





• **Entrevista Alba Barbero Moreno, Dietista i nutricionista.**

Psiconeuroimmunòloga. Col·labora amb Pni Medic

@alba\_barbero\_

• **Assessorament a la Sala de Fitness**

• **V-Unique els nous tallers de loga**

 BrånemarkLleida

  
BrånemarkLleida  
IMPLANTS I SALUT DENTAL

  
BrånemarkLleida  
IMPLANTS I SALUT DENTAL

## BRÅNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE DE CLÍNICA DENTAL

**PIONERA**

en implantologia dental  
oseointegrada, a Espanya

**+30 ANYS**

d'experiència d'un equip  
en formació constant

**+3.000 m<sup>2</sup>**

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

# HIVERN-PRIMAVERA 2024

**Ja tenim aquí una nova edició de la revista.** Per nosaltres cadascun dels exemplars de l'Ekke Magazine és un punt d'inflexió que ens marca el ritme de les estacions i dels cursos, és un autèntic exercici de sortir del dia a dia i pensar en el què hem fet durant aquests mesos després del número anterior i una projecció de tot el què farem durant aquest període fins al següent número. Ens agrada molt perquè és una fórmula molt bona per compartir-ho entre tots els que formem part d'aquesta família de **Viding Ekke**. En aquest sentit, i fent una ullada als continguts d'aquesta edició, **m'agrada molt comprovar que seguim amb la dinàmica de sempre** i que les seccions de Natura, Pàdel, Cycling-Pro, Warriors... no paren de muntar esdeveniments i sortides que fan que la **"vida Ekke" vagi, com sempre, molt més enllà del que passa dins de les nostres instal·lacions.**

En aquest número **hem apostat per explicar propostes que formen part del conjunt de l'oferta dels nostres serveis i activitats** i que volem que coneguis més a fons o senzillament que coneguis, perquè tenim la "sospita" de que no tots els socis i sòcies de **Viding Ekke** sou coneixedors del gran ventall de possibilitats que tenim i que són exclusius per a vosaltres. Com reservar hora amb un tècnic de sala de fitness per fer un programa?, Que és i com apuntar-se al SGT (Small Group Training)?, Quins són els avantatges del Judo pels nens i els joves? Que és el V-Unique? Com funciona el Pàdel a Viding Ekke? Les respostes a aquestes qüestions les trobaràs aquí i estic segur que, a molts dels lectors us sorprendran! A més les explicacions a cadascuna d'aquestes qüestions les responen els mateixos coordinadors i responsables de les àrees corresponents.

**L'entrevista l'hem reservat a l'Alba Barbero, una sòcia i amiga de Viding**

**Ekke** de fa molts anys, que exerceix de nutricionista i que en sap moltíssim. Més que una entrevista és com una petita classe magistral on s'aborden totes les qüestions que en moltes ocasions ens preguntem sobre aquesta matèria, sobretot, els qui tenim certes inquietuds per cuidar-nos. Dejuní, suplementació, petits trastorns digestius... aquestes i altres qüestions importants l'Alba les explica d'una manera molt didàctica i entenedora. Segur que si et llegeixes tota l'entrevista en trauràs profit i aplicaràs algun "Tip" al teu dia a dia.

**Aprofito aquesta ocasió per felicitar les Festes, desitjo de tot cor que tingueu uns Nadals en pau i felicitat rodejats de les vostres famílies i amics i sobretot no deixeu de fer esport sinó la tornada de vacances és molt dura.**

**Pep Castarlenas**  
Director de Viding Ekke



## SUMARI

- pàg. 4**  
**Sala de fitness, demana hora amb el teu entrenador**
- pàg. 12**  
**Taller V-unique**
- pàg. 26**  
**Entrevista Alba Barbero**
- pàg. 50**  
**Escalfament temporada ski**

Hivern - Primavera 24 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas  
 Coordinació: Ra Badia  
 Redacció: Eva Camí  
 Col·laboradors: Ada Anglés, Sergi Bertran, Kike Borràs, David Castel, Josep Balagué, Adrián Acosta, Josemi Juan, Jose Muñoz.  
 Disseny i maquetació:  
 78 estudi plural (607 271 661)  
 Fotografia: Genaro 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 GIMNAS 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 GIMNAS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili a efectes 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

# VIDING EKKE

## Sala Fitness

### **Actualment l'exercici físic i el sector del fitness està en ple creixement.**

Com a societat, cada vegada estem més conscienciats de la importància de realitzar exercici físic de forma regular, i dels beneficis que té per la salut. No obstant això, el sedentarisme o falta d'activitat física diària continua sent un problema actual i encara queda un llarg camí. Diferents organitzacions com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) o l'American College of Sport Medicine ressalten la importància d'introduir l'exercici físic com a part de la nostra rutina diària. Des de **Viding Ekke**, tenim el compromís social de difondre l'exercici físic, i de transmetre la motivació, les ganes, i l'energia que sentim per la nostra professió. **Per a nosaltres, l'exercici físic és una eina per la salut, per viure millor, més felices i per adquirir valors tan importants com la superació, el compromís o l'empatia.**

**L'assessorament fitness és un dels serveis que realitzen els nostres tècnics de sala fitness**, i que consisteix en una prescripció d'exercici físic enfocada a crear un programa o rutina d'entrenament adaptat als teus gustos i necessitats. Aquest assessorament, es pot enfocar a diferents objectius com poden ser: posar-se en forma, augmentar la teva força, recuperar-te d'una lesió, guanyar massa muscular o perdre greix corporal, entre d'altres.

**Aquest servei d'assessorament és gratuït i consta de dues fases, una entrevista inicial i unes revisions periòdiques.** En l'entrevista inicial recollim tota la informació necessària per crear el teu programa d'entrenament. Tot seguit, assignem el programa i ensenyem els diferents exercicis que el componen. D'aquesta manera, ja coneixeràs el

material i principals exercicis del teu entrenament per realitzar els teus entrenaments de forma autònoma. A més, durant aquesta entrevista t'explicarem les diferents dinàmiques, els circuits fitness i resoldrem tots els dubtes que puguin aparèixer. Després de l'entrevista inicial, comença la fase de revisions, en la qual cada 4-8 setmanes revisarem el programa d'entrenament per realitzar les adaptacions oportunes i seguir cap a l'objectiu proposat.



DEMANA HORA  
ALS NOSTRES TÈCNICS  
DE SALA.

JUNTS ACONSEGUIREM  
UN PROGRAMA ADAPTAT A  
LES TEVES NECESSITATS I  
QUE PERMETI ASSOLIR  
ELS TEUS OBJECTIUS



David Castel  
Coordinador Sala Fitness  
dcastel@viding.es



# A VIDING EKKE SOM apassionats del judo

**Fa més de 30 anys que el director de Viding Ekke, Pep Castarlenas, va incorporar el judo al Gimnàs Lleida com a activitat esportiva per a nens i nenes, conscient dels grans beneficis que té a nivell educatiu i formatiu. Cada cop són més els pares que apunten als seus fills a judo i són testimonis dels valors que aprenen.**

**Amb l'objectiu de crear un esport per millorar l'estat físic de les persones, el dr. en medicina Jigoro Kano va fundar el Judo al s.XIX, camí de la flexibilitat.**

Un dels seus principis fonamentals és la Jita Kyoei, una sèrie d'exercicis que busquen el benestar a través de l'ajuda mútua.

Parlem, doncs, de **beneficis psicomotrius**, és a dir, ubicació espacial, coordinació corporal, lateralitat, empènyer, saltar, rodar, caure,... Fent ús de la lluita mitjançant el joc com a elements integradors-dinamitzadors. Es diferencia d'altres esports perquè promou el respecte, l'autoestima, l'amistat, l'autocontrol, la confiança, la relació amb les persones, en aquest cas nens i nenes, que s'inicien en la tècnica i tàctica de forma adaptada.

Per aquest i altres motius com buscar el condicionament físic general, el Gimnàs Lleida l'incorpora el 1994 de la mà del seu director i propietari, Pep Castarlenas.

A **Viding Ekke**, continuant l'herència de l'antic Gimnàs Lleida, es segueix duent a terme aquesta activitat infantil dotada de disciplina i educació, valors cabdals que en fa referència la UNESCO.

**"La UNESCO ha declarat el judo com el millor esport inicial formatiu per a nens i joves de 4 a 21 anys, ja que permet una educació física integral. Així mateix, el Comitè Olímpic internacional el considera l'esport més complet i que promou valors com l'amistat, la participació, el respecte i l'esforç per millorar"**

Actualment tenim l'orgull de comptar a Viding Ekke amb **3 grups de diferents nivells i edats**:

Els més menuts s'inicien al judo mitjançant el joc integrant un alt nivell de psicomotricitat per desenvolupar les habilitats motrius bàsiques. Han d'anar preparant físicament el seu cos i alhora han d'aprendre a conèixer totes les seves possibilitats de moviment.

L'educació psicomotriu és l'inici del judo entre edats de **5 a 8 anys**. El control de la lateralitat, el domini de l'equilibri, realitzar salts i gestos amb soltura i rapidesa, etc... es van aconseguint amb exercicis i jocs.

De mica en mica el nen/a va dominant el seu cos, va guanyant confiança en les seves possibilitats i això li permet estar en les millors condicions per començar a "jugar" al judo. Aprendre tècniques i habilitats senzilles i apropiades a la seva edat. Parlariem, llavors, d'aquest segon grup comprès entre edats **de 9 a 12 anys**, donant forma i més sentit a les habilitats tècniques del propi esport.

El tercer grup, on assoleix un bon nivell tècnic i tàctic està integrat per joves **dels 13 als 16 anys**.



Jigoro Kano



CADA COP SÓN MÉS ELS  
PARES QUE APUNTEN  
ALS SEUS FILLS A JUDO  
I SÓN TESTIMONIS DELS  
VALORS QUE APRENEN.

Kike Borràs  
Coordinador Secció Judo  
kborras@viding.es







# SGT DETOX

12 sessions ENTRENAMENT  
PERSONAL

6 sessions PRESSOTERÀPIA

Preu: 195€

Inici: gener

Diferents horaris

*Places limitades*

viding<sup>VI</sup>  
ekke

## Puja aquest any 2024 el teu nivell d'anglès

L'any 2024 pots pujar pas a pas el teu nivell. Vine a inlingua Lleida i fes un test de nivell gratuït d'anglès, francès o alemany. L'idioma s'aprèn pas a pas. Tenir un títol reconegut mundialment que acrediti el teu nivell d'anglès, marca diferències!



Més del 90% dels nostres alumnes aproven els exàmens Oficials de la Universitat de Cambridge!, i el 100% dels exàmens Oficials de francès (DELF-DALF)



Els nostres alumnes tenen classes de preparació gratuïtes per als exàmens Oficials de la Universitat de Cambridge i per el Institut Francès.

### FORMACIÓ BONIFICADA

La teva formació et pot sortir gratis, informa't!

Les empreses disposen d'una quota anual per a la formació dels seus empleats.



### ONE to ONE

Classes particulars màxima flexibilitat diària i horària.

### MY.CONVERSATIONS

Connecta't a la plataforma de [my.inlingua.com](http://my.inlingua.com) i podràs tenir classes de conversa amb un màxim de cinc alumnes de diferents nacionalitats amb professor nadiu en directe.

Programes setmanals de les diferents classes per nivells i continguts, informa't!



### CURSOS 100%

#### SUBVENCIONATS

inlingua centre de formació homologat per la Generalitat de Catalunya per impartir cursos totalment subvencionats per a la formació contínua i ocupacional, amb certificats de professionalitat i títol oficial. inlingua Lleida també realitza formació privada amb cursos de noves tecnologies.

### PER ALS SOCIS

Si ets soci de viding ekke i et matricules al gener tindràs un 10% de descompte en la mensualitat i no pagaràs la matrícula.



inlingua ofereix als socis un curs d'anglès per viatjar de les 10 a les 12 els dimarts a 49€ al mes.

### FORMACIÓ PER A DONES

El programa ADA, és formació totalment subvencionada per dones rurals, amb cursos de 40 hores d'acTIC nivell bàsic i intermedi, Google i les seves aplicacions o Protecció d'equips a la xarxa.



# CUIDEM LA TEVA SALUT a Viding Ekke



Joel Funez  
jfunez@viding.es



## SERVEIS

### Rehabilitació:

- Adreçat a persones que es troben a la fase més aguda de la seva lesió o patologia. El tractament estarà orientat a que la persona sigui capaç de desenvolupar-se al seu dia a dia sense impediments o amb els mínims possibles.

### Readaptació:

- Adreçat a persones que ja han rebut l'alta mèdica, però encara no es troben a l'estat de forma prèvia a la lesió. Ja poden desenvolupar les seves activitats de la vida diària, però encara no es poden incorporar als entrenaments o al seu lloc de treball amb normalitat.

### Descàrrega muscular:

- Adreçat a persones esportistes que, per les demandes d'activitat física, necessitin un plus per recuperar-se.



Demana visita  
amb els nostres  
especialistes  
a l'**Ekke Beauty**  
T. 902 110 522

Eros Brugueras  
ebrugueras@viding.es



### TÈCNiques

- **Massoteràpia i mobilització articular**
- **Diatèrmia (Indiba)**
- **Electroteràpia (Compex)**
- **Pressoteràpia**
- **Punció seca**
- **Fibròlisi instrumental miofascial (ganxos)**
- **Exercici terapèutic i readaptació fisicoesportiva**



Luis Ade  
laade@viding.es



### SERVEIS

- **Quiromassatge 25'**
- **Quiromassatge 50'**
- **Katapateo**
- **Reflexoteràpia podal**

# VIDING EKKE

## V-Unique Zen

Vols connectar el teu cos i la teva ment? Submergir-te en l'experiència de V-Unique Zen a Viding Ekke!

**Tallers mensuals per reforçar el teu benestar.** Descobreix una manera única de connectar amb tu mateix. Encamina el teu viatge cap a una connexió plena entre cos i ment, guiat per la Núria, instructora a V-Unique Zen. A més, comptem amb material especial de primera categoria, per elevar la teva experiència a nous nivells. En concloure cada taller, et convidem a compartir un moment de tranquil·litat, gaudint d'un tè, per intercanviar les teves sensacions i avenços. Desconnecta, relaxa't i renova la teva energia amb nosaltres

**El teu benestar integral és la nostra prioritat.**

**T'esperem amb els braços oberts i la ment en calma!**

**A qui va dirigit V-Unique Zen?**

A tothom qui vulgui conèixer amb més detall tècniques de meditació, relaxació, alineació postural. Explorar una forma i filosofia de vida on integrem nous hàbits; tant emocionals com físics.

**Quins tallers es duen a terme?**

Aquest any hem començat amb el de meditació que tant èxit va tenir l'any passat, continuarem amb un taller de postures per desintoxicar l'organisme, un altre de comunicacions celestials i acabarem l'any amb alguna sorpresa.

**Viu el moment, viu en la respiració.**

Enfrontem constantment el desafiament de mantenir-nos en equilibri en un món ple de distraccions i preocupacions. Tot i això, a través de la nostra pròpia respiració, podem descobrir una sensació de calma interior. Cada inhalació i exhalació ens connecta amb l'instant present, permetent-nos deixar de banda les tensions passades i les incerteses futures.





"SI VOLS DOMINAR  
L'ANSIETAT DE LA  
VIDA, VIU EL  
MOMENT, VIU EN  
LA RESPIRACIÓ"

AMIT RAY

Núria Cirilo  
Tècnica V-Unique Zen  
ncirilo@viding.es



# GENT VIDING EKKE

## Be iogui!

### LUZ PAZ AMOR

Només amb veure-la ja perceps que és una persona que transmet bones vibracions i que respira ioga per tots els porus de la seva pell.

**La Luz practica ioga des del naixement del seu últim fill farà 32 anys**, en aquell instant li va arribar una llum i va sentir que havia de fer alguna cosa. Abans d'apuntar-se a Viding Ekke, va aprendre ioga en una petita escola. Per a ella el ioga és calma, ser flexible, ser conscient, és vida! i està present en tot moment, des de que es desperta fins que se'n va a dormir. El ioga l'influeix amb l'alimentació, la respiració, la postura, l'actitud... "El ioga ho integra tot!, és la unió del cos, la ment, l'esperit i les emocions". A la Luz el ioga li ha aportat unes eines que l'han ajudat a descobrir el que té en el seu interior i poder portar la vida que ella vol, no la que la societat imposa. Quan practica ioga sent que totes les seves cèl·lules estan en harmonia, brillen, vibren i es sent feliç i plena.

**La seva rutina consisteix en despertar-se molt aviat al matí, fer 2 hores de meditació i veure sortir el sol.** Es desperta somrient i donat les gràcies. Es nodreix de l'energia del sol i fa una connexió amb el sol i el seu cor. Fa varies respiracions i algunes àssanes, després un bon esmorzar i cap a Viding Ekke. Ara li agrada fer activitats aquàtiques. L'aigua és el seu element principal ja que ella és foc i l'aigua l'ajuda a no estar tant *top fire*. Per a ella venir a Viding Ekke és salut, alegria i entusiasme. A Viding Ekke ve a socialitzar, ja que passa molt de temps sola, i a poder treure i transmetre tot allò que sent dins. Recorda amb molt d'amor el grup de persones que van començar ioga a Viding Ekke i encara mantenen relació.

**També durant el seu dia a dia li agrada molt observar tot el que l'envolta des de l'agraïment i estar en contacte amb la natura**, una de les coses que li va ensenyar el seu pare, per això habitualment quan es desperta a les 3h de matinada contempla les estrelles. Una altra de les seves passions es banyar-se al mar i ho fa tot l'any. La Luz explica que quan marxa a la platja el que li atreu per tornar a Lleida és la seva neta, els seus fills i Viding Ekke. Quan està uns dies sense venir a Viding Ekke sent que li falta alguna cosa. Quan entra a Viding Ekke no pot deixar de somriure de felicitat. Creu que la missió que compleix Viding Ekke és "fer-nos gaudir", els tècnics són espectaculars i ens ajuden amb tot". Opina que venir a Viding Ekke és un privilegi i que "és un centre fet per a nosaltres".



RESPIRA IOGA  
PER TOTS  
ELS PORUS  
DE LA SEVA PELL



HA TROBAT  
EN EL IOGA  
L'EQUILIBRI I EL  
RELAX



El ioga a Viding Ekke cada vegada té més seguidors i seguidores ja que moltes persones venen a desconnectar per connectar amb elles mateixes i gaudir del benestar i la pau interior. El ioga és una filosofia de vida tal i com expliquen aquestes dues sòcies, una d'elles porta el ioga en el seu ADN i l'altra ha descobert amb el ioga una forma per sentir-se millor.

## LOURDES

Una persona molt activa  
a qui li apassiona la muntanya  
i que ha trobat amb el ioga l'equilibri  
i el relax que necessita.

**La Lourdes va venir a viure a Lleida al 2002, va començar anar al Gimnàs Lleida i fins ara.** Primer feia les classes del migdia però ara ve també a les tardes i fa dues sessions. Aprofita el Viding Ekke i li encanta! Pel que fa al ioga es va iniciar amb les classes dels dissabtes al matí amb el Lluís, també abans havia fet Kundalini amb l'Ares. A la Lourdes li va molt bé el ioga perquè és molt nerviosa i la relaxa. Ara li agraden molt les classes de ioga de la Núria perquè són molt dinàmiques. Així doncs, fa una 5 anys que practica ioga. Un dels beneficis que li aporta el ioga es que reforça l'esquena amb les postures i els estiraments. El ioga li dona tranquil·litat, també a veure la vida diferent, a ser més tolerant, a no preocupar-se pel que vindrà i a viure el moment present. Per a ella la meditació no és només posar-se en una posició i meditar sinó que quan va a córrer per la muntanya també medita ja que està ella sola internament amb els seus pensaments o sense pensar en res i connectant amb la natura. A la Lourdes li apassiona la natura, primer s'apuntava a les sortides de trekking de la secció d'Ekke Natura i ara participar en Trails de muntanya. La muntanya és el que més li agrada i la necessita per evadir-se.

A Viding Ekke manté relació amb el grup de persones del migdia del Gimnàs Lleida i encara ara organitzen trobades i dinars, són una família.

**Ella fa moltes classes diferents i no pot deixar de venir a Viding Ekke.** Aquí es troba amb gent de totes les edats i es relaciona amb tothom a les classes, al vestidor... Cada setmana es troba amb la mateixa gent i s'acaben coneixent.

**Amb el ioga ha vist una evolució, pot fer postures noves, a perdut rigidesa, a guanyat flexibilitat, a après a meditar, a desconnectar la ment i a sentir el benestar interior.** "Amb el ioga pots arribar a suar, trobo que és una classe perfecta i la part final amb la relaxació i la respiració fa que surtis de classe renovada!



# EKKE RUNNING Mundial Trail Xterra

**El dia 1 d'Octubre, Leila Romero i Sergi Beltran (coordinador EKKE running) al mundial de trail Xterra a Maine, USA.**

**La cursa, de 21km i 980+ es va fer al complex d'esquí de Sugarloaf, una zona boscosa on els atletes corriem entre els boscos de tardor, forts pendents, i zones molt corredores.**

Per classificar-nos ho vàrem fer mitjançant la Garmin Epic trail a Vall de Boí.

**En la categoria general absoluta, sergi 4t classificat i Leila 14.** En categories per edat (25-29 anys) tots dos vam pujar al podi amb una segona posició.

Això ens dona classificació directa al mundial de l'any que ve, i és una gran Victòria en la nostra primera experiència internacional.

**CATEGORIA  
GENERAL  
ABSOLUTA:  
SERGI, 4T  
LEILA, 14**



# NOU RENAULT CLIO E-TECH FULL HÍBRID

145 CV - 105 kW

VINE A PROVA-LO!



## Motor E-Tech Full Hybrid de 145 CV - 105kW



A zona urbana condueix en mode elèctric fins al 80% del trajecte i gaudeix d'un estalvi de combustible de fins al 40%. El motor E-Tech Full Hybrid ofereix un dels nivells més eficients de rendiment de càrrega.

No és necessari endollar el vehicle perquè la seva bateria es carrega durant la desacceleració i la frenada per aconseguir una autonomia de 900km<sup>2</sup>.



Grup Auto 3000

[auto3000/renault.es](http://auto3000/renault.es)

**Autansa  
3000**

**Lleida**  
Otra. Barcelona, km 404

**Mollerussa**  
Otra. N-II, km 484

**Tàrraga**  
Ronda Oomtes de Barcelona, 3

# EKKE Natura

A Finlàndia  
el passat setembre

Pablo Lapuente  
Coordinador Secció Ekke Natura  
plapuente@lifeleadershipschool.com





BONES  
Festes

# Nuevo T-Roc

## Cuestión de actitud

Quando 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 CO<sub>2</sub> (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](http://www.garajedalmau.com)



## NO ET PERDIS NI UN DETALL DE LA TEVA VIDA

DIGUES ADÉU A LA  
VISTA CANSADA

En els moments més preuats, com les trobades familiars i les petites joies de la vida quotidiana, és quan més volem estar plenament presents i apreciar cada detall. Sovint, però, la vista cansada o presbícia pot interposar-se en aquest desig, fent que sigui difícil llegir una carta d'algú a qui estimes o seguir la trama d'una novel·la que et fascina. L'art de veure clarament pot ser tan vital en aquests moments com en qualsevol altre. Si trobes a faltar veure-hi sense ulleres com abans, t'expliquem com acomiadar-te de la vista cansada per no perdre't ni un sol instant del teu dia a dia.

**UN EQUIP  
D'OFTALMÒLEGS  
HIPER-ESPECIALITZAT  
AMB 18.000 CIRURGIES  
D'ÈXIT. POSEM ELS TEUS  
ULLS EN BONES MANS.**



### Una lent feta a mida per les teves necessitats visuals

- **Monofocals:** Son lents que corregeixen la visió llunyana, per tant, seguiràs necessitant ulleres de prop.
- **EDOF:** Son unes lents que prioritzen una gran qualitat visual de lluny i mitja distància, ideals per treballar davant d'ordinador i fer algunes activitats esportives.
- **Multifocals:** Estan dissenyades per aportar una bona visió en totes les distàncies, especialment en la visió propera.

\*Aquestes lents poden corregir també l'astigmatisme (lent tòrica). L'Equip d'ILD t'assessorarà en l'elecció del tipus de tractament més adient pel teu cas, de manera individualitzada.

## iloftalmologia

la clínica dels teus ulls

**A ILO OFTALMOLOGIA  
DISPOSEM DE LA  
TECNOLOGIA MÉS  
AVANÇADA EN  
IMPLANTACIÓ DE  
LENTS INTRAOCULARS,  
AMB UN AMPLI VENTALL  
D'OPCIÓNS ADAPTADES  
A LES NECESSITATS  
INDIVIDUALS DE CADA  
PERSONA.**

### Perquè tinc vista cansada?

Es tracta d'un fenomen natural que afecta a la majoria de les persones a mesura que envellim. Conforme passen els anys, el cristal·lí dels nostres ulls, aquesta lent transparent que ens permet enfocar objectes propers i llunyans, es torna menys flexible i perd la seva capacitat per canviar de forma ràpidament. Això fa que la capacitat d'enfocar objectes propers disminueixi gradualment, la qual cosa resulta en la necessitat d'allunyar els objectes per poder veure'ls amb claredat. La presbícia sol aparèixer al voltant dels 40 anys i continua progressant amb el temps. Podríem dir que tots en tindrem en major o menor mesura.

### Com puc saber si en tinc?

Detectar si pateixes de vista cansada és relativament senzill. Potser has notat que últimament has de sostreure els llibres o telèfons mòbils més lluny de la vista per llegir amb comoditat, o potser et costa enfocar correctament les lletres petites en un text. Si tens dubtes, és aconsellable fer una visita a un oftalmòleg, ja que poden realitzar proves especialitzades per avaluar la teva visió i descartar altres patologies.

### Quina és la solució?

Per corregir aquest defecte de visió natural n'hi ha prou amb posar-te unes ulleres de prescripció. Però aquesta opció no sempre és la més còmoda. Una de les solucions més efectives és la cirurgia refractiva. Aquesta opció pot ser una excel·lent alternativa a les ulleres o lents de contacte. Hi ha diverses tècniques quirúrgiques disponibles per a corregir la presbícia, la més utilitzada en aquests casos és la cirurgia de lents intraoculars, que, a més, evita que en un futur t'hagis d'operar de cataractes.

A La clínica dels teus ulls posem la individualització i l'atenció centrada en les persones com a prioritat absoluta. Entenem que cada pacient és únic i té necessitats visuals específiques. Mitjançant una estreta comunicació i escolta activa, establim una relació de confiança amb cada persona que entra a ILO. Això ens permet dissenyar un pla de tractament personalitzat que s'ajusti perfectament a les seves necessitats i objectius visuals, amb una garantia d'èxit del 100%.

**Si vols més informació, contacta amb nosaltres. La primera visita de valoració és gratuïta.**

A més, t'ho posem fàcil. Sense llistes d'espera i sense compromís, amb opcions de finançament gratuït.



**Rafa Ferreruela**  
Tècnic referent en cirurgia refractiva



**Dr. Kassem Zabadani**  
Oftalmòleg especialista en còrnia, cataracta i cirurgia refractiva



**Dr. Guillem Ferreruela**  
Director mèdic i oftalmòleg especialitzat en retina i vítri

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

Dr. Fleming, 14 (xalet) - 25006 Lleida - info@iloftalmologia.com - Per a més informació o cita prèvia, truca'ns al T. 973 245 380

# EKKE PÀDEL Torneig San Miguel

CERVEZAS  
**SanMiguel**  
SINCE 1890



# Equip Viding Ekke Lliga Catalana de pàdel







## SECCIÓ CONSELLS By Brånemark

### TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE IMPLANTS DENTALS

Una àrea important de l'odontologia és aquella que té com a objectiu restaurar la funció masticatòria i recuperar l'estètica perduda a causa de l'absència d'una o diverses dents. Tradicionalment, la pèrdua o manca de dents s'ha solucionat mitjançant la utilització de pròtesi removable o de ponts sobre dents naturals. Tot i així, desde que Brånemark va descobrir l'osteointegració, les rehabilitacions orals han canviat dràsticament gràcies a la introducció dels implants dentals.

#### > Què són els implants dentals?

Els implants dentals són uns dispositius metàl·lics que tenen forma de cargol i que s'insereixen dins de l'os per posteriorment utilitzar-los com a pilar d'una pròtesi. Actualment els implants dentals de Titani estan avalats per un gran nombre de publicacions científiques que han demostrat la seva eficàcia per rehabilitar pacients edèntuls a llarg plaç. En resum, els implants dentals representen una excel·lent opció degut a la seva longevitat i comoditat. Quan són col·locats per un especialista, poden contribuir que la teva boca recuperi la seva funcionalitat i estètica anterior.

#### > Quins són els beneficis clau dels implants dentals en comparació amb altres opcions de restauració dental?

Davant de la pèrdua d'una dent a causa d'un traumatisme, càries o malaltia periodontal, és aconsellable considerar el seu reemplaçament per prevenir la pèrdua òssia, el desplaçament d'altres peces dentals cap a l'espai buit, el desgast dental i l'afectació de la funció masticatòria. Els implants dentals tenen diversos avantatges. En primer lloc, són una opció conservadora ja que no cal

tallar les dents veïnes per substituir les dents perdudes. A més, ofereixen una funció masticatòria òptima, fet que millora la qualitat de vida dels pacients. També som capaços d'imitar o fins i tot millorar l'estètica del somriure dels nostres pacients.

#### > Puc col·locar-me implants dentals?

La gran majoria de les persones són candidates aptes per aquest tractament, el qual no només contribuirà a millorar la salut bucodental, sinó que també resoldrà els problemes derivats de l'absència de dents. En general, per dur a terme aquest procediment és imprescindible un estudi correcte del pacient per analitzar l'estat de salut general del pacient i de la boca. A més, cal fer exploracions radiogràfiques per analitzar l'os romanent.

#### > Hi ha una edat a partir de la qual ja no puc considerar els implants com una opció?

Els implants dentals poden ser una opció viable per a persones de diferents edats, des d'adults joves fins a gent gran. No hi ha una edat específica per considerar la col·locació d'implants dentals, ja que la idoneïtat per aquest procediment depèn de la salut bucal i general del pacient, així com de les necessitats individuals. Com a norma general, esperem que el pacient hagi aturat el seu creixement.

#### > He perdut una o diverses dents, què puc fer per evitar que em segueixin caient?

És important que acudeixi a un especialista de la salut bucodental perquè pugui dur a terme un diagnòstic i així, detectar quin és el problema i assessorar-lo en el tractament. La funció de qualsevol odontòleg és intentar conservar les dents dels nostres pacients el

màxim temps possible, sempre que es pugui, s'optarà per un tractament conservador.

#### > Quins consells donaria a les persones que consideren la possibilitat de sotmetre's a un procediment d'implant dental?

El primer és buscar un professional experimentat en implantologia dental. La comunicació oberta i honesta amb el dentista és essencial. També és important seguir les indicacions postoperatòries, acuradament i mantenir una bona higiene bucal. Els implants requereixen una cura contínua, com ara raspallar-se, fer servir fil dental i realitzar visites regulars al dentista. A Brånemark Lleida tenim un equip que té una àmplia experiència en la rehabilitació dels pacients que n'han perdut un, diverses o totes les dents. Comptem amb experiència, formació i la darrera tecnologia per assegurar uns resultats òptims.



BrånemarkLleida  
IMPLANTS I SALUT DENTAL



Dr Jorge Toledano Serrabona  
Cirurgia Bucal i Implantologia Bucofacial



# DUCH

espais &  
ambients

www.duchlleida.com



C/ Rovira Roure, 13 25006 Lleida  
T. 973 249 145 duch@duchlleida.com

Descomptes especials  
sociis Viding Ekke

**UNA BONA NUTRICIÓ, IMPLICA UNA BONA SALUT INTESTINAL I EMOCIONAL, AIXÍ COM UNA BONA SALUT INTESTINAL I EMOCIONAL PRECISA D'UNA BONA BASE NUTRICIONAL**

**Dietista Nutricionista.  
Psiconeuroimmunoendocrinòloga.  
Col. CAT001874**



## ENTREVISTA **ALBA BARBERO MORENO**

**NO HI CREC EN LES DIETES, PERÒ SI EN ELS CANVIS D'HÀBITS QUE PUGUEM I VULGUEM MANTENIR**



## Com influeix la part emocional amb l'alimentació? ■

Cada dia en consulta és més recurrent veure casos en els que no hi ha una bona relació amb l'alimentació, o inclús podríem parlar de l'alteració de la microbiota en relació a l'alimentació i com aquesta pot ser rellevant perquè la microbiota estigui el més estable possible. Si partim de la base que som el que mengem, perquè no partim de la base de que som el que absorbim? Tan senzill com veure que com més bé mengem, més energia sentim i més bé ens sentim. Cal doncs contemplar que la relació intestí cervell està cada cop més present en les nostres vides, i és que el 80% del nostre sistema immune està ubicat en l'intestí, per tant, si aquest està més estable i sense situacions adverses, més tranquil·litat li aportarem al nostre sistema immune. Cal saber que els neurotransmissors com ara dopamina, serotonina es generem en l'intestí, per tant la base que cal treballar és la següent: una bona nutrició, implica una bona salut intestinal i emocional, així com una bona salut intestinal i emocional precisa d'una bona base nutricional. Sense un no existeix l'altre, i és per tant recíproc.

## Què hem de fer per tenir una bona salut digestiva? ■

En els últims anys es parla molt de microbiota, de probiòtics i prebiòtics i la importància que tenen en la nostra salut digestiva. Val a dir que no tot recau sobre el que mengem, com hem esmentat anteriorment, també som el que absorbim, i doncs la microbiota hi té molt a veure. Tot sovint a consulta acudeixen casos amb problemes digestius (sibo, hipoclorhidria, les múltiples intoleràncies, gasos, restrenyiment...), i venen amb la idea de fer l'alimentació adequada per alguna cosa que es creu que és patològica. No ho és, així que podem respirar tranquils si parlem de que tot això té solució. Cal doncs una alimentació adequada al moment en el que estàs, és a dir, la dietoteràpia indicada, que es durà a terme per un període concret, amb la finalitat d'anar introduint aliments de nou. De fet, les intoleràncies van i venen, en funció de



la nostra situació digestiva. És comú veure com moltes intoleràncies presents en el nostre dia a dia, quan estem de vacances i en una situació més distesa, aquells aliments es tolerin millor. Cal escoltar-nos per discernir d'on venen tots els problemes i si cal, fer un diari per identificar-ho, crec que és una bona eina.

## Normalment, ens obsessionem amb el pes. És un bon indicador de salut? ■

És un indicador, com un altre, però tampoc el pes ens defineix si estem bé de salut. Cal doncs ser més conscients sobre la composició corporal o inclús el rang visceral en el que ens trobem. Ni és saludable un baix percentatge de greix, sobretot en noies on sovint acaben presentant amenorrea (pèrdua del cicle menstrual), ni tampoc ho és un alt percentatge a nivell visceral. De fet aquest és un indicador del síndrome metabòlic (hipertensió, resistència a la insulina, diabetis...). Per tant, pots pesar per sobre del teu rang, amb un IMC considerat sobrepès i alhora estar en un rang adequat de % de massa muscular i de greix. Els esportistes en són més conscients ja que veuen la seva fluctuació, però si més no el patró femení sovint només veu un número en relació als seus quilos quan la seva composició corporal pot haver canviat, inclús ser més saludable. Val a dir que aquest perfil també es presenta en homes, tot i que està menys categoritzat.

**MOLTS ALIMENTS NO SENTEN BÉ NOMÉS PER COM ES MENGEM: RÀPID, DE PEU, DAVANT DEL ORDENADOR AMB UN TUPPER...**

## Seguir una dieta o arribar amb un objectiu no sempre és fàcil, quin és el millor camí per aconseguir-ho? ■

No sempre estem en una progressió lineal i perfecta, i si no ho tenim assumit, hauríem de començar a acceptar que forma part de la millora. Pot haver-hi una progressió fabulosa i de millora encara que aquesta no sigui continuada, és a dir, el pes fluctua igual que ho fa el nostre rendiment esportiu, o inclús en la nostra feina, moments en els que estarem més còmodes i veient una evolució i moments en els que ens estanquem i veiem que no avancem. El que val la pena observar és d'on vinc i com ha evolucionat el nostre pes o inclús el nostre recorregut esportiu i si aquest ha progressat i ha millorat, és el que importa, perquè els alts i baixos hi són sempre presents. De fet, em sinceraré dient que no hi crec en les dietes, però si en els canvis d'hàbits que puguem i vulguem mantenir.

**La genètica també hi té molt a veure? ■**

És un aspecte a considerar, ja que hi pot haver de base quelcom que ens impedeixi situacions més estables, o inclús patologies autoimmunes a considerar com serien els problemes de tiroides (Hashimoto per exemple). També podem parlar del metabolisme, el qual al llarg del temps varia, i es mostra més lent, però també hi ha estratègies com l'entrenament de força o el dejuni intermitent que ens permeten revertir-ne la situació. Més joves no els podem fer, però si que podem fer alguns canvis en alimentació, entrenament i hàbits del dia a dia que ens permeten que aquest metabolisme no s'alentixin tant ràpid. Això sí, recomano que segons quins canvis vulguem aplicar ens assessorem, ja que altres aspectes que sovint és donen es que s'han fet canvis "per compte propi" i després pot acabar causant certes patologies o inclús lesions que no es contemplaven.

**Mindful eating, és important com mengem? ■**

Sí, de fet, molts aliments no senten bé només per com es mengen: ràpid, de peu, davant del ordenador amb un tupper..., volem dir que el problema no és l'aliment sinó com el contemples en la teva alimentació. Un clar exemple i que és freqüent seria beure del brick de la nevera, i directe i de peu i ràpid... ja sigui brick de llet o de gaspatxo. És l'aliment, segur? o és que estàs prenent més quantitat del que faries i en una situació que no seria l'adequada? Sovint se'n parla i cada cop més, però la consciència de menjar perquè toca o per impuls més que per consciència o perquè la gana és real, també és un tema del que podríem parlar de forma distesa. Hi ha qui sempre té gana i no tenen mai la sensació d'estar satisfets, doncs això ja podria ser un indicador de que quelcom no està en consonància.

**Com trobem l'equilibri amb els aspectes importants de la vida? ■**

M'encanta fer ús de dues metàfores: el "tamboret" o la "regla del 7". De la mateixa manera que les persones que ens envolten mai són un 10, ni nosaltres

mateixos ho som, sense anar més lluny, si penséssim en la regla del 7 penso que viuríem més tranquils. Si qui t'acompanya al teu costat, amitats, feina, o qualsevol relació social i familiar, són relacions en les que posaries un 7/10, et dono un consell, no deixis que res et faci perdre aquell vincle. Tenir relacions de 7 és saníssim, més que un 10, ja que no esperem la perfecció, acceptem que aquella relació i emocions envers aquella persona són notables i satisfactòries. El mateix ens passa amb la gestió de la nostra vida, el nostre "tamboret", on cada pota representa un pilar: alimentació, el descans, l'esport, la salut emocional...i si alguna d'elles trontolla perquè la deixem de banda, el tamboret balla, oi? Doncs per evitar que la nostra vida balli, cal donar importància per igual a cadascuna de les potes del tamboret.

**Existeixen moltes eines i estratègies (dieta keto, dejuni intermitent...) totes són vàlides? ■**

Totes ho són, però no per a tothom. Són bones eines de treball que per certs pacients poden ser la clau o la peça que els faltava per encaixar, però no tothom pot dur-ho a terme, ja que el pitjor dels problemes que he pogut anar veient en consulta és la quantitat de casos de trastorn de conducta alimentaria que això ha acabat provocant. El millor és que t'assessoris, i potser el professional que t'acompanyi t'ajudi a veure que aquella era la peça clau per millorar en la teva salut, com que no ho sigui pel teu cas en concret. La pregunta clau està en saber, per què vols fer dieta keto, dejuni... i segons la resposta ja em plantejo cap on aniran els trets. I en alguns casos s'ha de provar, i en d'altres, millor esperar a què sigui el moment o plantejar altres estratègies que puguin ser les indicades pel seu cas.

**Que és el batchcooking i com es pot dur a terme? ■**

És més aviat un tema organitzatiu, i que ens permet evitar el malbaratament d'aliments alhora, o inclús d'avançar feina, per no passar-nos hores a la cuina durant la setmana o per no acabar menjant el primer que agafem. Abans del cap de setmana podem fer-nos una

llista del que tenim al congelador i nevera, i escriure les quatre idees de cuina bàsica per la setmana. Les bases serien: tupper de fulla verda variada (brots, escarola...el que t'agradi), deixar els toppings preparats (tomàquets, pastanagues netes...), una base de carbohidrat variada com ara arròs basmati cuinat i refredat, un perfecte aliment prebiòtic, o patates al forn, ingredient ric en midó resistent, verdures trossegades i cuinades al forn, o escalivades, i la part de proteïna (pollastre al forn, ous durs, salmó marinat...). També és interessant fer alguna vinagreta o salsa per acompanyar i aprofitar per utilitzar herbes aromàtiques (salsa pesto, salsa tahina, oli mace rat amb alls i altres condiments, mix d'espècies i llavors triturades...). De fet jo sobrevisc així la setmana i en un moment tinc el dinar o el sopar fet.

**És important el descans digestiu? ■**

Sí, i de fet, és un dels més importants. El nostre sistema digestiu aprofita les hores de descans per regenerar-se, però si cada 2-3h estem ingerint i donant feina al nostre sistema digestiu, en quin moment descansa durant el dia? De fet, el dejuni o descans digestiu

**EL DESCANS DIGESTIU ÉS VITAL PER VARIS MOTIUS: SER CONSCIENT DE LA GANA REAL I EMOCIONAL, REPARAR IRREGULARITATS DIGESTIVES (INFLAMACIÓ, GASOS...) I PROMOURE REGENERACIÓ CEL·LULAR**

el fem cada dia mentre dormim, i cada cop se li dóna més importància al fet d'allargar el dejuni, ja sigui esmorzant més tard, sopant abans o inclús fent esmorzar i sopar abans de les 20h. Totes les propostes són igual de vàlides, i en cada cas i situació personal va millor una que altra i la ideal serà la que millor s'adapti a tu. Cal doncs fer un descans digestiu d'unes 12h i és el que més recomano en consulta, però també és cert que inicialment cal fer les 8h o les 10h i valorar si som capaços de fer les 12h on només ens hidratem principalment. Es tracta d'evitar, sopar a les 11 de la nit i esmorzar a les 7-8 quan ens despertem, on ni tan sols hem esperat les 10h. Crec que el descans digestiu és vital per varis motius: ser conscient de la gana real i emocional, reparar irregularitats digestives (inflamació, gasos...), promoure regeneració cel·lular (antienvel·liment per excel·lència...), però com repetiré varis cops, no tothom està

preparat per fer-ho i el millor és informar-nos de què i com s'ha de dur a terme si es vol fer de manera adequada.

### És aconsellable prendre suplementació? ■

Depèn de cada cas, i m'agrada basar-me amb el que ens indiquen les analítiques per ser més precisa, tot i que no deixa de ser "una fotografia" d'una situació puntual del pacient que ens dóna informació, però no ho és tot. De fet, hi ha suplements que podem dir que són bàsics pel que he anat veient al llarg del temps en consulta: l'omega3, ja que el consum de peix blau és irrisori i n'hauriem de consumir 3-4 cops per setmana, i si es fa són enllaunats (on els olis i els recobriments de la llauna són nocius per la salut) o peix blau, gran carregat de metalls pesants..., la vitamina D3, on el contacte amb la natura escasseja sovint. De fet,

un cas recent que vaig veure al setembre on la pacient estava prenent vitamina D3 abans de l'estiu, i durant l'estiu la va deixar de banda pensant que amb el sol en tindria prou; doncs casualment al setembre la seva analítica era pitjor que al maig. I bé, també podem parlar de creatina, glutamina... doncs en cada cas i segons el rendiment esportiu i els teus hàbits es pot valorar si la suplementació és o no necessària. Això sí, pel ritme de vida que portem frenètic, sovint exigim al cos un "200%" i això per molt que vulguem no és sostenible.

### Hi ha un desconeixement de quins són els macronutrients i el que ens aporten? ■

Sí i no, m'explico. La persona esportista té més facilitat en comprendre els grups d'aliments (carbohidrats, proteïna i greixos). El problema que veig que es repeteix més seria la quantitat adequada per la persona, segons el moment i l'etapa de la vida. Per exemple, els requeriments no seran els mateixos si la teva rutina d'entrenament varia notòriament, igual doncs, que no seran els mateixos en la teva edat fèrtil respecte l'entrada en la menopausa on sistemàticament hi ha un canvi en el metabolisme de l'organisme, deixant de fabricar estrògens, progesterona... o inclús en edat fèrtil, on la fluctuació hormonal dins del cicle es repeteix cada mes, i les necessitats nutricionals en cada fase d'aquest varia. És a dir, en la fase fol·licular, donat que hi ha una millor sensibilitat a la insulina, l'absorció dels carbohidrats serà més favorable que dels greixos, en canvi, en la fase lútea, sembla que els papers s'intercanvien, i els carbohidrats no es toleren igual de bé. Voldria fer menció a la importància de la proteïna on en els casos de les dones, sovint sol ser justa, i cal doncs revisar aquest paràmetre. No és sostenible ni podem pretendre que creixi el múscul o que el nostre cos faci canvis "amb una llauneta" o "una truiteta", i és una cosa que veig de manera repetida, una alimentació alta en verdures, enciam, i carbohidrats i baixa en proteïna. I la meua reflexió seria, si vols canvis o esperes que aquests es donin, perquè continues fent el mateix "de sempre"?



# TIPS

- **3 nous del Brasil** al dia contenen la quantitat necessària de seleni, imprescindible per al bon funcionament de la tiroides així com dels sistema hormonal.
- **El 1r cafè s'hauria de prendre a partir de les 8.30**, per tal de no alterar la producció normal de cortisol, l'hormona de l'estrès.
- **Aprèn a gestionar les teves emocions** intentant evitar fer-ho a través dels aliments. Ajuda't d'un professional si és el teu cas.
- **Els divendres pots revisar la nevera i el congelador i estructurar l'alimentació de la setmana** i així aconseguir que sigui menys estressada la teva setmana.
- **Mantén una bona higiene del son**, tant en les hores d'entrenar, com de menjar, com de dormir i despertar. El cap de setmana no està per recuperar el son.



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENCE
ESMORZAR	Pa de fajol amb formatge fresc de cabra, sal, pebre i oli.	Pa de fajol amb tomàquet i anxoves.	Pa de fajol amb oli oliva verge extra i pernil ibèric.	Pa de fajol amb xocolata negra, sal i oli.	Pa de fajol amb truita a la francesa.	Pa de fajol amb salmó fumat i formatge cabra, sal, pebre i oli.	Pa de fajol amb sardines o verat.
MIG MATI	Infusió, cafè, te, kombutxa, o aigua amb gas.						
DINAR	Crema de bolets amb coliflor. Sopia a la planxa. Poma al forn amb canyella.	Bròquil vapor amb pollastre i especies. Meduixes o nabius (1 grapedet).	Crema de carbassó amb llavors de carbassa i virutes de pernil. Bolets saltejats + Boquerons a la planxa	Brots verds amb gerdís i formatge fresc de cabra + ametilla torrada. Remenat d'allís tendres i bolets (2-3 ous).	Menestra de verdures. Burger de vedella amb carbassó a la planxa.	Amanida de rúcula, api, pastanaga i olives i bolets saltejats. Peix o carn al forn. Kiwi + choco negra.	Amanida canonges, carbassó, poma, fruits secs, xerris confitats a la paella. Turbot al forn. Magrana.
MITJA TARDÀ	Infusió, cafè descafeinat, kombutxa, o aigua amb gas.						
SOPAR	Sopa amb verdures i ou dur+ mill.	Truita de carbassó i ceba, o de samfaina. (de 3 ous)	Bacallà +espinacs saltejats i gratinat al forn amb allioli casolà (sense formage).	Salmó a la planxa amb espàrrecs, panses i pinyons.	Pizza saludable (base de coliflor, tonyina, pollastre...).	Carbassa a làmines a la planxa amb pollastre i formatge (gratinar al forn).	Sandwich keto amb rúcula, salmó fumat, avocat.

EQE SUV

# PER A NOUS REPTES.

Nou EQE SUV 100% elèctric.

Explora nous horitzons amb el nou EQE SUV i treu partit dels seus 565 km d'autonomia elèctrica amb el sistema Elèctric Intelligence, que planifica la ruta més ràpida i les parades en els punts de càrrega. I si vols ser més eficient, l'assistent ECO t'ajuda a conduir consumint menys energia i a augmentar així l'autonomia.

Descobreix-ho a:

**NAYPER MOTOR.**



EQE SUV: consum elèctric en kWh/100 km (cicle mixt):  
18,5 - 25,6; emissions de CO<sub>2</sub> en g/km (cicle mixt): 0.

Els valors de consum d'energia i autonomia elèctrica s'han obtingut a partir del procediment de mesura prescrit en el Reglament (UE) 715/2017 en la seva versió actual vigent. Els valors de consum de combustible es calculen sobre la base d'aquests valors.

**Nayper Motor**

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel.: 973 28 02 20. [www.mercedes-benz-nayper.es](http://www.mercedes-benz-nayper.es)



# FEM UN CAFÈ amb Jose i Josemi

## 1. Quines activitats organitza durant l'any la secció d'Ekke Pàdel?

Durant l'any diferents tipus d'activitats de tota mena. Setmanalment, fem el Pàdel&Coffee i Pàdel&Fruit, en total 3 tardes i 2 matins en els quals 20 socis s'apunten per jugar de forma social. Aquesta activitat té una durada d'1h 30m. A més a més, tenim diversos esdeveniments puntuals, Pàdel&Torrons, Pàdel&Calçots, Sant Silvestre Padelera, Pàdel&Mojito. També de forma puntual realitzem tornejos com el Torneig San Miguel i el Naype Garatge Dalmau exclusivament per a socis. I excepcionalment obert a tothom l'Open Bokoto Sushi (torneig mixte). Per últim, un dels nostres esdeveniments més multitudinaris és el Rànquing Social Aeromon. ■

## 2. Perquè els socis/es s'han d'apuntar al Rànquing Social?

Com hem comentat anteriorment és la competició per excel·lència de la nostra secció. Es un torneig anual dividit amb 2 fases. En la primera part de cada fase hi ha una competició en la qual fem grups de 6 parelles i on juguen una fase regular entre ells. Al final de cada fase sempre hi ha una festa amb pica-pica on es realitza l'entrega de trofeus i un sorteig de regals. Hi ha 3 modalitats (masculí, femení i mixta) i 3 categories de cadascuna, (inicial, mig, avançat). ■

## 3. Com funciona la Lliga Catalana de Pàdel, quants equips té Viding Ekke?

La Lliga Catalana de Pàdel és una competició federativa que organitza la FC Pàdel. Aquesta està organitzada per províncies i a cada província hi ha les corresponents categories. Viding Ekke actualment té 5 equips amateurs i 2 equips veterans (masculí i femení). Destacar que aquest any l'equip femení



EL MILLOR  
PER MILLORAR,  
ÉS JUGAR

continuarà competint a la màxima categoria del pàdel lleidatà. La competició comença al gener i acaba al octubre. Es requereix tenir fitxa federativa per poder participar. ■

## 4. Que ha de fer un soci/a si es vol iniciar al pàdel a Viding Ekke?

Doncs per iniciar-se al pàdel el primer que hauria de fer es demanar informació als responsables de la secció, **JOSE MUÑOZ** i **JOSEMI JUAN** per així orientar i oferir el millor servei adequat a les necessitats de cada soci.

El telèfon d'informació és 670604857 i 670604288. ■

## 5. Per què el pàdel enganxa tant i té tants aficionats?

Nosaltres creiem que una de les claus de que el pàdel enganxi és que tothom indiferentment del seu estat físic, de

l'edat, sexe i nivell tècnic el pot desenvolupar, i a més a més té un component social important al necessitar sol de 4 persones per jugar. Les dimensions de la pista i al tenir parets on la pilota pot retornar, fa que sigui més fàcil per a tothom. Com en qualsevol esport la pràctica d'aquest té molts beneficis tant per l'estat físic i mental desenvolupant així mateix l'aspecte social. ■

## 6. A partir de quina edat poden començar els nens i nenes a aprendre i jugar a pàdel a Viding Ekke i com funciona l'escola?

L'escola de nens i nenes a Viding Ekke va dirigida a infants amb una franja d'edat entre 5 i 16 anys. Entre aquestes edats els dividim en 3 grups: de 5 a 8, 9 a 12 i 13 a 16. Els horaris de l'escola són de dilluns a divendres de 18h a 20h i dissabtes de 9:30h a 11:30h.

Josemi Juan  
 Coordinador Secció Ekke Pàdel  
 jjuan@viding.es



Mestre d'Educació física

Curs Superior en direcció esportiva

Títol NI de pàdel

Títol jutge àrbitre de la FCPàdel

Títol tècnic esportiu N2 futbol



Jose Muñoz  
 Coordinador Secció Ekke Pàdel  
 jmunoz@viding.es



2012:  
 Curs de Monitor Federació Catalana de Pàdel

2021:  
 Coordinador secció Ekke Pàdel



Els alumnes poden triar de fer 1h o 2h setmanals. La durada de les classes són de 50 minuts. Alguns aspectes que treballam a l'escola són: ensenyar valors com el respecte als adversaris i el compliment de les normes. ☑

## 7. Si una persona vol perfeccionar i millora el seu pàdel que hauria de fer?

Per poder perfeccionar el pàdel tenim diversos productes que els socis poden escollir. El primer seria les classes particulars les quals es poden fer individual o per parelles. Aquestes classes poden ser de manera puntual o es poden fer abonaments de 5 classes o de 10 classes. Els preus es poden consultar a la pàgina web.

Aquí el soci parla amb els monitors i s'adapta l'entrenament a les necessitats del soci. Una altra opció que tenen els socis és l'escola d'adults, consisteix en grups de 4 persones del mateix nivell realitzen un curs trimestral d'1h a la setmana un dia concret. En aquestes sessions es treballa més l'aspecte tàctic i situacions de partit incloent l'aspecte tècnic. **Però sense dubte el millor per perfeccionar es demanar suport als nostres tècnics i sobretot JUGAR!** ☑

EST. 1974

**BUSI-CAFE**

— ROASTED COFFEE —

Us desitgem unes  
*Bones Festes*

by **arabo**

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

---

# EKKE FAMILY

## Pedalada solidària

---



# EL ROBOT DA VINCI ARRIBA ALS QUIRÒFANS DE MI NOVALIANÇA PER AJUSTAR AL MIL·LÍMETRE LES CIRURGIES MÉS COMPLEXES

  
Clínica  
NovAliança

**LA CLÍNICA OFEREIX AQUESTA TECNOLOGIA ROBÒTICA QUE PERMET DUR A TERME INTERVENCIIONS QUIRÚRGIQUES AMB LA MÍNIMA INVASIÓ I SEQÜELES**

Mi NovAliança segueix modernitzant-se i aposta per la tecnologia d'avantguarda amb el robot Da Vinci portant l'excel·lència als seus quiròfans. Amb la innovació com un dels seus pilars fonamentals, el centre incorpora aquest robot quirúrgic que facilita les intervencions més complexes en cirurgia general, ginecologia i urologia.

Dissenyat per enginyers de la NASA, el Da Vinci suposa una revolució en el camp de les operacions de màxima precisió, doncs segueix les ordres del cirurgià de forma meticulosament precisa, permetent realitzar moviments i accedir a racons de difícil accés de forma convencional. El Da Vinci es considera el millor sistema robòtic quirúrgic que existeix en l'actualitat.

Algunes de les operacions que pot executar aquest dispositiu són les de càn-

cer colorectal, paret abdominal o intervencions de la via biliar i la obesitat. Pel que respecta a l'àrea de ginecologia i urologia, el Da Vinci aportarà perfecció en cirurgies de pròstata, ronyó o bufeta urinària, entre d'altres.

En tots aquests àmbits, el valor afegit d'aquesta tecnologia és que el pacient té cirurgies més precises, sempre controlades i programades pels professionals sanitaris, aconseguint ocasionar menys molèsties post-operatòries; produint menys sagnat o donant lloc a recuperacions més àgils. En les cirurgies obertes tradicionals, el metge practica una llarga incisió que després cal engrandir per accedir a la part del cos objecte de la intervenció. En canvi, en la cirurgia mínimament invasiva que es practica amb el sistema robòtic, es permet una precisió mil·limètrica programada al poder ampliar, mecànica i digitalment, els moviments del cirurgià, evitant, per exemple, tremolors, i fent-lo especialment útil en aquelles intervencions en les que la precisió marca la diferència.

El robot disposa d'un aplicatiu de visió Firefly, el qual possibilita la visualització en temps real d'imatges d'alta resolució del flux vascular i microvascular dels teixits; i el Vessel Sealer, un instrument que optimitza el segellat i el tall de vasos de fina a 7 mil·límetres de diàmetre i d'estructures tissulars. Així mateix també gaudeix d'una millor connexió entre el robot i la taula d'operacions, permetent una col·locació precisa del pacient que facilita millors angles de treball i, per tant, proporciona millors resultats. Una altra de les grans avantatges d'aquest tipus de dispositius és que eliminen moviments involuntaris, milloren la claredat i la precisió en els detalls de les imatges mitjançant una visió 3D de fins a 10 augments sense necessitat d'ulleres o altres dispositius.



A més, aquests nous serveis estan dirigits per professionals experts en cirurgia robòtica i amb experiència en aquest àmbit, com són: el doctor Alfredo Escartín, especialista en Cirurgia General i de l'Aparell digestiu; així com els doctors David Garcia Belmonte i Jaume Pelegrí, especialistes en Urologia i intervencions en aquest camp.

## CONCERTAR CITA

Si vols informar-te sobre la nostra tecnologia aplicada a la salut, demana la teva cita per telèfon o bé a través de la cita en línia a la web:

 973 24 71 81

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

T'hi esperem!





My little  
secret...

Molt aviat la gent et  
preguntarà pels teus  
ràpids resultats!  
Pensa a qui li contaràs  
el teu petit secret...



>>> **PROGRAMA DETOX BODY** <<<

5 sessions d'algues aprimants  
+ EMS + termoterapia

365€

*"equilibri i harmonia vital, drenatge corporal mentre tonifiques  
la zona abdominal" ... moment de relaxació i meditació...*

**Val per MASSATGE 25min**

contractant el Programa Detox Body

\*Vàlid fins: 31/12/2023

\*Promoció personal i intransferible

**20% DTE.**

contractant el Programa Detox Body  
abans del 31/12/2023

\*Promoció personal i intransferible

# THALGO

LA BEAUTÉ MARINE



---

COSMÉTICA  
CIENTÍFICA MARINA



La Esencia  
del Mar  
en tu Piel

---

# EKKE SUBMARINISME Mar Roig

**Aquest 2023 hem canviat la ruta del Mar Roig i hem anat a fer la ruta nord, la dels derelictes i esculls per excel·lència.**

Amb un viatge perfectament planificat, allotjats en hotels increïbles i degustant un menjar boníssim. També fent una excursió en quad pel desert i vivint la nit d'Egipte de Sharm-el-Sheikh.



Vam veure vaixells enfonsats, destacant el SS Thistlegorm un referent mundial del món del busseig, descobert per Cousteau.

També impressionants esculls i grutes submarines amb tota la riquesa de vida que hi habita.



UN DELS MILLORS  
DESTINS PER  
PRACTICAR L'ESPORT  
DEL BUSSEIG.



## VIATGE DE BUSSEIG A MALDIVES



**Del 19 al 26 d'octubre 2024**

Un creuer d'una setmana a bord d'un dels millors vaixells de busseig, el Blue Force, amb més de 18 immersions en una de les destinacions de busseig més espectaculars del món.



**ekke<sup>®</sup>**  
submarinisme

+ info [kba@ekke.es](mailto:kba@ekke.es)



# SORTIDES

## Ekke Cycling Pro



**SOCIS**  
VIDING EKKE

\*DESCOMPTE  
ESPECIALS



**CICLES**  
**FRANSI**  
des de 1938

- VENDA
- REPARACIÓ
- LLOGUER  
DE BICICLETES
- ESTUDI BIOMECÀNIC



web



Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida (A 300m del Parc de La Mitjana)  
info@ciclesfransi.com Tel. 973 234 178

# NOU GLE COUPÉ.

**Tria el teu estil.**

Amb el nou GLE Coupé, esport i aventura caminen junts. Deixa't sorprendre pel disseny esportiu i les línies dinàmiques i submergix-te en una experiència de so envoltant Burmester® amb DOLBY ATMOS®. A més, descobreix-ne la versió Híbrida Endollable amb més de 100 km d'autonomia elèctrica.

Reserva un Test Drive a **NAYPER MOTOR**.



GLE 300 d 4MATIC Coupé: Consum de combustible combinat (l/100 km): 6,9 - 7,5 | emissions de CO<sub>2</sub> combinat (g/km): 180 - 197.

## **Nayper Motor**

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel.: 973 28 02 20. [www.mercedes-benz-nayper.es](http://www.mercedes-benz-nayper.es)

# Sent i veu el Nadal

A **NATURAL OPTICS**, centres òptics de referència a la província, volem ajudar-te a tenir una millor qualitat de vida. Comptem amb el centre de salut visual i auditiva més gran de Lleida, amb l'última tecnologia del sector.

I ara t'ho posem més fàcil que mai, **OBRIM TOT EL DIA!**



**N** Natural Optics | Concept Store

Et desitgem un Fel·liç 2024

**CENTRES  
ÒPTICS I  
AUDITIUS**

**LLEIDA**

Concept Store Prat de la Riba, 25 Tel. 973 222 435

*Centre Vision* Rovira Roure, 5 Tel. 973 300 760

La Bordeta Av. de Flix, 22 Tel. 973 212 260

**MOLLERUSSA** Ciutat de Lleida, 2 Tel. 973 710 369

**TÀRREGA** Sant Pelegrí, 29 Tel. 973 501 550

**BALAGUER** Passeig de l'Estació, 11 Tel. 973 443 691

# LA VISIÓ I EL RENDIMENT ESPORTIU

## Maximitza el teu potencial esportiu entrenant la teva visió

La visió és el sentit que participa de forma més activa en l'esport. Les habilitats visuals per a la seva pràctica inclouen **agudesa visual, seguiment ocular, coordinació ull-mà-cos, memòria visual, visió perifèrica i percepció de profunditat.**

Un conjunt creixent d'estudis científics confirma que les **habilitats visuals es poden enfortir i millorar** a través d'un entrenament visual apropiat, ajudant a millorar els temps de decisió i reacció, el rendiment i l'eficiència esportiva o objectius visuals com el temps de processat i reacció visual o la precisió i coordinació visual-motora.



## Visió clara, futur brillant amb WIVI®

Els teus fills i filles mereixen una visió clara. Si experimenten problemes per enfocar, mal de cap o qualsevol altre símptoma visual, **WIVI® Training és la solució.** La nostra tecnologia 3D líder avalua i millora la seva visió còmodament, reduint el 95% d'aquests símptomes.



No permetis que res afecti el seu aprenentatge, assegura un futur clar pels teus fills/es amb WIVI®!

## BENEFICIS DESTACATS

- Primera avaluació gratuïta
- Teràpia personalitzada adaptada a les necessitats de cada infant
- Resultats comprovats
- Professionals qualificats i compromesos amb el benestar dels teus fills
- Garantia de satisfacció

20%

DESCOMPTE ESPECIAL  
per a socis/es

viding®  
ekke



WIVI®  
Natural Optics  
viding®  
ekke  
Val per a una **SESSIÓ DE VALORACIÓ VISUAL WIVI®**



# neo parc

bar · braseria · restaurant



## ATENCIÓ GRUPS

Aquestes festes la millor recepta és compartir i per això hem creat una selecció de menús de grup i plats per emportar perquè triis el que més t'agradi.

Vine i disfruta d'un dia màgic amb el teu equip, al Neoparc ens ocupem de tot perquè aquell dia sigui especial.

*Tria el teu menú*



RESERVES@NEOPARC.ES



WWW.NEOPARC.ES

RESERVES:



973 19 45 87 / 634 667 980



# Legend

genuine pub

# 2024

## NEW YEAR'S PARTY

AQUEST ANY LA FAREM GROSSA!!!

primera edició  
10€

INFORMA'T  
PACK V.I.P

CONSUMICIÓ & RESOPÓ & COTILLÓ I... MOLTES SORPRESES

AFORAMENT  
LIMITAT



### ATENCIÓ GRUPS

Celebra el teu event amb nosaltres.  
T'ho preparem tot perquè aquell dia sigui especial.

INFORMACIÓ I RESERVES AL 671 265 102

Aquest desembre  
tardeos nadalencs!!!



# EKKE WARRIORS

## Legion Race



David Castel  
Coordinador Secció Ekke Warriors  
dcastel@viding.es



wala<sup>w</sup>

# ENS AGRADA L'ESPORT!



Segueix-nos:



LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL · RIBES

walashop.com @ f x

**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, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 31 de març de 2024

També a:  
**walashop.com**



**CLUB** 



## Escalfament abans d'esquiar

Moltes vegades hem vist a un atleta fer una sèrie d'exercicis de mobilitat per preparar el cos i així poder practicar l'activitat en les seves màximes condicions. Però, quan anem a les pistes d'esquí poques vegades veiem als esquiadors fer aquests exercicis. En el món de l'esquí també és imprescindible dedicar només 10 min a fer un bon escalfament per evitar possibles lesions.

Arribem amb ganes de neu i ràpidament ens posem les botes, agafem els esquís o l'snowboard i ens oblidem que estem a punt de realitzar uns dels esports més complets. En la seva pràctica es mobilitza gran part del cos, implicant gran part de músculs i articulacions. Com tampoc, podem oblidar la rigidesa de les articulacions degut a les baixes temperatures i el fred.

En aquest article, t'ensenyem com fer un bon escalfament abans de practicar l'esquí o l'snowboard i poder gaudir d'un gran dia de neu sense lesions.

**Durada: 10 min**

**Lloc:** a les pistes, sense els esquís posats, els pals a les mans i abans de començar la primera baixada

### EXERCICIS:

**Farem mobilitat articular començant de dalt a baix, amb moviments suaus sense forçar.**

**1) Cervicals:** fer rotacions de coll de dreta a esquerra, de dalt a baix i petites inclinacions, sempre amb moviments amples i suaus.

**2) Espaltes:** amb les mans agafar els pals per les seves puntes i elevar els dos braços buscant cadascú la seva màxima amplitud de moviment.

**3) Malucs:** amb les mans agafades als pals per mantenir l'equilibri fer cercles cap als dos sentits.

**4) Obertura de malucs:** portar la cama estirada a un costat i a l'altre creuant la línia central del cos, intentant obrir al màxim.

**5) Cames:** amb l'ajuda dels pals, flexionar genolls i portar malucs endarrere i a baix, simulant un squat.

**6) Fons de cames:** imitar la posició d'una gambada ample, intentant portar el genoll del darrere a tocar terra, procurant carregar tot el pes al taló de la cama de davant, sentint el treball de glutis i també de quàdriceps.

**7) Glutis:** fer un moviment balístic de la cama endavant i endarrere.

**Repeticions: 10 vegades cada exercici amb cada cama**

Per pujar una mica més la temperatura corporal i les pulsacions, podem posar els pals a terra amb poca distància entre ells i fer petits salts o també saltar de forma lateral a peus junts. Però l'escalfament no ha acabat fins que no fem una primera baixada a velocitat lenta i controlada i també molt important comprovar l'estat de les pistes.





Sunka, elegida millor superfície comercial 2023 a Espanya per la revista InfoRetail

**SUNKA**

EL COR de Plusfresc

El supermercat lleidatà Sunka, de la firma Plusfresc, situat al carrer Bisbe Ruano núm. 12 de Lleida, ha estat elegit com a millor superfície comercial 2023 a Espanya segons la revista InfoRetail, un dels mitjans digitals més reconeguts del sector retail. Aquesta revista organitza els premis "Els millors de l'Any" i la selecció dels candidats s'ha realitzat amb el prestigiós aval i el reputat coneixement de EY, Circana, Institut Cerdà i la Facultat de Comerç i Gestió de la Universitat de Màlaga. En aquesta selecció de quatre centre comercials que optaven al premi hi havia Sunka, que va sumar 3.731 vots dels lectors de la revista, el que representa el 33% del total de vots i que va significar el primer lloc. Els altres tres candidats a millor superfície comercial eren Elemen (Granada), Wow (Madrid) i Garbera (Sant Sebastià).

Sunka ofereix una experiència de compra innovadora, que combina tecnologia, confort i un servei personalitzat, a més d'un gran assortiment de productes de primeres marques, amb unes seccions especialitzades que fan les delícies dels clients que gaudeixen de Sunka.



# plusfrésc:

Des de 1929

de Lleida

**FRESC ÉS  
ANAR CADA DIA A  
LA LLOTJA DE PEIX**

 **Tu què  
compres?**

[plusfresc.cat](http://plusfresc.cat)



# NOU EQUIP DE BÀSQUET

## Viding Ekke

Adrián Acosta  
Coordinador Secció Ekke Bàsquet  
aacosta@viding.es



**SI VOLS FORMAR  
PART DEL NOSTRE  
EQUIP, ENVI'NS  
UN CORREU**

Lliga d'empreses de Lleida  
en la categoria de Veterans



**CEFER**

Dra. Gemma Valls Ricart

## Tinc 38 anys i vull congelar els meus òvuls, estic a temps?

Primer de tot hauriem de **fer-te un estudi de fertilitat** que consisteix en una analítica de sang (estudi hormonal) i una ecografia.

**La fertilitat d'una dona comença a disminuir amb el pas dels anys.**

En general una dona té els millors oòcits per ser mare dels 20 als 30-35 anys. Per això aconsellem vitrificar abans dels 35.

Als 38 més del 50 % dels oòcits poden tenir alteracions cromosòmiques, per poder es poden vitrificar, però en tindrem menys d'útils (de bona qualitat) i probablement també menys quantitat que si ho haguessis fet abans.

**> Al descongelar sobreviuen tots ?**

Abans s'utilitzaven tècniques de congelació lenta que podien causar danys a les cèl·lules i la taxa de supervivència dels oòcits era molt baixa. Actualment es congelen per vitrificació, és una tècnica que consisteix en una congelació tan ràpida que impedeix la formació de cristalls que danyarien les estructures internes dels oòcits i ens ha fet pujar la taxa de supervivència sobre el 90%, això es tradueix en que en alguns casos poden sobreviure tots els oòcits i en altres casos en que la qualitat ovocitària no és tan bona pot ser que alguns no sobrevisquin.

**> És molt llarg el procés ?**

En total 10-12 dies. És un procés molt curt.

**> Notaré algun símptoma, hem trobaré malament, he d'agafar la baixa?**

En general no es nota absolutament res. Algunes vegades els dies previs a la punció ovàrica sensació de pes al baix ventre. Aconsellem el dia de la punció ovàrica repòs a domicili, si estàs treballant aquell dia agafar la baixa (1 dia).

**> Puc fer vida normal?**

Vida normal tots els dies, menys tenir relacions sexuals amb penetració. I el repòs del dia de la punció.

**> Quants temps podran estar congelats?**

El temps que vulgueu. A CEFER Lleida, us els mantenim congelats 5 anys sense cost addicional.

**> I el cost el tractament ?**

Entre els 2.500 € - 3.500 €, xifres molt diferents dels EE.UU on el cost del tractament supera els 20.000 dòlars.

**> Podré ser mare de forma natural, encara que tingui òvuls congelats?**

El tenir òvuls congelats no impedeix buscar un embaràs de forma natural. Tenir-los vitrificats et dona la possibilitat que si en un futur no tens òvuls fèrtils degut a la teva edat, puguis ser tu mateixa la teva donant, en cas de tenir de recórrer a òvuls d'una donat.

Però cal tenir molt clar que tenir òvuls congelats (vitrificats) no es cap garantia d'embaràs futur, depenen molts factors. Tenir-los vitrificats només ens donarà l'oportunitat d'intentar-ho amb els òvuls propis i no recórrer a òvuls de donant en cas necessari.



## TENS UNA HIPOTECA? AIXÒ T'INTERESSA

Segur que n'has sentit a parlar, en premsa escrita, notícies, debats... de fet és un terme molt usat actualment, però **què són exactament les clàusules abusives?**

Són aquelles estipulacions que una part fixa en el contracte hipotecari de manera individual en contra de la bona fe, cosa que genera un desequilibri en els drets i obligacions de l'acord i **perjudica el consumidor.**



### 1.- Com sé si tinc clàusules abusives en un contracte?

Molt fàcil, a Prats Advocats estudiarem el teu cas, analitzarem la teva Hipoteca i en la mateixa visita et direm quines són les clàusules que pots reclamar i els diners que pots recuperar.

### 2.- Quines són les més comunes?

- Les Despeses de constitució de la **hipoteca, es pot reclamar el 100% de la Factura de la gestoria i la taxació i el registre de la propietat, així com el 50% de la factura del notari, necessitarem només una còpia de les factures a reclamar.**
- Clàusula sol o de límit a la variació d'interessos, encara que s'hagi firmat un acord posterior en el que es pacti no reclamar o encara que haguem cancel·lat la hipoteca.
- Venciment anticipat.

- **Clàusula** d'interès moratori.

Hipoteca multi divisa o creixent.

- **Comissió d'obertura** o de Subrogació.

- Comissions per **posicions deutores.**

### 3.- He cancel·lat la meva hipoteca. Puc reclamar?

**Sí.** El fonament de qualsevol petició a l'entitat, ja sigui per sol o per les despeses de constitució ha de ser la nul·litat radical de la condició general de la contractació, regulada en la Llei de Condicions Generals de la Contractació, que **no està sotmesa a termini en el seu exercici.**

#### 4.- Em vaig subrogar en la hipoteca del promotor. Puc reclamar per clàusules abusives?

**I tant.** Quan es compra un immoble finançat poden donar-se diverses situacions. En primer lloc, que vostè es subrogi en la hipoteca del promotor. I, en segon lloc, que es constitueixi una hipoteca nova per comprar l'immoble. En el primer cas, ja existeix una escriptura d'hipoteca, amb unes condicions establertes negociades entre el promotor i l'entitat que vostè ja ha assumit en subrogar-se en la mateixa. Habitualment es signa al mateix temps una escriptura de novació en la qual es modifiquen alguns aspectes de l'escriptura del promotor (els interessos, el termini, el capital) i és en aquesta escriptura on s'inclouran habitualment les clàusules potencialment abusives (com ara les de sòl, de despeses, etcètera) i que són les que podràs reclamar.

#### 5.- Estic afectat, puc fer alguna cosa?

**Sí,** es pot reclamar tant al propi banc com davant dels jutjats. I si un jutge declara abusiva una d'aquestes clàusules, i per tant nul·la, cal **restituir les quanties generades com a conseqüència de l'aplicació d'aquesta clàusula**, eliminant-la del contracte com si no hagués existit mai.

#### 6.- I tot aquest procés, quan hem costarà?

Doncs tant la **visita, com la reclamació** a la entitat financera es **totalment gratuïta**, no pagaràs res en concepte de provisió de fons, i **nosaltres sols cobrarem un percentatge del que recuperis**, un cop rebis els diners. Demana hora i t'informarem de tot.



#### Marc Garcia Ramon

Director Departament Dret Bancari de Prats Advocats  
Advocat Colegiat nº 2.231 ICALL





Agència oficial de l'Ekke:

**AEROMON**  
VIATGES

*Ja pots consultar els viatges EKKE per l'any*  
**2024**



Avda/ Prat de la Riba, 65  
Telèfon: 973 100 200  
Info@aeromon-online.com



# Donem vida als teus espais

Projectes integrals  
d'interiorisme

[www.entre3interioristas.com](http://www.entre3interioristas.com)



Telf. 973.13.24.56

ENTRE **3**  
INTERIOR DESIGN STUDIO



Construcció d'habitatges, edificis i negocis

**DMLC**  
CONSTRUCCIONS DANIMARTIN

  @construccionsdanimartin

**AUTO**  
MULTIMARCA

Te conducimos en la mejor dirección

En AUTOMultimarca creemos que hay un coche para cada tipo de conductor.

Nuestros profesionales te asesorarán en tu compra (para que todo vaya sobre ruedas!

En este 2024 le deseamos km de felicidad.

Síguenos   [www.automultimarca.com](http://www.automultimarca.com)



**3k**  
**carreteres**  
ESTACIÓ DE SERVEI

# NOVA IMATGE NOUS TEMPS



Servei 24 h.  
Els 7 dies de  
la setmana



Carregadors  
ultrarràpids per a  
vehICLES elèctrics



Assistència  
a pista



Botiga SuperCor  
Stop&Go



Turismes i  
professionals



@3carreteres

Carretera LL-11, Km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 18



El teu centre de referència a Lleida

# Centre Mèdic Alcalde Pujol



Més de  
**20**  
anys  
EXPERIÈNCIA

Centre acreditat: DGT

## REVISIONS · CERTIFICATS MÈDICS I ESPORTIUS



Permis de conduir



Permis d'armes



Seguretat Privada



Certificats mèdics i esportius



Nàutica



Busseig



Grúa torre



Animals Perillosos



Revisions Laborals



Fisioteràpia



Osteopatia

## LLOGUER DE CONSULTES

ampli horari, zona alta de lleida i amb fàcil aparcament



De dilluns a divendres de 8.30 a 20h. · Dissabtes de 9.30 a 13.30h.

L'ÚNIC CENTRE QUE NO TANCA AL MIGDIÀ

C/ Alcalde Pujol, 3

Tel. 973 282 994



**OFERTA**  
TREBALL

## METGE GRADUAT/A EN MEDICINA

PER A LLEIDA CAPITAL  
HORARI DE TARDES

INCORPORACIÓ IMMEDIATA · CONTRACTE INDEFINIT

alcaldepujol@asecemp.org · Tel. 973 28 29 94

“The best way  
to predict  
the future is  
to create it”

- Abraham Lincoln

Anglès individualitzat | Necessitats de Suport Educatiu (NESE)  
Classes online i presencials | Traduccions Anglès i Francès

LLEIDA · ☎ 619 357 922

montse  
mejor  
.com

**Especialistes en el descans i maximitzar la recuperació muscular**  
Líders en proporcionar benestar i qualitat pel teu somni



Somier articulado elegancia



Visco Lumbares



Viscografeno Sport



Almohada Carbono Sport



**Descompte del 10%**  
en compres amb el cupó per a socis d'Ekke



 **Hogar Colchón**  
El descanso en todos los sentidos

C/Sant Joan de Mata, 14, Capponet, Lleida - 601 20 72 33  
www.hogarcolchon.com @hogarcolchon

# VIDING EKKE

## Brunch & coffee



### LINGOT DE COSTELLA DE PORC AL FORN AMB PATATA

v!

#### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 costellams d'uns 400g
- 2 copes de brandi
- 3 caps d'all
- Oli oliva
- Sal
- Pebre
- 750 g de patata
- 70 g de mantega
- 2 cebes tendres
- 1 cop de vi negre

#### ELABORACIÓ:

1. En una safata posarem els costellams, afegirem un raig d'oli, sal, pebre i una copa de brandi. Deixarem reposar unes 8 hores a la nevera.

2. Pre-calentarem el forn a 200°C i posarem els costellams tal i com vam deixar preparat. Deixarem coure 30 minuts i passat aquest temps afegirem l'altra copa de brandi i que cogui 1 hora aproximadament a 180°C fins que ens quedi ben ros.

3. En estar cuit deixarem refredar una mica i passarem a desossar i posarem la carn en un motlle amb paper antiadherent al cul. En tenir el motlle llest o reservarem 24 hores a la nevera.

4. Amb la safata que em cuit les costelles la tornarem a passar al forn amb els ossos a rostir una mica més. Afegirem una copa de vi negre i desglaçarem. Tot això ho passarem en un cassò i deixarem reduir fins a tenir una salsa espessa però amb molt de gust. I reservarem.

5. Per la patata matxacada, pelarem les patates, les tallarem a daus grans i les posarem a bullir. En estar cuites escorrem i en un bol afegirem la sal, l'oli d'oliva i la mantega. Aixafarem amb un batedor o forquilla.

6. Per la ceba tallarem les cebes per la meitat i les escaldarem 1 minut en aigua bullint i sal. Les quals després marcarem a la planxa amb un raig d'oli. En tenir la costella freda, la desemmotllarem i tallarem a porcions. Les marcarem a la planxa pels 4 costats.

Per emplatar posarem la patata matxacada al fons del plat, el lingot de costella marcat pels 4 costats, una cullerada de salsa de rostir i la ceba marcada a la planxa.



# VIDING EKKE

## Brunch & coffee



### TÀRTAR DE SALMÓ AMB MAIONESA DE KIMCHEE

#### INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 500 g de salmó cru
- 250 g d'arròs de sushi
- 375 g aigua
- 25 g de vinagre de poma
- 5 g de sal
- 10 g de sucre
- 30 g de maionesa
- 10 g de salsa kimchee  
o salsa brava picant
- ¼ avocat
- wasabi
- torradetes

#### PREPARACIÓ:

1. Picarem el salmó a daus petits amb el ganivet i barrejarem amb la maionesa, la salsa de kimchee i sal.

2. Per l'arròs, primer posarem a pre-calentar el forn a 160°C. Després posarem a bullir aigua i l'arròs tot junt en una cassola, taparem i ficarem a bullir i de seguida que arrenqui a bullir ho passarem al forn, 160°C-12 minuts amb la cassola també tapada. En passar el temps de cocció treure del forn i deixar reposar 20 minuts.

3. A banda ficarem a bullir el vinagre amb la sal i el sucre, i barrejarem bé amb l'arròs passats els 20 minuts de repòs. Deixarem refredar a temperatura ambient.

4. En un motlle posarem l'arròs de base i per sobre el tàrtar que teniem reservat a la nevera. Acabarem amb uns daus d'avocat, uns puntets de wasabi i unes torradetes.

v!





# VIDING EKKE SOLIDARIS CALENDARI AACC

Aquest és el calendari que Xabel-la fa cada any per AACC i hem col·laborat.

A Viding Ekke ens complau col·laborar amb fins solidaris i unir valors com són l'esport i la solidaritat.



A LA VENTA  
A LA RECEPCIÓ  
DE VIDING EKKE

viding<sup>®</sup>  
ekke

Xabel-la

DL	DT	DM	DD	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Agrupació de  
Associacions  
Catalanes de Càncer





# nexus

NEXT TO YOU

## QÜESTIÓ DE PRIORITZAR-TE

### AL TEU COSTAT EN:

Medicina i Cirurgia Estètica | Medicina Preventiva | Wellaging i Antiaging.  
Unitat Capil·lar | Ginecologia Estètica i Regenerativa.  
Medicina Biològica | Estètica Avançada | Depilació Làser Mèdica.

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

C/Segrà, 28-30 • Pg. Ronda, 74-76 • Lleida  
Telèfon: 973 27 9810 • WhatsApp: 680 315 500



#COMICANEXUS



Nou servei de  
depilació  
làser mèdica

 **nexus**  
centres col·laboradors

by

**ekke**

BEAUTY

**Val per una demostració  
gratuïta de zona**

Cal reservar cita prèvia trucant al 902 110 522

**PRIMA  
DONNA**

Et regalem  
una sessió de  
**Bra Fitting**  
**Personalitzada**

*Xabel·la*

C/Magi Morera, 30 Lleida

 @lenceriaxabela

# encajas?

PSICOLOGÍA ORIGINAL

## Mejora tu bienestar emocional

**Novedoso método para que puedas experimentar sobre tu crecimiento personal de manera amena y sencilla, con todas las herramientas para que comprendas tus emociones, descubras tu esencia y aprendas a resolver conflictos de manera positiva, en definitiva...**

**¡Que te sientas capaz de comerte el mundo!**

**Elige tu caja**



**Estas Navidades  
regala bienestar**



[www.encajas.live](http://www.encajas.live)