



- **Entrevista Edu Pons**, Campió del món de Baixes Tot Terreny FIA 2024 i corredor al Dakar 2024 i 2025 categoria Challenger.
- **Entrenament Híbrid** a la Sala de Fitness.
- **Els petits secrets del Feng-Shui.**



MÉS DE 40 ANYS
D'EXPERIÈNCIA I ELS
SOMRIURES DE **MÉS**
DE 30.000 PACIENTS
SATISFETS PARLEN
PER NOSALTRES

www.branemarklleida.com

Avda. Rovira Roure 179
25198, Lleida

973 24 36 32



PRIMAVERA 2025

La 31 Mitja de Lleida va tornar a ser una gran festa de l'esport. Per nosaltres és un honor tenir la confiança de la Ciutat per ser els organitzadors d'aquesta cursa. Les imatges que es veuen en el reportatge que hem fet reflexa perfectament el tipus d'esdeveniment que és. En primer lloc ressaltaria aquella il·lusió que es respira en els corredors pel fet de participar en una cursa de 21K. Per a molts això és un repte molt exigent, per altra banda el fet de poder-ho fer amb grup, en un entorn urbà en el context d'una organització oficial dona un plus que fa que la motivació augmenti encara més i si a sobre ho fas a la teva ciutat la cosa ja és el sùmmum. A banda dels participants que són els protagonistes, aquesta cursa ens deixa moltes altres coses positives: la incalculable col·laboració dels voluntaris i voluntàries, les curses infantils que són un esdeveniment paral·lel importantíssim per la nostra vocació de promotors de l'esport i per descomptat la implicació de les empreses patrocinadores i de l'Ajuntament de Lleida i la Diputació.

L'entrevista a l'Eduard Pons és de les que no et deixen indiferent: quin món! Amb l'Eduard ens coneixem des de fa molts anys i en ocasions hem parlat de la seva carrera esportiva i de les seves experiències, però llegint l'entrevista i en l'estona que hi vaig ser mentre li feien, es pren molta més consciència de la dimensió de l'esforç que requereix aquesta disciplina, tant a nivell de preparació com en els moments de la competició, resistir amb un mono ignífug i amb un casc més de 7 hores diàries en unes condicions draconianes i havent d'anar al màxim de velocitat perquè l'objectiu és guanyar, és quelcom reservat a esportistes d'elit. No faré cap "spoiler" dels detalls perquè l'entrevista s'ha de llegir de dalt a baix.

El que sí que vull des d'aquestes línies és fer un reconeixement públic a l'Eduard

per la seva implicació amb l'esport de la nostra ciutat. Ara mateix PONS és el primer sponsor de Lleida-Llista d'Hoquei i uns dels co-sponsors principals del nostre club d'ACB: Hiopos Lleida, aquest esforç de ben segur que té un retorn per la seva empresa però està clar que has de creure i conèixer molt bé els valors de l'esport per fer aquesta aposta i no tothom ho fa, segurament perquè no tothom ho pot entendre com ell que ho viu des de dins des de fa molts anys.

Ja a nivell més tècnic, m'agrada l'article de l'entrenament híbrid. Per fi a nivell de tendències s'està imposant el sentit comú i es torna a posar de moda quelcom que mai hauria de deixar d'estar-ne. Per mantenir una bona salut i benestar i fins i tot a nivell d'esport de rendiment, l'equilibri entre el entrenament de força i el de la resistència és bàsic i sobretot tothom ha de saber que és molt compatible! Evidentment, també cal tenir cura dels estiraments i del descans entre entrenaments.



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 4-12

Mitja Marató de Lleida

pàg. 20-21

Entrenament Híbrid,
a Viding Ekke

pàg. 24-30

Entrevista Edu Pons,
corredor del Dakar 2024-2025

pàg. 38-39

Pot el Feng-Shui
millorar la nostra salut?

Primavera - Estiu 25 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas

Coordinació: Ra Badia

Redacció: Laura Estadella i Ra Badia

Col·laboradors: Kike Borràs, Ada Anglés,
Toni Marin, David Castel, Roger Farrús,
Anxo Cortes, Jose Muñoz, Eros Bruguera,
i Josep Balagué.

Disseny i maquetació:

78 estudi plural (607 271 861-607 910 147)

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 GIMNÀS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessió, 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 GIMNÀS 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 exercitat.

Viding Ekke
és membre de:



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



Mitja Marató Lleida
Memorial Juanjo Garra

viding | Ekke

31

En la categoria masculina, Ricard Pastó va tornar a ser el guanyador amb un temps de 1:07:57, seguit de Muhammad Lamin amb un temps de 1:09:47, i tancava podi Artur Vienne amb 1:10:35h

Cal destacar que el Ricard va ser el guanyador l'edició de 2023 i en Muhammad, va quedar també segon l'any passat. Sens dubte un gran repte per al proper 2025!

En la categoria femenina, la campiona va ser Emma Carreras amb un temps de 1:22:45, seguida de Núria Tillo amb 1:23:08 i tancant el podi Georgina Furze amb un temps de 1:24:55h.

SOLD OUT!



Amb tots els dorsals esgotats,
la MITJA LLEIDA va
gaudir de **800 atletes**
recorrent els carrers de
la nostra ciutat amb un
itinerari homologat
per la Federació
Catalana d'Atletisme.

Emma Carreras



Ricard Pastó



21k

WTTJA LL



17 novembre

10.00h





Mitja Marató Lleida
Memorial Juanjo Garra

viding | Ekke

31



21k

MITJA LL



L'avituallament

AMARA

100% VEGETAL

Un any més patrocinador oficial de l'avituallament de la MITJA amb les hamburgueses de proteïna vegetal 100%



Els voluntaris

& URQUIA BAS

INSURANCE
ASSOCIATES

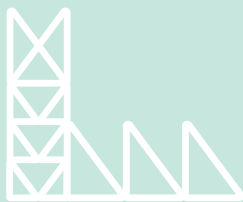
Gràcies als més de 180 voluntaris i voluntàries, sense vosaltres aquesta festa no seria possible.



17 novembre

10.00h





Mitja Marató Lleida Memorial Juanjo Garra


BrånemarkLleida
 IMPLANTS I SALUT DENTAL

31

SOLD OUT!

Amb més de 400 atletes, la cursa va fer un complert en inscripcions.

Famílies senceres, amics, companys i companyes de feina van venir a córrer els 5 quilòmetres més esperats de Lleida.

En la categoria masculina, Roc Bellostas va ser el guanyador amb un temps de 14:35, seguit de Hicham Anfalous amb un temps de 15:55, i tancant el podi Juanma Fernandez amb 15:59.

En la categoria femenina, la campiona va ser Roxana Bota amb una marca de 19:01, seguida d'Antonia Argilés amb 19:06 i tancava el podi femení Laura Pallejà amb un temps de 20:09.

Roc Bellostas



Roxana Bota



5k

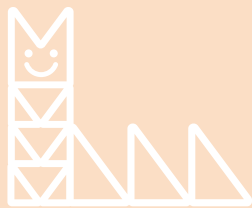
WTTJA LL



17 novembre

09.30h





Mitja Marató Lleida Memorial Juanjo Garra

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

31

L'esport em fa créixer

Més de 350 petits atletes

d'entre 3 i 11 anys, obren la festa de l'Esport amb un previ el dissabte a l'Annex del Camp d'Esports de la U.E. LLEIDA.

Més de 350Kg. d'aliments recollits

en benefici del Banc d'aliments de la nostra ciutat.



La festa va estar amenitzada amb **inflables**, concurs de **Dibuix BOKOTO** i d'un **esmorzar saludable** cortesia de Fruits de Ponent i PLUSFRESC.



**CURSES
INFANTILS**

WTJALL



16 novembre

09.30h



GRÀCIES LLEIDA

Agraïm als nostres Sponsors, runners, institucions
i als moltíssims voluntaris i voluntàries.

31 MITJA LL

Per fer de la **Mitja Marató**
la **gran festa de l'esport**
de la nostra ciutat!

Us esperem a totes i tots a:



32 MITJA LL

16 de Novembre 2025



ORGANITZADOR

**associació
esportiva
ekke**

PATROCINADOR OFICIAL

viding | Ekke

PATROCINADORS

BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

**& URQUIA
BAS**
INSURANCE
ASSOCIATES

AMARA

buena
ACTIVE WEAR

3k
carreteres
SPECIALIST IN RACING

COL-LABORADORS PRINCIPALS

SanMiguel
CERVEZA

AUTANSA 3000

wala ^W **BIGBANG
TECH**

COL-LABORADORS

MINGUELLA

ETHOS

BOXOTO
JIMMIE BLUND CLUB

plusfrèsc:
La Llacuna

Vida
Quiropràctica

arku3
CENTRE D'INVESTIGACIÓ I INNOVACIÓ

nexus

COL-LABORADORS JR

**IRENE
ESPI
NET**
fisioteràpia

NH
HOTELS

FRUITS de PONENT
Fruites de Ponent

GRUAS
CONSTRUCTORES

CONRAD2
LEASING DE COTxes

78 ESTUDI
PLURAL

INSTITUCIONALS

Ajuntament de Lleida

Diputació de Lleida

**Generalitat
de Catalunya**
esportcat

TURISMedeLLEIDA

LES GRANS BOTIGUES DE L'ESPORT I LA MODA!

wala^w

LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL · ST. PERE RIBES

walashop.com



Segueix-nos:



10%
Dte. directe

wala^w

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 22 de juny de 2025

També a:
walashop.com



CLUB WALA
UNIPREUS

Sant Silvestre LLEIDA



Pódium masculí:

Cesc Boix Baró amb un temps de: 00:14:17, seguit de Pau aiguadé Bernaus i en tercera posició Cesc Parramona Torres.



Pódium femení:

En categoria femenina, la més ràpida va ser **Carla Ferrera** amb un magnífic temps de 00:17:02, segona classificada va ser Laia Nadal i tancava pódium Rosa Mari Carulla.



La cursa PLUSFRESC
Sant Silvestre
va ser espectacular!

Més de 2000 corredors i
corredores que van omplir
Lleida de somriures, energia i
il·lusió per acomiadar l'any.

Gràcies per fer d'aquesta cursa
una festa inolvidable.

+2000 gràcies!





Fotos: Carlos San Pedro / Eloi Montardit / Projecte Revolta

plusfrés:

de Lleida

SANT SILVESTRE LLEIDA

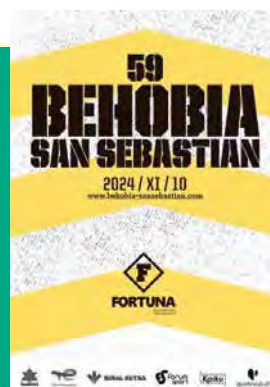
TORNAREM A GAUDIR-HO!

31/12/2025

59 BEHOVIA San Sebastián 10/11/24

El grup de runners de Viding Ekke

van fer germanor amb els
de Viding Sant Jordi
(Tarragona) i plegats van
poder disfrutar d'aquesta
magnífica cursa que
deleita amb l'espectacular
paisatge de la ciutat de
Sant Sebastià.





PUJADA Seu Vella 2024

El grup de runners de Viding Ekke

acompanyats del tècnic Roger Farrús, van fer la mítica pujada al monument més bonic de Catalunya.



méssegur
seguretat i contraincendis

El projecte que et farà sentir
més tranquil, **méssegur**.



Cappont | Dra. Castells, 26.



Alarmes de
seguretat



Sistemes
d'extinció



Video
Vigilància



973 184 170
www.messegur.es

CONCURS *dibuix*



GUANYADORS:

Categoria 8-9-10 anys

1. Arnau
2. Lucia
3. David

Categoria 6-7 anys

1. Nicolás
2. Sofia
3. Alexia

Categoria 4-5 anys

1. Arnau
2. Eduard
3. Valentina



Concurs patrocinat per BOKOTO,
els guanyadors i guanyadores
van poder gaudir l'experiència BOKOTO.

BOKOTO
japanese sushi club



FEEL JAPAN. FEEL PREMIUM. FEEL BOKOTO
C. Magí Morera, 57 · T.973 24 77 53 · www.bokoto.es



**Descomptes
especials**
sotis Viding Ekke

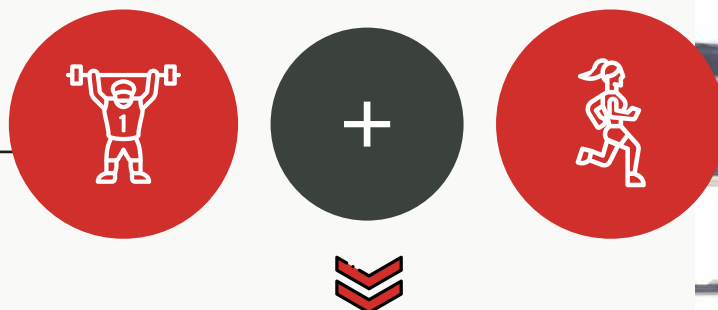
C/ Rovira Roure, 13
25006 Lleida
T. 973 249 145
duch@duchlleida.com

ENTRENAMENT HÍBRID

La combinació perfecta per a un desenvolupament integral

Què és l'entrenament híbrid?

L'entrenament híbrid es basa en el desenvolupament simultani de la força i la resistència, assignant-los rellevància dins d'un programa d'entrenament. A més, no descuida altres capacitats com l'agilitat, la mobilitat, la velocitat, la potència i el treball del CORE, apostant per un enfocament integral que prioritza tant la salut com una correcta composició corporal. Aquest tipus d'entrenament no només millora el rendiment físic, sinó que també fomenta un estil de vida saludable i equilibrat.



Desenvolupament de la força i la resistència

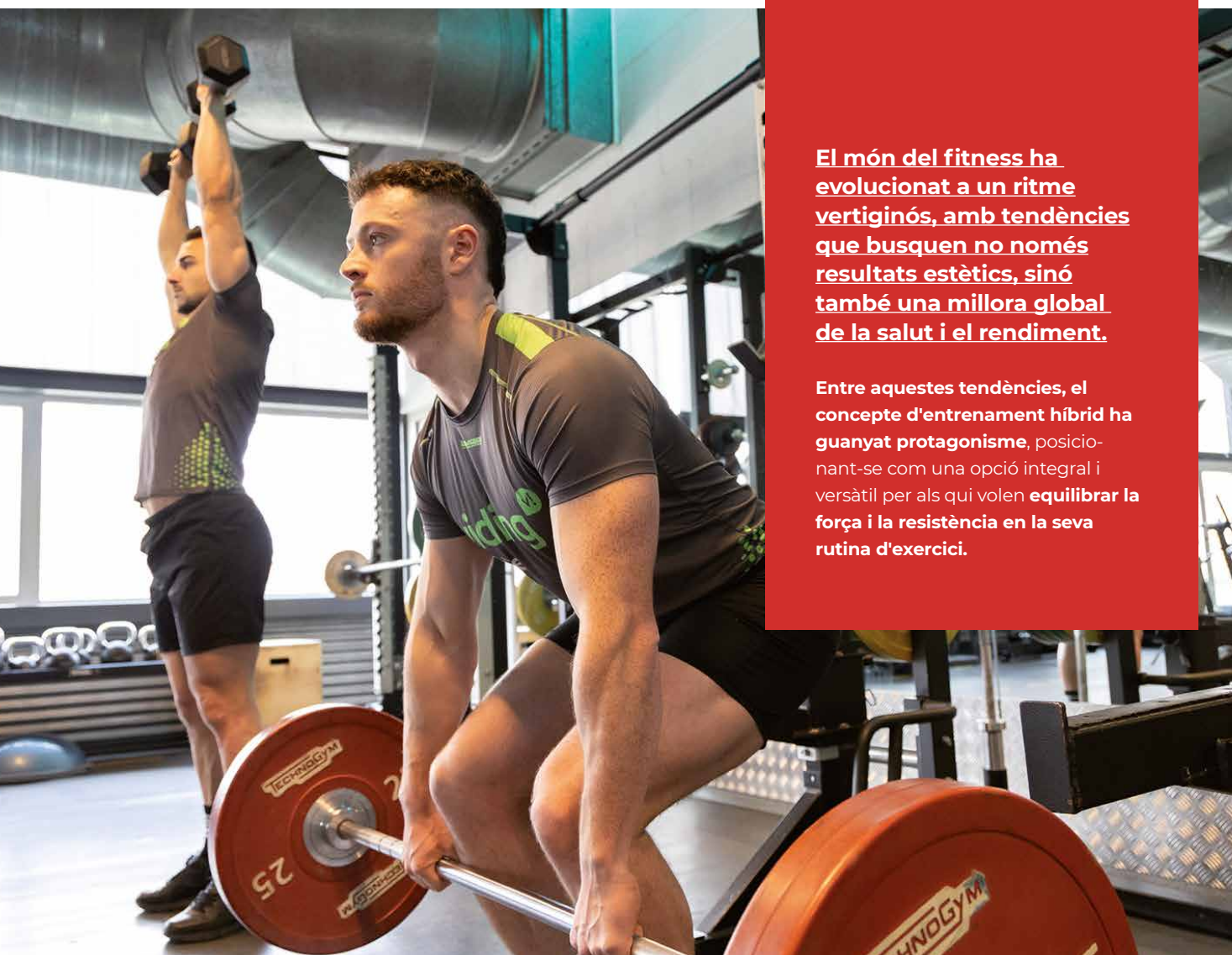
La combinació de força i resistència és el cor de l'entrenament híbrid, i la seva programació pot adaptar-se segons les necessitats i objectius de l'usuari.

ENTRENAMENT DE FORÇA

Aquest tipus d'estructura permet realitzar fins a tres sessions setmanals, variant els exercicis i les intensitats aplicant sempre la sobre càrrega progressiva.

La força és fonamental per al desenvolupament muscular, la millora de la postura i la prevenció de lesions. L'estructura més comuna en un programa híbrid és el format full body, que implica treballar diferents grups musculars o patrons de moviment en cada sessió. Aquest enfocament és ideal per als qui busquen eficiència i un equilibri general. Un exemple de sessió full body podria ser:

- **Squads amb barra:** 3 sèries de 10 repeticions.
- **Press de banca amb manuelles:** 3 sèries de 8-10 repeticions.
- **Pes mort romanès:** 3 sèries de 12 repeticions.
- **Rem amb barra:** 3 sèries de 10 repeticions.
- **Planxa abdominal:** 3 sèries de 30 segons.



El món del fitness ha evolucionat a un ritme vertiginós, amb tendències que busquen no només resultats estètics, sinó també una millora global de la salut i el rendiment.

Entre aquestes tendències, el concepte d'entrenament híbrid ha guanyat protagonisme, posicionant-se com una opció integral i versàtil per als qui volen **equilibrar la força i la resistència en la seva rutina d'exercici.**

**I després de l'esport...
el millor cafè!**

a76

Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo
COFFEE ROASTERS



www.cafearabo.com

ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

En consonància amb la nostra filosofia a Viding Ekke, l'entrenament híbrid encaixa perfectament amb la nostra filosofia de treball centrada en la salut. Combinem força i resistència, tant a la sala fitness com a les nostres classes dirigides (cycling, bootcamp o running...). El nostre objectiu és oferir un tipus d'entrenament centrat en la salut, el desenvolupament integral, el gaudi i l'autorealització dels nostres usuaris.



El treball de resistència s'organitza en zones d'intensitat, on la base s'hauria de centrar en les zones 2-3 (esforços moderats i sostenibles).

Aquestes zones milloren la capacitat cardiorespiratòria i afavoreixen la recuperació activa.

Per complementar, es poden incloure sessions en zones 4-5 (alta intensitat) per desenvolupar la potència aeròbica i la velocitat. Per exemple:

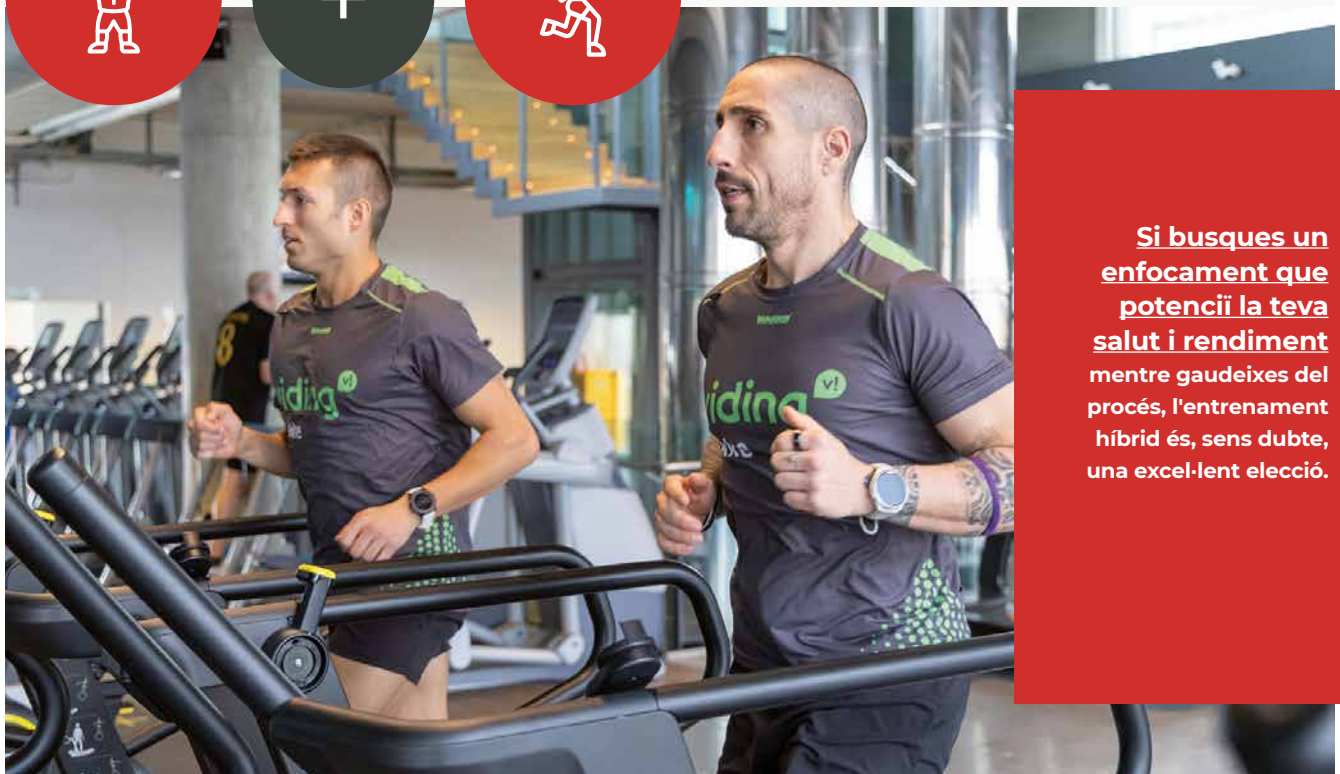
- **Zona 2-3:** Cursa contínua de 40 minuts a un ritme moderat.
- **Zona 4-5:** Sèries de 4 x 3 minuts a alta intensitat, amb 2 minuts de recuperació entre cadascuna.

Complements essencials

Per maximitzar els resultats de l'entrenament híbrid, és fonamental incorporar:

- **Mobilitat:** Millora el rang de moviment i preveu lesions.
- **CORE:** Augmenta l'estabilitat i el control postural.
- **Habilitats motrius:** Desenvolupa la coordinació i permet aplicar millor les capacitats físiques.

Si busques un enfocament que potencii la teva salut i rendiment mentre gaudeixes del procés, l'entrenament híbrid és, sens dubte, una excel·lent elecció.



ESPORT I RISCOS CARDÍACS

Conèixes el teu risc cardiovascular?



Clínica Mi NovAliança t'ofereix un itinerari assistencial dissenyat per gestionar amb rapidesa la realització de **proves d'alta precisió** amb l'objectiu d'avaluar les probabilitats que tenen els pacients de desenvolupar una malaltia coronària o un ictus, principalment.

La Unitat de Salut Cardiovascular es distingeix per:

Tecnologia d'avantguarda: Comptem amb la tecnologia més avançada en diagnòstic i tractament de malalties cardiovasculars, garantint precisió i eficiència en l'avaluació i el seguiment de la teva salut. Això inclou equips de monitoratge ambulatori de la pressió arterial (MAPA), ecocardiograma, ecografia vascular, TC i RM.

Equip mèdic especialitzat: Equip liderat per internistes amb visió global del pacient, especialitzats en el maneig de malalties cardiovasculars. Treball coordinat amb cardiòlegs, endocrins, neuròlegs, vasculars, nefròlegs i radiòlegs, i amb la valoració d'una metgessa especialista en Nutrició i Medicina de l'Esport.

Enfocament integral: prevenció, diagnòstic i tractament.

L'enfocament d'aquesta unitat es basa en tres pilars fonamentals:

Prevenió: Oferint programes de prevenció personalitzats per reduir el risc



de desenvolupar malalties cardiovasculars, avaluant el risc cardiovascular de cada persona, amb assessorament nutricional, promocionant l'activitat física i educant sobre hàbits de vida saludables. Això inclou el diagnòstic i el tractament dels factors de risc com: hipertensió arterial, diabetis, hipercolesterolèmia, tabaquisme o sobrepès.

Diagnòstic: Comptem amb la tecnologia i l'experiència necessària per fer un diagnòstic precís i oportú de malalties cardiovasculars, utilitzant tècniques de diagnòstic no invasives i d'última generació.

Tractament: Oferim un tractament integral i personalitzat per a una àmplia gamma de malalties cardiovasculars, incloent-hi la hipertensió arterial, utilitzant els mètodes més eficaços i actualitzats.

A QUI VA DIRIGIT?

A persones que s'inicien en l'esport o ho fan ja de forma intensiva, a pacients amb hipertensió, colesterol o triglicèrids elevats o bé que tenen diabetis o sobrepès.

SÍMPTOMES

És important estar atent als símptomes, encara que moltes malalties cardiovasculars són asimptomàtiques en

etapes inicials. Alguns signes que poden indicar problemes cardiovasculars són:

- Mals de cap freqüents i intensos
- Marejos i vertigen
- Nàusees
- Sagnat nasal
- Visió borrosa
- Manca d'aire
- Cansament inexplicable
- Dolor al pit

Si has experimentat algun d'aquests símptomes, o tens antecedents familiars de malalties cardiovasculars, no dubtis a contactar amb nosaltres. Un **diagnòstic primerenc és crucial per prevenir complicacions greus.**



No esperis més temps per conèixer el teu estat de salut cardiovascular i, si ho necessites, posar en marxa un pla per millorar-lo com més aviat millor. Vine a Clínica Mi NovAliança i coneix el teu risc cardiovascular.

Demana la teva cita:

 **973 24 71 81**

 **www.minovaliança.com**

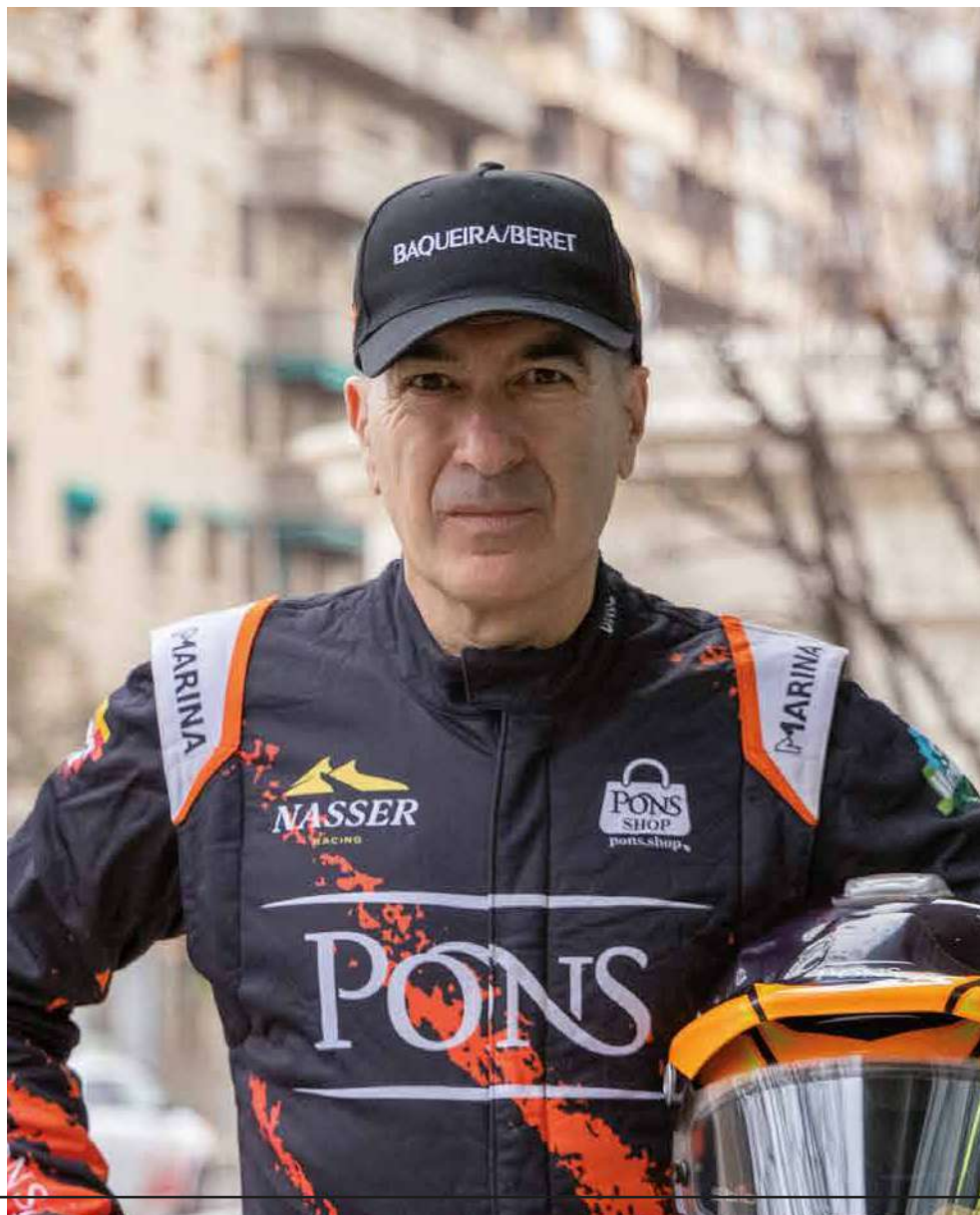
T'hi esperem!



EDU PONS, Campió del món de Baixes Tot Terreny FIA 2024 i corredor al Dakar 2024 i 2025 en categoria Challenger.

El Dakar és un dels ral·lis més vistos i reconeguts a escala mundial. Catorze dies pel desert on corredors en motocicletes, camions o buggies busquen, amb mentalitat d'autèntics supervivents, arribar a meta després d'etapes de 500 quilòmetres a una temperatura de zero graus en ple hivern. El lleidatà Edu Pons sap de què parla. Després de proclamar-se Campió del Món de Baixes Tot Terreny FIA 2024, ens endinsem amb ell a la muntanya russa d'emocions que és el Dakar.

"Passes de veure l'infern a veure-ho tot fantàstic".



ENTREVISTA Edu Pons

SEGONA PARTICIPACIÓ AL DAKAR. ARRIBAR FINS AQUÍ NO HA ESTAT COSA D'UN DIA.



Amb divuit anys vaig començar en el món de l'automobilisme, però va ser el 2017 que m'enganxo més fort al món del motor guanyant cinc campionats de ral·lis a Catalunya, dos Campionats d'Espanya i començo a córrer curses del Mundial de ral·lis. Es necessita molt temps per a fer-ho bé, i abans no el tenia. El 2021 començo amb el cross-country.

Com et defineixes com a pilot?

Molt combatiu i resiliènt. Desgraciadament (per dir-ho d'alguna manera) em comencen a sortir bé les coses. Així i tot, el Dakar era com un repte mític, però inassolible.

No oblidem que vens del món empresarial. És compatible la feina amb aquesta disciplina esportiva?

Realment poder córrer em va bé per desconnectar i evadir-me. A l'empresa formem un bon equip i funcionem bé. Sempre m'agrada parlar del "Triangle de compensació": Esport a alt nivell, empresa amb dimensió important i família. El Dakar, per exemple, es corre per Festes de Nadal, per tant estic bastant lliure de feina i confio en el meu equip.

Hi ha empresaris que no poden desconnectar del mòbil.

Al Dakar portem el mòbil en una bossa precintada i només el podem utilitzar si abandonem la carrera. Després de viure el Dakar, et prens les coses d'una altra manera. Sempre poden sorgir problemes a la feina, però soc dels que penso que el 80% dels incidents se solucionen si els deixes fluir.

Com és el Dakar?

És com la vida: llarg i passa de tot. Ets tu qui portes la teva gestió. És supervivència extrema, enganxa i és un daltabaix



d'emocions. Tan aviat estàs a l'infern i al cap d'un moment al cel. Veus la misèria i en un no res, ho veus tot fantàstic.

Com s'afronta aquest sacseig emocional?

És important parlar amb l'equip, saber menjar i dormir, tenir disciplina, calma i cura de les relacions personals. Som un equip amb el Jaume Betriu (el copilot), el Cándido Carrera (Team Manager), els quatre mecànics i l'enginyer.

És convivència 24 h

Hi ha dies de molta tensió i has de tenir la capacitat de gestionar les emocions, encara que no és fàcil. També és important confiar en els teus companys i saber què dir en cada moment. Hi ha copilots que durant una etapa diuen "para que m'he perdut", i el pilot no para. Com més aviat t'atures, abans et trobes. Si surts d'una línia marcada del roadbook (llibre de ruta), no saps què et trobaràs. El copilot (o més aviat navegant) és essencial. El pilot de ral·lis és una màquina, el de cross-country és un gran improvisador.

Confiar en els companys és vital. I amb els rivals?

El Dakar és la competició amb més companyonia que conec, perquè corres molt risc. Si veus algú en perill, pares i l'ajudes! De fet, quan fa trenta segons que estàs parat, et truquen des de la base que està a París preguntant-te què ha passat. Dins el cotxe tenim tres botons per informar sobre "tot està bé", "m'aturo" o "SOS".



**"EL DAKAR ÉS
SUPERVIVÈNCIA
EXTREMA,
ENGANXA I
ÉS UN DALTABAIIX
D'EMOCIONS"**

Des del sofà de casa sembla que tot és molt fàcil físicament perquè aneu asseguts, però quin és el teu entrenament habitual?

El principal que entreno a Viding Ekke són els accidents. Sona dur, però és la realitat. Com més tonificat està el cos, més funciona després d'un impacte. El que més acostumes a exercitar durant una carrera és la part davantera amb la força dels braços, pectoral... Per tant, i per compensar, al gimnàs hem de fer molt exercici de la part posterior com els isquis, els bessons, les lumbars, el dorsal i les cervicals.



Amb els sotrac i els girs abruptes, la força que feu amb el coll és important.

Portem una protecció perquè, en cas d'impacte, no ens fem mal a les cervicals. Abans només es tenia en compte els moviments laterals del cap. Ara també anem protegits de les fueta-des. Treballem un 60% la tonificació i un 40% la part cardiovascular.

I la capacitat de reaccionar davant un obstacle, un esvoranc...

Treballo molt la propiocepció, ser conscient de com tens cada part del cos en cada moment. Entreno molt l'equilibri combinat amb el reconeixement de números, colors o l'ús de peses. Sense oblidar una cosa tan important com el sistema ocular. De la concentració en una carrera acabes amb agulletes als ulls!



“HI HA MOLTA COMPANYIA. CORRES MOLT RISC. SI VEUS ALGÚ EN PERILL, PARES I L'AJUDES!”





Aquesta duresa del Dakar a què és equiparable a la vida?

No es pot comparar en res. Has de tenir un poder mental de concentració molt fort. És un desgast mental, físic i reactiu molt fort. És difícil llevar-te cada matí i estar hiperconcentrat tot el dia.

Endinsa'ns en un una etapa del Dakar.

Als mitjans de comunicació només es veuen el pilot i el navegant, però també és dur pels acompanyants, per això, a diferència del Mundial, al Dakar no hi vas en família. Gairebé 7.800 quilòmetres en catorze dies i amb una ruta itinerant. No surts ni arribes des del mateix lloc. Vivim en un Motorhome (una casa automobilística).

Viure i córrer dins un automòbil

És exigent. Moltes etapes són de 500 km i hi has de sumar uns 400 km d'en-

llaços. Et llesves a les sis, en mitja hora ja t'has dutxat i vestit i esmorzes bé. A les set tornes al Motorhome per parlar durant una hora sobre el material, la carrera, els recanvis de materials, fas un briefing amb l'equip (sessió informativa), carregues el cotxe amb gels, barretes energètiques...

Hi ha molts esportistes que prenen gels en curses, maratons... se't posa bé?

Al principi no, però vaig trobar les que m'anaven bé. En porto dos de normals, dos amb cafeïna i dos perquè et pots quedar tota la nit al desert fins que no et venen a buscar. Al Dakar no sempre tens rescat. També porto una motxilla amb dos litres d'aigua al costat dret i dos litres d'isotònic a l'esquerra. Abans de cada etapa menjo un entrepà tipus crema de xocolata i a mitja etapa alguna cosa salada com pernil perquè amb tant gel, al final tens l'estómac

buit, el cos necessita mastegar i és un canvi de xip en el sentit físic i mental.

Continua endinsant-nos en l'etapa del Dakar

A les vuit del matí puges al cotxe per anar fins a la sortida a dues hores de distància. A les 10:30 hores comences l'etapa on t'esperen 500 quilòmetres de recorregut. Fred, bots, fred, bots, necessitat d'anar al lavabo... Calcula unes set hores, perquè per normativa de la nostra categoria t'obliguen a parar cada 250 quilòmetres aproximadament. Aprofites per estirar cames, posar benzina...

M'he esgotat només començar el dia

Això només és una part. Perquè no només et queden 250 quilòmetres més de recorregut, sinó que quan arribes a les cinc i mitja de la tarda a meta (en el millor dels casos i sent una etapa còmoda), t'esperen dues hores més de viatge fins al nou punt base. Són les set passades, parles amb l'equip, et dutxes, passes pel fisioterapeuta, menges i a les deu de la nit ja estàs dormint. I si t'has perdut, et toca fer nit al desert i empalmar amb l'etapa següent.

Sense treva. Com fer un Lleida-Saragossa-Múrcia-Almeria cada dia. En quin cas es pot cancel·lar una etapa?

Només si l'helicòpter que ens controla no pot volar, sigui per tempesta de sorra o per boira.



**“DE LA
CONCENTRACIÓ
EN UNA CARRERA
ACABES AMB
AGULLETES
ALS ULLS!”**



“NO VAS PER ABANDONAR EL DAKAR, ÉS EL DAKAR QUE T’HO HA DE DIR”.

I això que la boira juga a favor dels lleidatans. Quanta gent hi ha en un Dakar?

Calcula uns cinc-cents vehicles entre cotxes, motos, camions... i unes cinc mil persones. Per exemple, hi ha més de sis-cents periodistes acreditats. La quantitat de gent que segueix el Dakar és impressionant

I alguna cosa com a curiositat que no es vegi per televisió?

Abans del Dakar passes un control de tot el material per veure que estigui bé. Hi ha corredors que un cop arriben allà els diuen que no poden competir perquè incompleixen alguna normativa. Abans de cada etapa, et poden verificar tècnicament fins a vint-i-dos elements que porten codis i etiquetes homologades i ignífugues (que et

protegeix del foc): casc, guants, mitjons, granota, calçotets, pantaló o samarreta interior... Que tens la sivella del casc trencada? Sanció! Que portes el sota casc per fora de la roba? Sanció. A cada sortida fan auditoria aleatòria.

En el teu cas, vas haver d'abandonar.

Jo sempre dic que “no vas per abandonar el Dakar, és el Dakar que t’ho ha de dir”.

Què va passar?

La primera setmana va ser tremenda. Vaig arribar a Doha a 39,5 de febre; vaig estar dos dies tancat. Després va caure el Jaume Betriu (copilot). Haviem de fer test de cotxe tres dies i només vam poder fer-lo un. Pensava que abandonàvem. Ens vam mig recuperar i tocava etapa de 48 hores i una de marató, que vol dir que t'apanyes tu amb la mecànica. A més, vam estar a 0 °C molts dies i a la nit feia molt fred.



Suma-hi que cada dia teníem problemes amb el cotxe. Havia d'estar en bones condicions, però realment tenia moltes deficiències acumulades per la manca del test inicial.

Malgrat tot, vas superar tots els obstacles.

Sí, fins que un dia, al quilòmetre cent noto que la direcció va molt dura, però no vull dir res al Jaume per allò de "sí no ho dius, sembla que no estigui passant". Als 110 km continuo tirant. L'avisó. Als 130 km m'aturo. La direcció estava trencada. No podem canviar-la perquè no en tenim, per tant, la desmuntem, posem greix perquè flueixi i aconseguim que es mogui una mica. Tenia els braços esgotats.

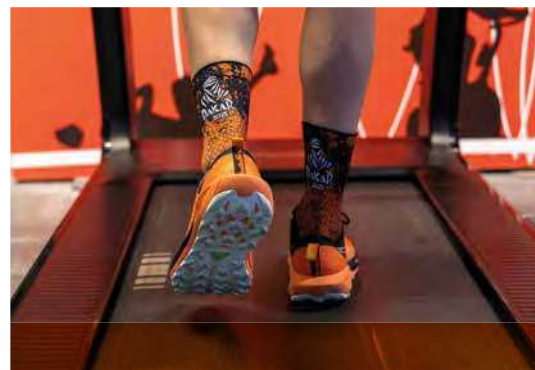
Però...

Quedaven 325 km per meta amb un fred infernal. Físicament sense energia. Era de nit, el roadbook estava mal

marcat perquè faltava molta informació i de sobte, a cent quilòmetres de meta i de nit, ens trobem un esvoranc, fem una pirueta i ens tornem a quedar drets i encarats en bona direcció. No li vam donar importància i vam acabar bé. A la nit ens ve el responsable d'equip i ens diu que el xassís té una fissura i amb això, la FIA és implacable. Ens diu que estem fora.

En aquell moment que et passa pel cap?

Després de guanyar el Mundial, vas al Dakar amb moltes aspiracions. L'edició del 2024 l'acabo amb mentalitat de "ja l'he acabat, moltes dificultats, però acabada". Realment no tenia aquella necessitat de repetir. Ara, però, acabant amb aquest punt amarg, és com si no l'hagués fet. Vaig amb la idea clara d'anar al Dakar 2026.



**EL DAKAR NO
VAS PER
SUPERAR-LO.
HI VAS PER FER
PODI I A
GUANYAR-LO!"**



Dues curiositats. La primera, que has coincidit amb el corredor d'Oliana, Isidre Esteve.

És una gran persona. El veia per la televisió i també havia coincidit amb ell quan corriem en moto. El 2007 va tenir l'accident i sempre he admirat com va saber reconduir la seva carrera esportiva de manera brillant. Per a mi sempre ha estat un ídol.

I la segona, que per molt que vagis a l'altra punta del món, sempre et trobes algun lleidatà.

Sí! (riu). Estava a la haima menjant i se m'atansa un fotògraf i em diu "Ets l'Edu, oi? Soc el Toni Grasses de Photoset Sport i conec a la Ra Badia del Viding Ekke". Ja no és que et trobis un lleidatà, sinó que tens coneguts en comú!

Quin aprenentatge en treus d'aquesta experiència al Dakar?

Fa quatre anys que corro en cross-country i la disciplina és vida pura. He après que de vegades ens angoixem a la feina per no res. Hem de deixar fluir, no estressar-nos, perquè sinó, no avances. Això sí, amb la mentalitat que el Dakar no vas per superar-lo: hi vas per fer podi i guanyar-lo!



NOVA IMATGE NOUS TEMPS



Servei 24 h.
Els 7 dies de
la setmana



Carregadors
ultràràpids 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



REPSOL

TIPS D'ALIMENTACIÓ antiinflamatòria

Tips d'alimentació antiinflamatòria per tenir una bona salut metabòlica.

És conegut que alimentació i salut van de la mà. El que potser no sabem tant és que la nutrició tradicional té mancances a l'hora de tractar a les persones. Un dels pilars fonamentals per tenir una bona salut metabòlica és l'alimentació antiinflamatòria o metabòlicament saludable.

1. Evita al 80% els aliments més inflamatoris: pa blanc o gluten de blat dur com la pasta refinada, sucres o begudes ensucrades, carns processades, olis vegetals parcialment hidrogenats o rics amb omega 6 com l'oli de gira-sol, de blat de moro, de soja, de cacauet, les margarines, làctics de vaca pel seu contingut en caseïna A1 (proteïna que altera el sistema immune), aliments fregits (com pollastre fregit, vegetals fregits, etc.)

2. Inclou en les menjades vegetals de molts colors

Certs micronutrients són essencials ja que contenen molts antioxidants antiinflamatoris

Utilitza mètodes de cocció que preservin els nutrients, com cuinar al vapor, saltejar o en cru.

- **Menja crucíferes amb mostasa** (bròquil, col, cols de Brussel·les, raves, col kale, brots de bròquil) son aliments rics en uns compostos anti-cancerígens (Indol-3-carbonio, sulforafà i DIM) ens ajuden a eliminar tòxics i a equilibrar les hormones. Menja'ls amb una mica de mostassa per potenciar els seus beneficis i com més crus millor.

3. Els polifenols, els teus millor aliats antiinflamatoris

Aliments com espècies, cacau, mores (especialment de color fosc), llavors de lli, castanyes, avellanes, olives, tàperes, nous, cireres dolces, poma, espinacs, escalunyes, ametlles, ceba vermella, prunes passa, ametlles.

4. Cuida la teva salut intestinal. Consumeix suficients aliments:

Probiòtics: Els aliments fermentats estan plens de bacteris bons que ajuden a disminuir la inflamació i mantenir l'equilibri a l'intestí. El iogurt, el xucrut, el kéfir, el kimchi i la kombutxa.



Prebiotics: son l'aliment estrella per les bactèries com els espàrrecs, carxofes, porro, pastanaga, vegetals de fulla verda, plàtan verós, poma.

5. Menja els tubercles i les llegums refredats que engreixen menys.

Prioritza els carbohidrats complexos com els tubercles o les llegums i millor menjar-los cuinats i refredats de la nevera, ja que el midó que porta aquests aliments es tornarà resistent i per tant la glucosa no s'absorbirà al torrent sanguini, sinó que serà un aliment idoni per les bactèries del teu intestí.

6. Evita menjar aliments rics en carbohidrats a la nit, quan el cos té una sensibilitat reduïda a la insulina, l'hora en que mengem els aliments si que és important. Al tenir menys sensibilitats a la insulina els sucres dels hidrats de carboni es metabolitzaran pitjor a la nit.

7. Menja aliments rics en greixos antiinflamatoris

Els àcids grassos omega 3 i greixos bons com alvocat, peix blau petit, fruits secs, llavors...



Georgina Neach

Nutricionista integrativa, experta en metabolisme i alimentació antiinflamatòria.

Núm. col. CAT001466

www.georginaneach.com

 @georginaneachnutricion

Per exemple:

- Iogurt o kèfir de cabra o ovella amb granola de fruits secs i nabius, maduixes o kiwi amb un rajolí de tahine.
- Truita de formatge de cabra amb alvocat i tomàquets.
- Púding de llavors amb kèfir d'ovella, crema d'avellanes i fruita.
- Torrades de fajol amb alvocat i ou potxat o truita.
- Torrades de fajol amb cavalla i alvocat.

8.- Inclou espècies antiinflamatòries.

El gingebre i la cúrcuma són les dues herbes amb la més gran quantitat de dades que donen suport el seu impacte a la inflamació. Inhibeixen les citocines pro inflamatòries. Combina la cúrcuma amb pebre negre i un greix per a un màxim absorció.

L'all, la caiena, i l'orenga també tenen propietats antiinflamatòries.



A més a més, per tenir una bona salut metabòlica i estar desinflatat, necessites fer exercicis de força de 2 a 3 cops per setmana i regular els nivells cortisol, per exemple, amb plantes adaptògenes com l'ashwagandha i una bona higiene del son.



PRESENTACIÓ EQUIPS

Lliga Catalana interclubs

Pàdel
viding | Ekke



TEMPORADA
2024
2025



C

Masculí

PRESENTACIÓ EQUIPS

Lliga Catalana interclubs

Pàdel
viding | Ekke



A



B



C



D

Femení

Poke

[poh-keh] · Del haw. poké

1. Bol ple d'història
i tradició hawaiana,
barrejat amb productes
saludables i de proximitat,
ideal per al teu **dia a dia.**



Ens trobaràs a

Plaça Ricard Vinyes 10
Avinguda Catalunya 5



misspoke.es

RANKING PADEL EKKE

PATROCINAT PER **AEROMON**
VIATGES

CAMPIONS/ES

MASCULÍ AVANÇAT

Marc Marsinyach - Josemi

FEMENÍ AVANÇAT

Sara Ortiz - Montse Nogués

MIXTE AVANÇAT

Xavi Llobera - Marga Lladonet

MASCULÍ MIG

Txema - Diego

FEMENÍ MIG

Alba Arbonés - Júlia Arbonés

MIXTE MIG

Diego Gaspar - Júlia Arbonés

FEMENÍ INICIAL

Jes López - Cinthia

MIXTE INICIAL

Ramon - Jes López

DEL 10 AL 17 DE MAIG DESCOBREIX LA TERRA DEL FOC

AZERBAIDJAN

ÚLTIMES PLACES!

aeromonviatges.com



POT EL FENG SHUI MILLORAR LA NOSTRA SALUT?

En poques paraules podries definir què és el Feng Shui?

El Feng Shui és l'art de la ubicació. En totes les cultures antigues hi ha hagut grans mestres de la ubicació. Una bona ubicació era garantia de major prosperitat per als seus pobles. Buscaven llocs amb unes característiques especials de seguretat, comoditat i protecció.

Avui sabem que estar ben situat dins l'espai és sinònim de major facilitat per a aconseguir els nostres objectius. En canvi estar mal ubicat ens roba un dels recursos més valuosos que tenim, la nostra energia. Al Feng Shui se'l coneix també com la medicina de l'hàbitat, perquè millora el benestar, l'energia i la qualitat de vida dels seus habitants.

Quins són els principis bàsics del Feng Shui?

1. "Tot està viu". El Feng Shui sosté que tot és energia, cada objecte de la nostra llar ens projecta unes emocions, siguem conscients o no. I tenen un efecte en la nostra psicologia, per exemple, els colors no són innocents, són principis actius que ens transmeten sensacions. Per exemple, el verd és el gran equilibrador, ens connecta amb la natura i amb el nostre estat d'harmonia i equilibri. També es un bon color per incorporar en un gimnàs, on anem a activar i a tonificar el nostre cos.

2. El segon principi ens diu que "Tot està relacionat". Això significa que, com ja deia Hipòcrates, el pare de la medicina occidental, per a tenir una bona salut cal cuidar per igual els 3 pilars que sustenten la nostra vida (energia):

- El cos, fent exercici, menjant de manera saludable i evitant el consum de tòxics tant en l'alimentació com en la cosmètica que posem a la nostra pell.
- La ment i les emocions, incorporant la meditació, passejos per la naturalesa, gaudint del que més ens agrada i evitant relacions tòxiques
- L'entorn. Mantenint la nostra llar o espai de treball en harmonia, on ens sentim còmodes, protegits i inspirats.



Amb **Astrid Izquierdo**
autora de **"El pequeño
libro del Feng Shui"**

Si descuidem un d'aquests 3 pilars, hi haurà algun tipus de patiment o desgast en algun aspecte de la vida.

3. El tercer principi ens diu que "Tot canvia". Ho veiem quan anem a la natura amb les seves estacions o en les edats de l'ésser humà. L'energia no és estàtica, i cal mantenir-la en bon estat si desitgem millorar la nostra salut i benestar.

Quina és la regla bàsica per a aplicar-ho a la nostra llar?

Hi ha molts paràmetres a tenir en compte però si haig de donar només un consell et diria: "Elimina de la teva casa tot allò que ja no utilitzis, estigui espatllat o et recordi un passat dolorós" El desordre bloqueja la nostra energia i ens impedeix avançar.

Cal començar per eliminar el que ja no volem, l'ordre és el primer pas. El segon és situar correctament els elements més importants com el llit, el sofà o la taula on teletreballem. Si millorem la nostra sensació de protecció millorarà el nostre benestar.

A la millor ubicació d'aquests elements, en Feng Shui l'anomenem "lloc de poder" perquè té un efecte similar a endollar el mòbil a la bateria, et carrega d'energia. La resta d'eines les explico en el meu llibre "El pequeño libro del Feng Shui".

Què podem aplicar del Feng Shui per a començar la primavera amb bona energia?

La primavera correspon a l'època de l'any on l'energia que predomina és de creixement i expansió. És una època de nous projectes, on l'ordre i la neteja són fonamentals per deixar espai a les noves oportunitats.

La meua recomanació és iniciar la primavera amb un ritual de neteja, venim d'uns mesos freds i de letargia i podem sentir les cases més carregades i pesades. És important renovar l'energia si desitgem sentir-nos més lleugers. Començar ventilant bé la casa, obrir les finestres per a deixar que entri l'aire fresc i els raigs del sol. L'aire i el sol són dos grans purificadors energètics.

També es un bon moment per pintar les parets si fos necessari. Després de ventilar i netejar, sempre recomano incorporar flors fresques, és l'estació de les flors i podem trobar gran varietat. Les plantes i flors, aporten una dosi extra d'energia fresca i vibrant i eleven la vibració de l'espai on les col·loquem.

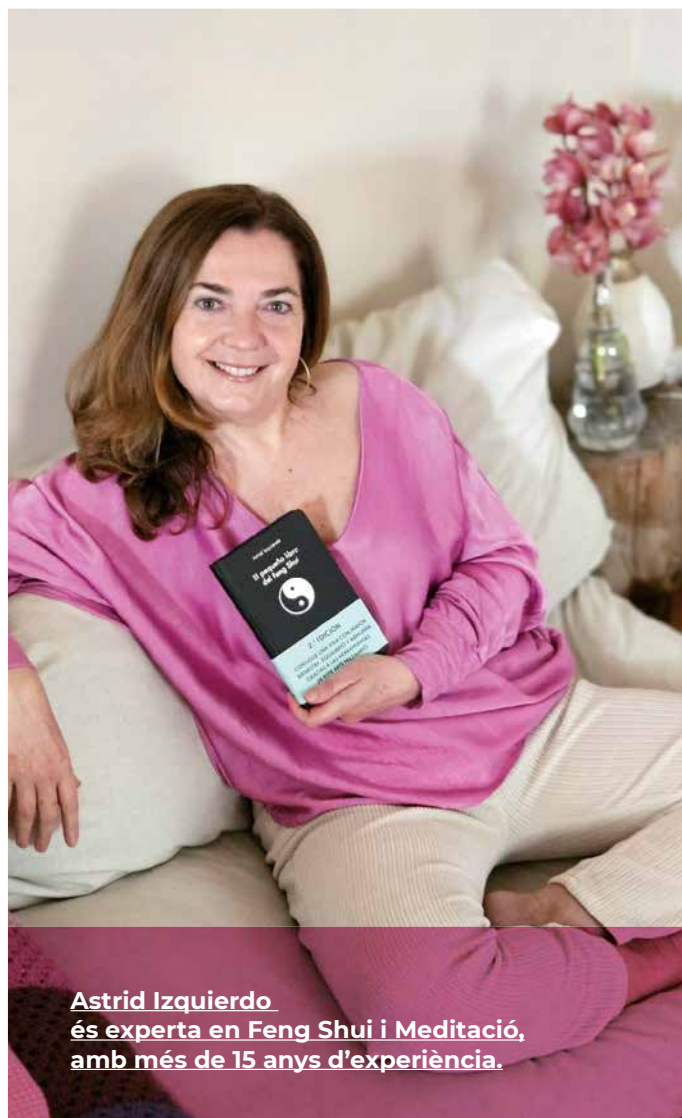
Parles molt de la "Mirada Feng Shui", podries dir-nos què vols dir?

La mirada Feng Shui, ajuda a fer una revisió de la teua llar quan no saps per on començar. Es tracta de mirar com si entressis per primera vegada a la teua casa, et donarà major claredat per a detectar tot allò que et molesta i està interferint en la teua comoditat, i podràs passar a l'acció i eliminar-ho de la teua vista amb major rapidesa.

Ens podem sentir pesats o estressats dins el nostre espai, però no sabem detectar el perquè. La mirada Feng Shui, és com mirar amb ulls de turista el nostre entorn. És una mirada nova, més conscient, i actua com un radar.

Què descobrirem del Feng Shui en el teu llibre?

Descobriràs les eines per a transformar la teua llar en el teu paradís. És una invitació a viatjar per l'interior de la teua llar, habitació per habitació. Al final de cada capítol trobaràs un full de treball destinada a "la mirada Feng Shui", amb exercicis per a estimular la teua sensibilitat i desenvolupar la teua capacitat sense perceptiva.



Astrid Izquierdo
és experta en Feng Shui i Meditació,
amb més de 15 anys d'experiència.

Llicenciada en Ciències de la Comunicació per la UAB. És una gran defensora de la capacitat creativa i la sensibilitat de l'ésser humà com a valors a potenciar per a un món millor.

Des del 2005, centra la seva activitat professional en l'assessorament a empreses i habitatges dins de l'àmbit del benestar, amb el propòsit d'inspirar la creació d'espais més saludables, equilibrats i inspiradors.

Crea Sincronia Integral amb l'objectiu d'ensenyar i difondre els beneficis de la Meditació (harmonia INTERIOR) i del Feng Shui (harmonia EXTERIOR), per a una vida més plena, conscient, creativa i feliç.

@sincronia_integral
www.sincroniaintegral.com

ESPAI SUNKA



Reunions



Presentacions



Dinars i celebracions



Activitats Team Building



Tallers de cuina



Tastos i madiratges...



Per a més informació, contacta
amb Rosamari Isidro,
coordinadora Espai Sunka:
Correu: rmisidro@plusfresc.cat
Tel. 650 20 30 20

Bisbe Ruano, 12 LLEIDA
(dins del supermercat Sunka)

Ideal per als teus
esdeveniments!



Et lloguem l'espai o t'ho
preparem al teu gust!



Sala de reunions amb pantalles



plusfrés:

de Lleida

**FES LA TEVA COMPRA
PER TELÈFON
I TE LA PORTEM A CASA**



**Fruita i verdura, carn, peix i tots els articles que vulguis...
Et preparem la comanda al teu gust!**

TRUCA'NS AL 973 21 60 02



Servei exclusiu per a persones igual o majors de 65 anys i per a clients amb discapacitat igual o superior al 33%. Compra mínima 35€. Cost del servei 3€.

SECCIÓ CONSELLS

By Brånemark



SALUT PERIODONTAL I RENDIMENT ESPORTIU: UNA RELACIÓ INFRAVALORADA

Les malalties periodontals són infeccions bacterianes amb predisposició genètica que afecten els teixits de suport dentari i tenen un fort component inflamatori a nivell sistèmic. La seva evolució oscil·la entre la gingivitis, un estat inicial reversible amb un bon control del biofilm bacterià, i la periodontitis, una patologia que provoca la destrucció irreversible de l'os alveolar i que pot conduir a la pèrdua dental si no es tracta adequadament. Aquesta inflamació crònica pot afectar el rendiment esportiu, especialment en disciplines d'alta exigència física.

> **Impacte en l'activitat física i el rendiment esportiu**

L'exercici físic suposa un estrès metabòlic que, en condicions normals, té efectes beneficiosos sobre la salut sistèmica. No obstant això, en situacions d'inflamació crònica, com en les periodontitis no controlades, s'ha observat un augment dels nivells de citocines proinflamatòries implicades en la fatiga muscular i el retard en la recuperació esportiva.

Estudis recents han demostrat que esportistes amb una mala salut periodontal poden presentar una disminució del consum màxim d'oxigen (VO_2 max) i alteracions en la capacitat de resistència i força muscular. A més a més d'afavorir estats de disfunció immunitària, augmentant el risc de lesions i d'infeccions respiratòries recurrents.

> **Per què els esportistes haurien de tenir cura de la seva salut bucal?**

1. Prevenció de processos inflamatoris sistèmics:

Una boca sana contribueix a mantenir un equilibri inflamatori adequat i evita la disseminació de bacteris periodontals a altres òrgans. Aquesta prevenció pot ajudar a reduir la resposta inflamatòria crònica que perjudica el rendiment esportiu.

2. Millora de la funció respiratòria i metabòlica:

Una resposta immune òptima facilita l'adaptació de l'organisme a l'exercici físic i evita interferències en el metabolisme energètic. A més, la inflamació derivada d'una mala salut periodontal pot dificultar la captació d'oxigen i afectar el rendiment cardiorespiratori.

3. Optimització de la nutrició esportiva:

Una masticació correcta permet una millor digestió i assimilació dels nutrients essencials per al rendiment esportiu. A més, una dieta equilibrada, rica en antioxidants i omega-3, protegeix contra les malalties periodontals. El dolor i les dificultats per mastegar poden alterar la nutrició i provocar mancances que afectin la recuperació muscular i el sistema immunitari.

4. Reducció del risc de fatiga:

Un sistema immune sense sobrecàrrega inflamatòria facilita una millor recuperació i prevé lesions per sobrecàrrega. Els esportistes amb periodontitis poden experimentar un major desgast físic i un retard en la recuperació muscular després de l'exercici.

5. Impacte en la concentració i l'estat anímic:

El dolor crònic i les molèsties derivades de les malalties periodontals poden afectar la qualitat del son, l'estat d'ànim i la capacitat de concentració durant la pràctica esportiva, reduint el rendiment i augmentant el risc d'errors i lesions.

Conclusions:

Mantenir una boca sana no és només essencial per a la salut general, sinó també per optimitzar el rendiment esportiu. La col·laboració entre odontòlegs i professionals de la medicina esportiva pot ser clau per maximitzar els beneficis de l'activitat física i minimitzar els riscos associats a processos inflamatoris crònics. Per això, la prevenció i el tractament de les malalties periodontals han de ser una prioritat per a qualsevol persona que vulgui assolir el seu màxim potencial físic i mental.



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



Dra. Maria Fernández Barranquero
Periodoncista

T'ajudem a incorporar la millor solució tecnològica a la teva empresa

Ens especialitzem en la implantació de software, serveis web i implementació de sistemes, amb l'objectiu de millorar l'eficiència interna i la producció de les empreses.

DES DE
49,90€
/MES*

Compatible amb 

ahora5

Gestió 360° per a PIMES

Digitalitza totes les àrees del teu negoci.

- ✓ Multiempresa i multidelegació
- ✓ Llicències gratuïtes
- ✓ Compres i vendes
- ✓ Gestió avançada de magatzem (SGA)
- ✓ Control de presència
- ✓ Manteniment i reparacions (GMAO)
- ✓ Gestió documental
- ✓ e-Factura, SII i Ticket BAI
- ✓ Conciliació bancària
- ✓ Portals (empleat, client i proveïdor)

Amplia les possibilitats d'AHORA 5

Afegeix els mòduls que necessitis en qualsevol moment.

Contracta Ahora 5
i aprofita la promoció de
6 mesos gratis de CRM

Escaneja el codi QR per accedir a l'oferta**



DES DE
19,90€
/MES*

Compatible amb 

One

Software Online de gestió per a autònoms i petites empreses

El primer pas per a tu i pel teu negoci.

- ✓ 100% online
- ✓ Gestiona cobraments i remeses SEPA
- ✓ Elabora pressupostos, albarans i factures
- ✓ Software Homologat i al dia en Lleis
- ✓ Adaptat a Antifrau, Crea y Crece i Verificatu
- ✓ Exporta la comptabilitat al teu gestor
- ✓ TPV per comerç
- ✓ Accés gratuït per al teu assessor
- ✓ Emet e-Factura
- ✓ Simplifica la gestió de cuotes periòdiques o contractes

100% Escalable

Quan el teu negoci ho necessiti!

Contracta Ahora ONE
i aprofitat de **3 mesos gratis!**

Escaneja el codi QR i aprofita aquesta oferta***



*IVA no inclòs **Oferta vàlida durant els 60 dies posteriors a la publicació d'aquesta revista. ***Oferta vàlida durant els 60 dies posteriors a la publicació d'aquesta revista.

Altres serveis

- ✓ CiberSeguretat
- ✓ Antivirus
- ✓ Creació Webs i Ecommerce
- ✓ Firewalls
- ✓ Dominis, Hosting
- ✓ Microsoft 365
- ✓ Manteniment ERP
- ✓ Manteniment Sistemes Informàtics

Més informació :



Distribuïdors oficials de:

ahora

panda

Microsoft 365

SONICWALL

**Hewlett Packard
Enterprise**

EKKE NATURA Life Trekking



Pablo Lapuente
Coordinador Secció Ekke Natura
plapuente@lifeleadershipschool.com



Serra de Sis



Serra de Prades



Tossal de Sant Quirí



Serra de Montsant



CICLES
FRANSI
des de 1938

DESCOMPTE
AMB BIANCHI,
PINARELLO

Fins al
20%



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

web

lg

ekke
BEAUTY

ONES ELECTRO- MAGNÈTIQUES

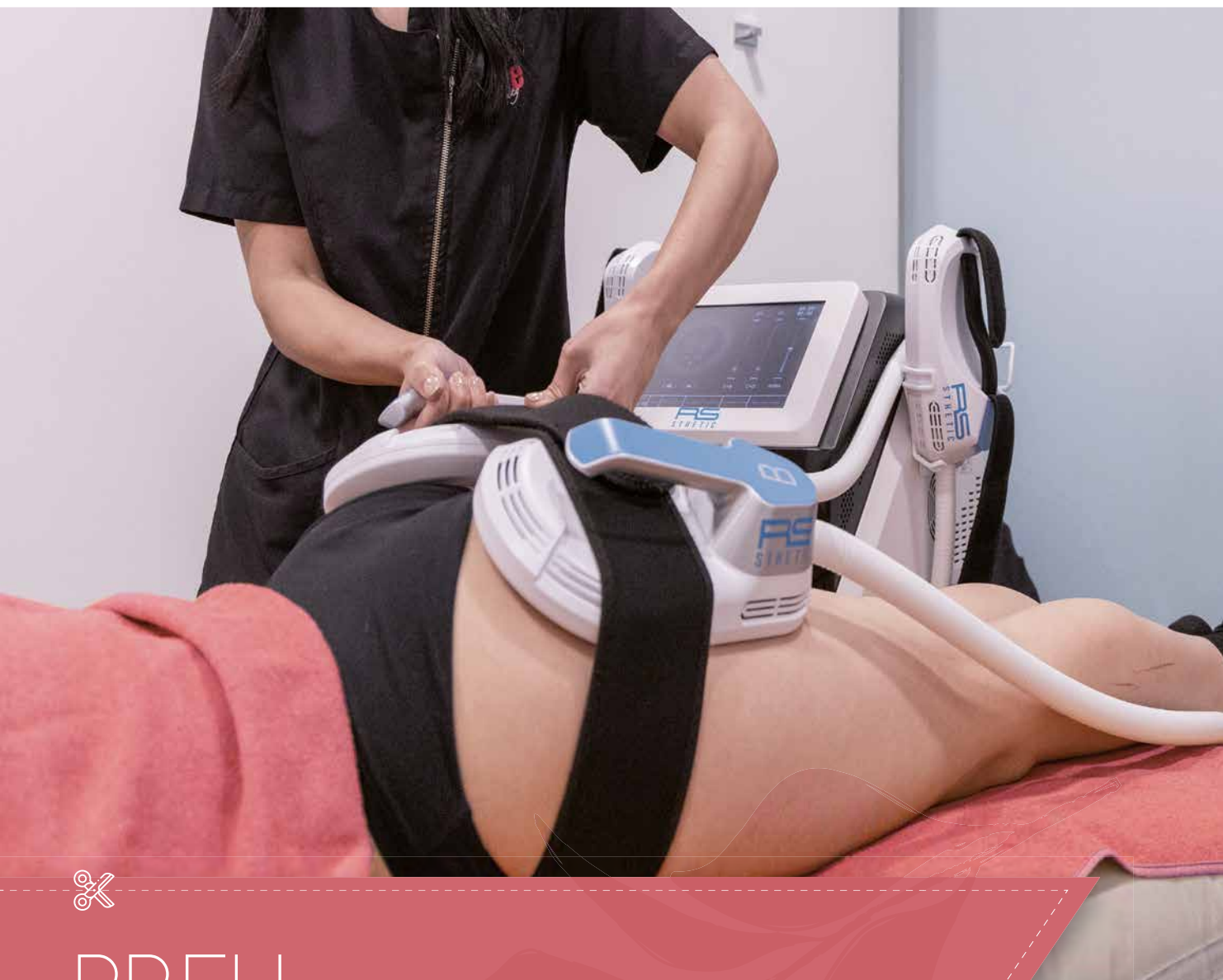
Procediment no invasiu produït per la creació d'un camp electro-magnètic que es capaç de genera entre 20.000 i 30.000 súper-contraccions musculars per sessió, enfortint al mateix temps que incrementa la musculatura amb efecte reafirmant i eliminant la grassa de la zona tractada.

Està especialment indicat per al tractament d'abdomen, glutis, braços i cames.

BENEFICIS **A NIVELL ESTÈTIC:**

- Reafirmació i augment muscular
- Tonificació
- Elimina la grassa localitzada d'abdomen, glutis, cames i braços.
- Ideal per tractament anticel·lulítics





PREU PROMOCIÓ 1 ZONA

Sessió solta:

35€

Abonament
10 sessions:

290€

(vàlid fins a l'1 de juny 2025)

RS
AESTHETIC

CERVICÀLGIA

• A què ens referim?

Quan parlem de cervicàlgia ens referim al dolor cervical que pot arribar a sentir-se entre les escàpules, cap a l'espatlla o que pot anar acompanyat de dolor de cap. Moltes vegades ens produeix rigidesa i ens impedeix moure bé el coll o pot fins i tot donar-nos certa sensació de mareig.

• A què es deu?

Hi poden haver moltes causes, la regió cervical té molts elements que es poden veure afectats, ens encanta pensar que tot és tensional, però quan apareix dolor i/o rigidesa cervical hem de tenir més coses en compte:

A grans trets parlariem de lligaments i articulacions entre vèrtebres, que poden irritar-se o danyar-se davant moviments bruscos, caigudes, accidents de cotxe...

D'altra banda tenim el disc Inter vertebral que és el que s'encarrega d'esmortir les forces de moviment o de pressió i pot patir de forma similar a les articulacions, podent presentar signes de desgast o protrusions.

I no, no ens oblidem de la musculatura del coll. El cos tracta de mantenir estable el cap durant les activitats del dia a dia i això ho fa gràcies a la musculatura. És imprescindible tenir la capacitat de tensar i relaxar els músculs del coll a voluntat i la manca d'alguna d'aquestes capacitats pot portar-nos a patir dolor de tipus tensional.

• Com podem recuperar-nos?

El més important de tot és entendre dues coses, **la primera és que no existeix la mala postura o el mal exercici per si sols**, existeix l'excés de temps en la mateixa postura o l'excés de càrrega en l'exercici.



La segona és que **petites irritacions, desgastos, protrusions, etc. són habituals** i no cal tenir por a moure el coll o fins i tot a fer exercici controlat quan es pateixen aquest tipus de patologies, encara que calgui tenir-les en compte.

Entenent això podem iniciar aquest procés de millora i recuperació. Amb una correcta valoració el fisioterapeuta descartarà problemes seriosos i avaluarà la nostra situació individual, ens aclarirà quines situacions poden estar agreujant símptomes.

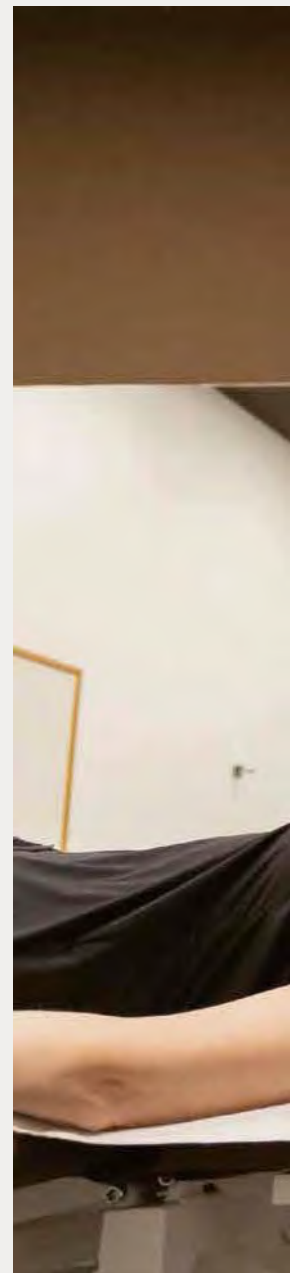
Ens indicarà canvis ergonòmics en el nostre dia a dia com pot ser canviar l'altura de la pantalla de l'ordinador o canviar l'exercici de squat amb barra a asseguda amb manuelles.

Pot mobilitzar i tractar aquests teixits (articulacions, discos, musculatura) que estiguin manant senyals de dolor, ajudant així a la reducció de símptomes, cosa que ens permetrà recuperar-nos millor, descansar i recuperar un estat d'ànim positiu per afrontar el dia.

I, sobretot, ens ensenyarà i adaptarà a la nostra situació diferents exercicis de mobilitat i força que ens ajudin a millorar la condició i capacitat d'aquesta regió. En el cas de les cervicals poden ser la mobilitat escapular, l'extensió i rotació de la columna i exercicis de control motor cervical.



Una correcta valoració del fisioterapeuta descartarà problemes seriosos i avaluarà la nostra situació individual.





NO EXISTEIX LA MALA
POSTURA O EL MAL
EXERCICI PER SI SOLS





TRANSFORMAR LA MIRADA

El poder del làser CO2

Cuidar la pell i mantenir-la en bon estat ha esdevingut un repte per a totes aquelles persones que volen conservar, o fins i tot millorar, el seu aspecte amb el pas del temps. **Aquí és on entra en acció el làser CO2**, una de les tecnologies més punteres de què disposa la clínica ILO que, alhora, s'ha erigit en una solució innovadora a l'hora de rejuvenir la pell i recuperar-ne la qualitat.

Per conèixer els seus beneficis, la seva idoneïtat per a cada tipus de pell i les seves excel·lències en el camp de l'oculoplàstia, res millor que endinsar-nos en aquest món i descobrir com funciona el làser CO2.



La revolució
de la teva pell,
ara a les
teves mans.



Què és el làser CO2?

El làser CO₂ s'ha consolidat com una eina de gran precisió en l'àmbit de l'oftalmologia, atès que permet abordar diverses patologies i tractaments estètics amb un impacte mínim en els teixits circumdants. Mitjançant la seva capacitat de vaporització i coagulació precisa, el làser CO₂ representa una excel·lent alternativa per a tractaments oftalmològics i dermatològics a la regió periocular, proporcionant així resultats satisfactoris amb temps de recuperació reduïts.

De fet, la seva capacitat d'estimulació del col·lagen dona lloc a resultats duradors amb un aspecte més natural. Gràcies als avenços en la tecnologia làser, els dispositius actuals permeten ajustar paràmetres com la intensitat i la profunditat d'acció, de manera que se'n deriven tractaments personalitzats segons les necessitats específiques de cada pacient.

Quins tractaments es poden dur a terme amb el làser CO₂? ■

• **Blefaroplàstia sense cirurgia.** Afavoreix el rejuveniment de la pell de les parpelles sense necessitat d'una intervenció quirúrgica, la qual cosa redueix la flacciditat i millora l'aparença de la mirada.

• **Resurfacing.** Un procediment eficaç per al rejuveniment de la pell periocular i del rostre que atenua arrugues i millora la textura cutània gràcies a l'estimulació del col·lagen.

• **Eliminació de xantelasmes.** El làser CO₂ esdevé una opció precisa per eliminar aquestes acumulacions de greix a les parpelles sense afectar la pell sana colindant.

• **Tractament de berrugues i lesions cutànies.** S'empra per eliminar berrugues i altres creixements cutanis benignes a la regió ocular, amb una cicatrització ràpida i un risc mínim de recidiva.

• **Cool peel.** Un piling làser superficial que afavoreix la lluminositat de la pell i la seva textura el qual es tracta d'una opció segura per a totes les estacions de l'any.

Quins beneficis se'n deriven? ■

Els avantatges que ofereix el làser CO₂ van més enllà de solucionar problemes cutanis. Així doncs, els beneficis més destacats del mateix són:

• **Recuperació ràpida.** Després del tractament, la pell es pot mostrar irritada i inflamada durant uns quants dies. Tot i això, els efectes secundaris són mínims, la qual cosa permet recuperar ràpidament la normalitat del dia a dia.

• **Resultats naturals.** La pell adopta un aspecte totalment natural, sense signes evidents d'haver rebut cap tractament. •Seguretat i efectivitat. L'ús de la tecnologia làser CO₂ permet tractar zones

concretes de la pell amb precisió, oferint seguretat i minimitzant el dany a les àrees circumdants.

• **Millora de la qualitat de la pell.** La pell adquireix una textura suau, lluminosa i ferma, de manera que augmenta visiblement la seva qualitat.

• **Resultats duradors.** Durant un llarg període, la textura de la pell progressa positivament gràcies al col·lagen generat arrel del tractament.

Quins resultats se n'obtenen? ■

Cada pell és única, per això els resultats varien segons la tipologia de persona, és a dir, depenent de l'edat, el tipus de pell i el grau de dany. El làser CO₂ és molt segur, així com la recuperació, alhora que ràpida, amb escassos enrogiment i inflamació després del tractament. La pell quedarà completament reparada entre una i tres setmanes en funció de la potència del tractament contractat.

D'aquesta manera, els resultats es faran visibles progressivament, i és que s'estimula la producció de col·lagen contribuint a rejuvenir la pell i mostrant una aparença més jove i fresca. Així mateix, quan es redueixen cicatrius i arrugues, la tonalitat de la pell esdevé uniforme, potencia la textura i guanya fermesa.

Per tant, si busques canviar el teu aspecte de manera efectiva i amb resultats prolongats en el temps, millorar l'aspecte de la teva pell o eliminar petites afeccions cutànies que t'incomoden, no dubtis que t'oferirem la solució que millor t'escau. Perquè som aquí per ajudar-te a aconseguir els teus objectius amb total seguretat i efectivitat. En aquest sentit, disposem de tecnologia d'avantguarda i de professionals hiperespecialitzats amb 35 anys d'experiència que et recomanaran sempre l'opció més adequada per a les teves necessitats.

ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls



Dra. Ana Lisa Carauni
Dra. Cesca Mayoral

Oftalmòlogues
especialistes en estètica de la mirada

ILO Oftalmologia,
la clínica dels teus ulls

CUIDA LA TEVA ESQUENA **By Anxo Cortés**

Entrenador viding ekke



1

Esquena rodoneta + braços estirats:

columna cervical, dorsal i lumbar es flexiona de forma agradable els braços acompanyen el moviment de forma natural fins que els dits de les mans assoleixen les puntes dels peus. Exhalo en baixar, inhalo en pujar.



2

Variant amb suport asimètric:

un peu avançat i peu del darrere amb taló enlairat i els dits en contacte. d'aquesta manera aconseguim mobilitzar de forma focalitzada i controlada el nervi ciàtic de la cama avançada.

3

Mobilitat d'espatlla a t-y-i:

pelvis en posició neutra i tronc el més paral·lel al terra possible. Un cop l'esquena es troba en una posició còmoda, a aquesta inclinació li sumem els tres moviments amb les espatlles: la t ajuntant braços i escàpules, la y (foto) portant braços a diagonal, la i amb els braços enganxats a les orelles a la part final.



ENTREVISTA A
NATURAL OPTICS NEXT VISION

Augmenten el número de *lesions oculars* relacionades amb el Pàdel.

La protecció ocular és un aspecte essencial quan practiques esport. El pàdel és un esport entretingut i accessible, però comporta riscos d'impactes als ulls a causa de la velocitat i els moviments ràpids a la pista. Per això, és crucial prendre mesures preventives per protegir els teus ulls de possibles accidents.



Per què és important utilitzar ulleres de protecció quan practiquem pàdel?

El pàdel és un esport d'alt impacte on les pilotes viatgen a altes velocitats. L'ús d'ulleres per a pàdel és clau per reduir fins a un 90% aquests riscos.

Quin tipus de ulleres de protecció he de utilitzar per estar protegit?

Les muntures han d'estar dissenyades específicament per a l'esport que practiques. Han de ser lleugeres, còmodes i fabricades amb materials resistent als impactes, com el policarbonat.

També han d'oferir una protecció òptima contra els raigs UV per als dies assolellats i, si és possible, incorporar antivao, i tractaments fotocromàtics adaptable a la llum interior i exterior.

A més, també hi ha l'opció de graduar l'ullera segons les necessitats de l'usuari.

JOSE L'ENTRENADOR DE PÀDEL DE L'EKKE



CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

LLEIDA

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

next vision Rovira Roure, 5 Tel. 973 300 760

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

Les ulleres poden millorar el rendiment durant el joc?

I tant! Podeu preguntar al responsable de la secció, en Jose. Ell en porta unes després de parlar-li sobre la importància de cuidar la salut visual. Mantenir els ulls sans i millorar el rendiment és la nostra missió.

On podem venir a buscar consell o comprar les ulleres?

Aquí, a l'Ekke, disposem d'un espai on podeu descobrir una selecció de productes que us ajudaran a treure el màxim rendiment mentre practiqueu esport, com ulleres de natació, lents de contacte i auriculars resistents a l'aigua. També podeu visitar qualsevol dels nostres centres, on estarem encantats d'informar-vos i resoldre qualsevol dubte que tingueu.

Es poden graduar les muntures?

Sí, podem graduar les muntures. Les lents compten amb tecnologia digital per oferir la millor visió, estan fabricades en policarbonat, un material molt resistent als impactes, i estan disponibles en diferents colors i amb diversos tractaments.

"Durant les classes estic molt a prop dels meus alumnes, i les pilotes sovint surten disparades de manera inesperada. Sempre aconsello a tots els meus alumnes que invertiu en unes ulleres de protecció i que no subestimïn els riscos als quals estem exposats mentre gaudim del nostre esport."

MOLLERUSSA Ciutat de Lleida, 2 Tel. 973 710 369
TÀRREGA Sant Pelegrí, 29 Tel. 973 501 558
BALAGUER Passeig de l'Estació, 11 Tel. 973 443 691

20%

**DESCOMPTE
ESPECIAL**
per a socis/es

viding^{VI}
ekke



RAQUETES APARCADES
I PILOTA DE BÀSQUET
EN MÀ.

**MOLTA SORT PER
AL QUE RESTA DE
TEMPORADA!**



Una temporada esportiva com la de la Liga Endesa són nou mesos d'entrenaments sense aturar-se. D'agost a maig per treballar la força, l'activitat cardiovascular, els aspectes tàctics del joc i les desenes i centenars de jugades preparades per a intentar treure la victòria davant rivals d'alt nivell. Acaba una setmana i en comença una altra. I així una rere l'altra en què l'únic canvi a destacar és que el rival és un altre: noves jugades, noves estratègies...

El dia a dia acaba convertint-se en una rutina instaurada i de la qual rarament et desvies del camí. Acabes trobant el seu punt d'equilibri, la teva zona de confort. I de tant en tant, no està pas malament sacsejar una mica aquest microclima esportiu que es crea.

Aprofitant l'aturada de lliga de finals de febrer amb motiu de la Copa ACB i les Finestres FIBA, **els jugadors i membres del cos tècnic del Hiopos Lleida van deixar de banda la pilota de bàsquet per aventurar-se a jugar uns partits de pàdel a les instal·lacions de Viding Ekke.** Un fet únic, tenint en compte que durant l'any segueixen estrictament unes pautes d'entrenaments i càrregues musculars controlades. De tant en tant, trencar amb la rutina fomenta i potencia encara més la companyonia i convivència entre els integrants de l'equip.

Sempre és un plaer rebre la visita d'esportistes d'èlit, i més encara si els corre sang lleidatana per les venes com a l'artífex de l'ascens Gerard Encuentra (entrenador) o el jugador targarí Pierre Oriola (Campió del Món i excapità del Barça).

nexus
NEXT TO YOU

20% dte en tots els packs
de tractaments

Exclusiu per a clients Viding Ekke



973 27 98 10 ☎ 680 31 55 00    

C/ Segrià, 26·30 • Passeig de Ronda, 74·76 • Lleida

VIOLÈNCIA DE GÈNERE I FAMILIAR

La violència de gènere i tot el que implica els maltractes en l'àmbit familiar és un problema que està a l'ordre del dia, fet que queda demostrat tant a nivell estadístic com per la continua repercussió que aquest tipus de conflictes tenen en l'àmbit social, polític i mediàtic.

Enfrontar-se a una situació d'aquest tipus requereix estar ben informat, tant si ets la víctima que pateix la violència com si ets la persona a la que es denuncia, i, a més, el procediment legal que se'n deriva té determinades particularitats que cal conèixer.



• Dit l'anterior, com s'inicien normalment aquests tipus de procediments? És sempre la víctima la que ha de presentar denúncia o hi ha altres formes en que el Jutjat pot tenir coneixement dels fets?

D'una banda, a través de **denúncia presentada per la víctima** o qualsevol altra persona del seu entorn que tingui coneixement d'uns fets que puguin ser delictius.

Aquesta denúncia es pot presentar davant de qualsevol comissaria o directament al Jutjat. S'aconsella sempre fer-la amb advocat.

D'altra banda, **a través d'agents policials**. És a dir, que els agents de policia hagin estat requerits per trucada o qualsevol altre mitjà o bé hagin iniciat una actuació o presenciat uns fets delictius i així ho facin constar en atestat policial que comunicaran al Jutjat.

Finalment, a través d'un **comunicat de lesions emès per un professional sanitari**. És a dir, la víctima acudeix al metge i, després de constatar-se unes lesions, el propi metge ho comunica al Jutjat.

• Per poder-se considerar víctima de violència de gènere cal estar casat o ser parella en el moment de presentar la denuncia?

No. No cal estar casat o ser parella en el moment de presentar-se la denúncia. Es pot presentar després de separar-se o trencar la parella, fins i tot sense haver convivència i, fins i tot, en casos en que no s'ha tingut una parella formal com a tal. També es preveuen altres persones que poden acabar sent víctimes indirectes com ara el supòsit més habitual, els fills, especialment els menors d'edat, ja siguin en comú o no amb la parella.

• Es pot presentar una denúncia per violència de gènere sense haver rebut violència física com a tal?

Si. Es pot presentar tant en supòsits de violència física (des d'una simple bufetada o esgarrapades fins a un cop de puny i coses pitjors) com en supòsits de violència psicològica, amenaces, coaccions, agressions contra la llibertat sexual o privació de la llibertat.

Per exemple, ens trobaríem: Les amenaces com a tal, ja siguin verbals o per qualsevol altra via escrita; que, al decidir trencar-se la parella, la víctima rebi infinites trucades o missatges de l'altra part insistint en tornar a ser parella; personar-se reiteradament al domicili de la víctima o al seu treball amb ànims de poder canviar la seva opinió; tracte denigrant o insults reiterats; actituds de control de la vida de la víctima; etc.

• Es pot donar el cas que s'iniciï un procediment al Jutjat sense que la víctima vulgui denunciar a la seva parella o marit?

Si. Ens podem trobar el cas que la comunicació dels fets no es faci a través de la pròpia víctima, és a dir, que es faci a través de la policia o d'un comunicat mèdic i que, en atenció a la referida comunicació, el Jutjat incoï un procediment judicial d'ofici, sense que la pròpia víctima estigui d'acord.

En aquest cas, el Ministeri Fiscal, tenint proves com ara un comunicat mèdic o declaració testifical d'agents de policia o terceres persones, podria decidir continuar amb el procediment, tot i que la pròpia víctima manifesti no voler denunciar a la seva parella.

De fet, també pot passar que la víctima presenti denuncia, s'incoï el procediment al Jutjat i, després, tot i que la vulgui retirar, el Fiscal, si té proves, decideixi continuar igualment amb el procediment.

• Si es presenta denúncia, el denunciat sempre queda detingut amb caràcter immediat?

No sempre queda detingut amb caràcter immediat. Dependrà de la gravetat i circumstàncies del delictes. Hi ha casos en que el citen a declarar a comissaria i si no és greu, queda en llibertat i després el citen al Jutjat.

• En quina situació queda la denunciant després de presentar denúncia si la seva ex parella queda en llibertat i hi ha risc de que es tornin a produir fets violents?

Al presentar la denúncia o iniciar-se el procediment al Jutjat, la víctima (O, fins i tot, el propi Ministeri Fiscal) poden demanar una ordre de protecció, la qual, si hi ha indicis de comissió del delictes i un risc per a la víctima, s'acordarà i implicarà l'adopció d'una sèrie de mesures cautelars de protecció per a la mateixa.

• Si s'acorda una ordre de protecció a favor de la víctima i el denunciat s'apropa o continua enviant missatges, que cal fer?

En cas que s'hagi acordat la prohibició de aproximació i comunicació, el denunciat no podrà apropar-se a la víctima, ni al seu domicili ni treball ni qualsevol lloc on estigui així com tampoc podrà parlar amb la mateixa per cap via, ni en persona, ni per telèfon ni per cap xarxa social.

En cas que el denunciat no compleixi amb l'anterior, la víctima podrà trucar a mossos o presentar denuncia per trencament de condemna o mesura cautelar, fet que implicarà la incoació d'un nou procediment contra el denunciat per el delictes de trencament de condemna, el qual es troba regulat a l'art. 468.2 del Codi Penal i pot implicar pena de presó de sis mesos a un any.

• Que s'ha de fer si ets l'home i t'han denunciat?

Doncs igual que en el cas de la dona que denuncia, el millor que pot fer és buscar-se un advocat, ja des d'un bon inici, és a dir, des del mateix moment en que quedés detingut o et truca la policia per anar a declarar. És molt important comptar amb un bon assessorament des del principi.

• És cert que també hi ha denúncies falses per violència de gènere?

Si, lamentablement també existeixen. És una realitat constatada que moltes vegades s'utilitza la presentació de denúncies falses en matèria de violència de gènere a fi d'aconseguir alguns beneficis



PRATS ADVOCATS, SEMPRE EN BONES MANS

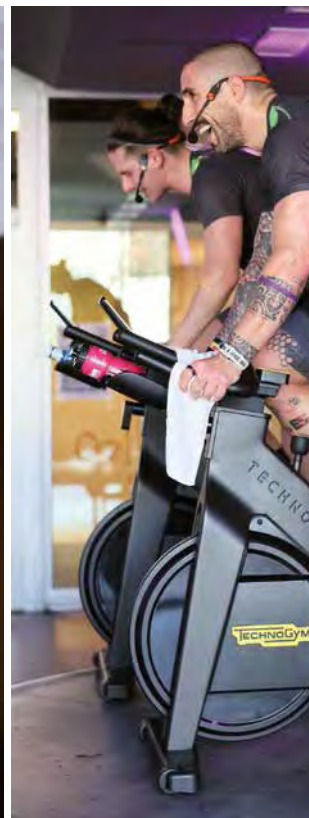
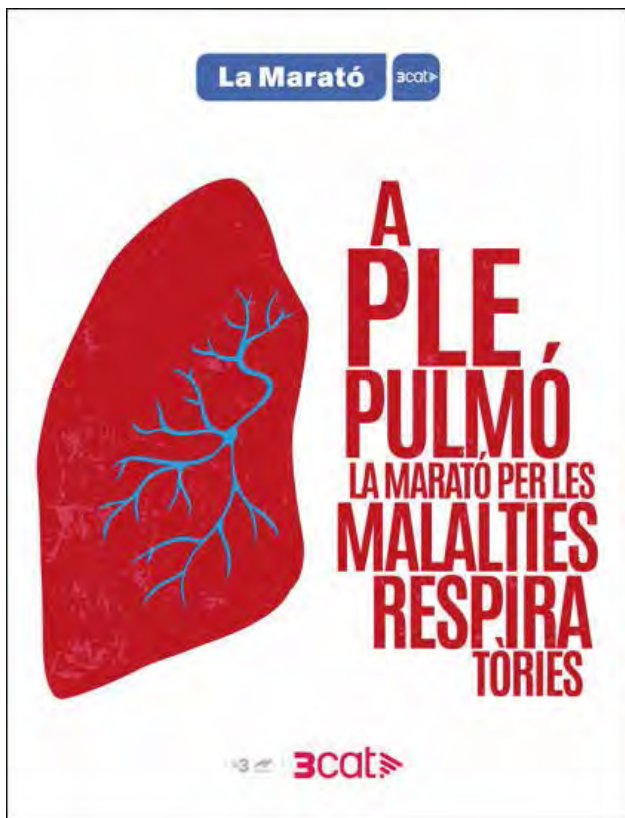
T. 973 240 564
www.pratsadvocats.com

Xavier Prats
Advocat Col. 1600 / CALL
Prats Advocats



MARATÓ 3CAT

per les malalties respiratòries



Tothom a **pedalar!**



80 SOCIS I SÒCIES
DE VIDING EKKE

VAN
PARTICIPAR DURANT
1.5 HORES

FENT
3200
KILÒMETRES

80 socis i sòcies de Viding EKKE van participar durant **1.5 hores** fent **3200 kilòmetres** entre tots i això va suposar una aportació a la causa de **3200€** de l'empresa 3K carreteres.



Aportació a **la causa**



DE 3200€ de l'empresa



La Marató 3cat
2024
Malalties **respiratòries**

3cat

3k carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI



L'EXCEL·LÈNCIA EN LA GESTIÓ DE COMUNITATS: per què escollir un administrador de finques col·legiat?

Gestionar una comunitat de propietaris és molt més que administrar despeses i resoldre incidències. Requereix coneixement, responsabilitat i una gestió transparent per garantir l'harmonia i el bon funcionament de l'immoble. **Aquí és on la figura de l'administrador de finques col·legiat marca la diferència.**



**Contacta amb
nosaltres!**
La teva comunitat
mereix una gestió
eficient i transparent.



Garantia de professionalitat i seguretat

El **Col·legi d'Administradors de Finques** vetlla per garantir que els seus membres compleixen els requisits legals i ètics necessaris per exercir la professió. Això significa que un administrador col·legiat:

- **Té una formació especialitzada i certificada**, complint amb els estàndards exigits pel sector.
- **Segueix un codi deontològic**, assegurant una gestió transparent i responsable.
- Està al dia en legislació i normatives, garantint un assessorament precís i actualitzat.
- **Compta amb una assegurança de responsabilitat civil obligatòria**, protegint la comunitat davant possibles incidències.



Pla d'estalvi

–
Reduir les despeses fixes de la comunitat, fent un pla d'estalvi.

3M Trimestre

–
Enviam trimestralment l'estat dels comptes de la comunitat a tots els propietaris.



Transparència

–
Total transparència. Facilitem, al president, les claus d'accés al compte comunitari.

24h Urgències

–
Servei d'urgències, REAL, d'assistència 24h per a qualsevol incidència comunitària.



Reclamacions

–
La reclamació extrajudicial d'impagats, i en cas que sigui necessari, la interposició gratuïta del procés monitori fins a 2000 €.

Resolució de conflictes i estabilitat financera

Les comunitats sovint s'enfronten a situacions delicades, com morositat o conflictes veïnals. Un administrador col·legiat està capacitat per actuar com a mediador, aplicant solucions legals i estratègies efectives per mantenir l'estabilitat econòmica i la convivència.

Optimització de recursos i estalvi garantit

Un bon administrador no només gestiona, sinó que també **optimitza**. Això inclou:

- **Reduir despeses innecessàries**, ajustant pressupostos i millorant la rendibilitat dels recursos.
- **Garantir una administració eficient**, oferint transparència en cada moviment econòmic.
- **Proposar solucions estratègiques** per a un ús més intel·ligent dels fons comunitaris.

Com triar un bon administrador de finques?

Per garantir una gestió de qualitat, és important tenir en compte aquests criteris:

- **Verificar la col·legiació** per assegurar la seva competència i supervisió professional.
- **Demanar referències** per conèixer experiències reals d'altres comunitats.
- **Analitzar la seva organització i planificació** per garantir una gestió eficient.
- **Valorar la seva disponibilitat** per resoldre incidències de manera àgil i efectiva.

Una elecció clau per al futur de la teva comunitat

Comptar amb un administrador de finques col·legiat és, en definitiva, la millor inversió en tranquil·litat i seguretat per a la teva comunitat. L'experiència i la professionalitat marquen la diferència entre una gestió eficient i una comunitat amb problemes constants.



Vila & Bach associats, s.l.
Administració de comunitats



Eva Sirvent Sánchez

Col·legiada 5.928 del Col·legi d'Administradors de Barcelona i Lleida

Joan Bach Sarrate

Gerent



Administradora
Finques
Col·legiada



973 282 416
hola@vilabach.com
www.vilabach.com

Pol. Ind. Entrevías
C/ Llorenç Agustí Claveria,
105, P2, Of.3,
25191, Lleida

CEVICHE



de llagostins i
musclos amb
carxofes cuites,
mango i ají groc

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 300 gr de llagostins crus, pelats i nets
- 300 gr de musclos frescos
- 4 carxofes (utilitzarem només el cor, tallat a quarts)
- 1/2 mango madur, tallat a daus petits
- 1 ceba roja, tallada en juliana fina
- 4 llimes (suc)
- 100 ml de suc de blat de moro
- 1 ají groc fresc, sense llavors i picat fi
- 4 branques de coriandre fresc, picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust



VIDING EKKE Brunch & coffee

ELABORACIÓ:

1. Coure els musclos:

Renta bé els musclos i posa'ls en una olla amb una mica d'aigua.

Cuina'ls a foc mitjà fins que s'obrin (uns 3-4 minuts).

Retira'ls de la closca i reserva la carn.

2. Coure i saltejar les carxofes:

Pela les carxofes fins a quedar-te amb els cors i talla'ls en quarts.

Posa'ls a l'olla a pressió amb aigua i una mica de sal. Cou durant 5 minuts des que comenci a xiular.

Un cop cuites, escorre-les i salteja-les en una paella amb oli d'oliva fins que quedin daurades. Reserva.

3. Preparar el ceviche:

En un bol gran, posa els llagostins crus, els musclos, la ceba roja, l'ají groc i el mango.

Afegeix-hi el suc de llima i el suc de blat de moro. Remena bé i deixa marinar 15 minuts perquè els llagostins es coquin amb l'àcid.

Afegeix-hi les carxofes saltejades i el coriandre picat.

Amaneix amb sal, pebre i un raig d'oli d'oliva verge extra.

4. Reposar i servir:

Deixa reposar 5 minuts abans de servir perquè els sabors s'integrin bé.

Serveix en plats fondos amb una mica més de suc de la marinada

ARRÒS



a la llauna
amb calçots,
llonganissa,
espàrrecs verds
i romesco

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 320 gr d'arròs bomba
- 1 litre de brou fosc de carn o pollastre
- 200 gr de llonganissa crua
- 6-8 calçots
- 8 espàrrecs verds
- 100 gr de salsa romesco
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba petita
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- Unes branques de farigola
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust



VIDING EKKE Brunch & coffee

PREPARACIÓ:

1. Preparar els calçots i espàrrecs:

Neteja els calçots i talla'ls en trossos grans.

Talla la part dura dels espàrrecs i reserva les puntes.

2. Marcar la llonganissa i els calçots:

Talla la llonganissa en trossos petits i salta-la en una paella amb oli fins que quedi daurada. Reserva.

En el mateix oli, marca els calçots fins que quedin daurats. Reserva.

3. Fer el sofregit:

Afegeix la ceba i l'all ben picats a la mateixa paella i deixa'ls coure a foc lent fins que quedin caramel·litzats.

Incorpora el tomàquet ratllat i cuina fins que perdi l'aigua.

Afegeix el pebre vermell i la farigola. Remena.

4. Cocció de l'arròs:

Afegeix l'arròs al sofregit i remena durant 1 minut perquè s'impregni bé dels sabors.

Incorpora la llonganissa i els calçots reservats.

Afegeix el brou calent i cuina a foc mitjà durant uns 10 minuts.

5. Acabar a la llauna:

Escalfa el forn a 220 °C.

Passa l'arròs a una llauna metàl·lica apta per al forn.

Distribueix per sobre les puntes d'espàrrec.

Enforna durant 7-10 minuts fins que l'arròs quedi sec i amb una lleugera crosta.

6. Acabat i presentació:

Treu l'arròs del forn i decora'l amb punts de salsa romesco per sobre.



JOGUINES

ACONSEGUIDES
EN LA CAMPANYA
DEL PASSAT NADAL
AMB LA COL·LABORACIÓ
AMB LA **CREU ROJA**

GRÀCIES A TOTS

ELS SOCIS I SÒCIES
DE VIDING EKKE
PER FER-HO POSSIBLE
I ALS INDISCUTIBLES
SOLIDARIS
TONY MARIN & TOMI.



78.

Since 2006



78estudiplural



L'ésser humà.

Els talents que posseïm, com a individus, la determinació i l'habilitat. L'ús efectiu d'aquests recursos.

La perseverança de la dona india guia la trajectòria de la fletxa que utilitza.

Som 78 estudi plural
i estem especialitzades en
branding, naming i desenvolupament web.

Has de saber que estimem el que fem. No entenem la nostra feina d'una altra manera. Només així obtenim els resultats que perseguim i ens exigeixen els nostres clients.

Volem que sàpigues que pots visitar el nostre perfil d'Instagram, hi veuràs alguns dels nostres projectes, així com la línia creativa que tenim.

Tempteja el nostre to.

Encara ho podem millorar si vens i en parlem.

NOU RENAULT 5 E-TECH 100% ELÈCTRIC

150 CV



L'R5 ha tornat!



El Renault 5 desborda energia. Pop, entremaliat, acollidor, amb un toc més respectuós i sempre elegant. Aquest icònic vehicle urbà és ple de vida, audàcia i resistència.

Motorització E-Tech 100% elèctrica amb 150 CV. Autonomia de fins a 410 km en mode elèctric. Càrrega ràpida del 15% al 80% en només 30 minuts.



Grup Auto 3000

auto3000.es/renault

**Autansa
3000**

Lleida
Ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
Ctra. N-II, km 484

Tàrraga
Ronda Comtes de Barcelona, 3

