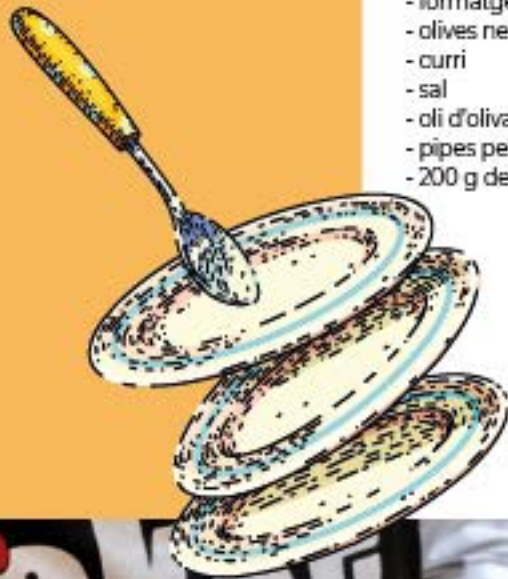
EKKE

Brunch & coffee

CIGRONS MARROQUINS

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 350g de cigrons secs
- ¼ cullerada de bicarbonat
- 2 fulles de llorer
- 8 pastanagues
- 3 cebes
- julivert
- formatge crema
- olives negres
- curri
- sal
- oli d'oliva verge extra
- pipes pelades
- 200 g de xarop d'atzavara



PREPARACIÓ:

1.

Primer posarem en un bol tres parts d'aigua freda per una part de cigrons juntament amb el bicarbonat, els qual deixarem reposar entre 8 i 12 hores.

2.

Posem a bullir abundant aigua en una olla amb 1 o 2 fulles de llorer, i just després que trenqui el bull tirem els cigrons. L'aigua ha de cobrir completament els cigrons i sobrar per sobre. Posem el foc fort perquè torni a bullir l'aigua, i amb una escumadora anem retirant l'escuma que es forma per sobre. Això uns 5 minuts aproximadament, o fins que ja no vegem escuma. Perque quedin tendres i no es deixi anar la pell, els courem mantenint el foc suau. Aleshores posarem el foc al mínim, tapem l'olla i deixem cuinar aproximadament 1 hora i mitja. El temps pot variar segons el tipus de cigró, pot ser una mica menys, o fins i tot dues hores. Per saber si estan cuits només els hem de provar per veure si estan tendres. Quan estiguin llestos, colem.

3.

Pelarem i tallarem les pastanagues, a quarts i les posarem en una safata amb paper antiadherent, afegirem sal, oli d'oliva verge extra, el xarop d'atzavara i una mica de curri, barrejarem bé i ho courem a 200°C aproximadament 20 minuts.

4.

Pelarem les cebes i les tallarem a galls, les posarem en una safata amb paper antiadherent i també les courem al forn a 200°C uns 15-20 minuts amb una mica d'oli i sal, fins que ens agafin un color torrat. És molt important en sortir del forn treure la primera capa de les cebes, ja que queden seques.

5.

Traurem l'os de les olives negres i les tallarem gruixudes, també picarem el julivert.

6.

En un bol barrejarem els cigrons cuits, les pastanagues (juntament amb el suc de la cocció), els galls de ceba al forn, el julivert i les olives picades, rectificarem de sal i repartirem en plats.

7.

Per sobre afegirem una mica de formatge crema i les pipes pelades.

Empresa en forma!

Informa-te'n al telèfon
T. 609-535375

Ra Badia Caberol
Responsable Comercial Viding Ekke



Cada dia són més les empreses de Lleida que es fan càrrec de la quota del gimnàs dels seus empleats pels beneficis que en reporta.

■ Disminució de les baixes laborals un 30%

La gent que practica activitat física de manera regular té menys possibilitats de contraure infeccions, constipats, gripes, etc. Una altra evidència és que de l'exercici físic freqüent se'n beneficia el cor, els pulmons, els músculs, els ossos, les articulacions i la ment, cosa que redueix el risc de patir moltes altres malalties.

■ Millora de l'ambient laboral

La pràctica regular d'exercici amb els companys de feina estableix i reforça els nexes d'unió, un fet molt important ja que fomenta el treball en equip i la bona entesa.

■ Augment del rendiment del treballador

L'exercici posa en funcionament l'activitat metabòlica i estimula la segregació d'hormones com les endorfines, fet que millora l'humor i la predisposició a l'ACCIÓ. A més fa que es redueixi molt l'estrès laboral i, en conseqüència, el risc de caure en situacions depressives.

■ Més implicació dels professionals

Vetllar per la salut dels treballadors és un valor afegit, i això repercuteix en que l'empresa tingui una major reputació amb el personal i aquest s'identifiqui més amb el seu lloc de treball.

■ Fidelització dels Recursos Humans

Un problema comú que pateixen moltes empreses és l'excés de canvis laborals dels seus treballadors. Gaudir d'incentius com que l'empresa cobreixi part o tota la despesa que suposa estar apuntat a un centre de Fitness i Wellness com Viding Ekke augmenta la satisfacció dels treballadors.

viding^{v!}
ekke



NOU RENAULT MEGANE E-TECH

100% elèctric




demana'l ja



emporta-te'l amb E-Tech full electric plan*
i Renault Care 5: 5 anys de garantia, manteniment i assistència**

nou renauld megane e-tech autonomia 100 % elèctric: consum mín./màx. (procediment wltip) (wh/km): 155/170. emissions de CO₂ (procediment wltip): 0 en 0s, excloent-ne les peces de desgast. wltip (procediment mundial harmonitzat de proves de vehicles lleugers): aquest protocol permet mesurar el consum i l'autonomia de manera molt anàloga a l'observada en condicions reals. *E-Tech Full electric plan inclou un carregador monofasí i la instal·lació corresponent, 3 anys de garantia sense límit de quilòmetres, 8 anys de garantia de la bateria, 8 anys de garantia d'assistència en carretera per falta de càrrega i 100 € de saldo a la targeta Mobilize Charge pass, vàlid fins al 31/10. **Renault Care 5 té 2 anys d'extensió de la garantia sobre la legal, més 5 anys de manteniment i assistència, tot a partir de la data de compra o als 80.000 km (a condició que succeeixi primer).

Renault recomana 

renault.es

AUTANSA
3000

Lleida Mollerussa Tarrega



NOU GLC

PREPARAT PER A TOT

Deixa't atrapar per una increïble conducció dinàmica i eficient amb la tecnologia més avançada. Gaudeix del sistema MBUX d'última generació, els fars intel·ligents DIGITAL LIGHT o la funció de capó transparent per visualitzar obstacles sota el vehicle. I, a més, submergeix-te en un interior replet de confort i un maleter impressionant amb 600 litres de capacitat per afrontar la teva propera aventura.

Reserva la teva prova de conducció a:

Nayper Motor



Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5. 28194 LLEIDA. Tel: 973 28 02 20. www.mercedes-benz-nayper.es

