viding v! ekke

MAGAZINE

34

Hivern-primavera 2022 www.ekke.cat 902 110 522

Entrevista a Gaspar Hernàndez, Presentador de *L'ofici de viure* de TV3 i Catalunya Ràdio, i autor del llibre *La llibertat interior.*

- **Pilates**
- **Reportatge Com millorar en el running**

BrånemarkLleida

BRÅNEMARK LLEIDA
UN NOU CONCEPTE
CLÍNICA DENTAL

PIONERA
en implantología dental oseointegrada, a Espanya

+30 ANYS
d'experiència d'un equip en formació constant

+3.000 m²
d'instal·lacions amb la darrera tecnologia

+25.000
pacients satisfets

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

Av. Alcalde Rovira Roure 179, 25198 Lleida

973 24 36 32 info@branemarklleida.com

www.branemarklleida.com

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

RETORNANT A LA NORMALITAT

Per fi ja tenim aquí una nova edició de la nostra revista! Tot i que no podem donar per acabada la maleïda pandèmia, ens hi hem anat adaptant i, malgrat les limitacions que ens ha imposat aquesta nova realitat, hem pogut publicar la revista, i això és, sens dubte, una prova que arriba el final.

L'EKKE-MAGAZINE compleix diferents objectius, però un dels més importants és que en cada edició es **presenta un resum fotogràfic de les activitats més rellevants** que hem portat a terme en l'apartat social i esportiu durant un període de temps. Malauradament, des del famós 12 de març del 2020, en què la Covid-19 ens va portar a tots a casa i, posteriorment, a una vida social molt limitada, la nostra revista, no tenia contingut, motiu pel qual hem fet un parèntesi. En els darrers mesos, les coses estan canviant: de **mica en mica hem pogut refer la vida social i esportiva** i, malgrat les restriccions, hem retornant a les activitats i els esdeveniments que tant ens caracteritzen i que ja enyoràvem: de xerrades, presentacions *Les Mills*, tornejos de pàdel, sortides de BTT i natura, running, festes infantils... Tot això que fèiem des de sempre i que, sens dubte, formava part del nostre ADN. Poder-les oferir com a part de l'Ekke ens han donat una satisfacció enorme i moments de diversió inoblidables. Tot això formava part de la nostra quotidianitat quan, de sobte, va aparèixer la limitació que no ens permetia fer-ho i ens va generar un buit enorme! Ara el que ens està passant és que en reprendre-les, hem après a valorar-les molt més, i precisament això és el que vull destacar d'aquesta edició que per fi ha tornat la vida social a l'Ekke i ja podem fer les fotos del que passa! Quina sort!

L'altre apartat del contingut de la revista que vull posar en relleu és l'entrevista a Gaspar Hernàndez. Fa uns anys, quan vam començar a programar les xerrades de creixement personal a l'Ekke, ho vam fer, sobretot, inspirats en el seu famós programa *L'ofici de viure* que inicialment s'emetia des de Catalunya Ràdio i després va continuar a TV3. El Gaspar va ser **un dels primers periodistes a divulgar els coneixements del món del creixement personal,** els quals a nosaltres no ens eren aliens, ja que en pràctiques com el ioga, el pilates o les arts marcials, i fins i tot en el mateix esport, es treballen i es desenvolupen elements de la intel·ligència emocional com l'autoconeixement, la meditació, la introspecció... Poder tenir-lo amb nosaltres, conèixer-lo en persona i presentar en aquesta revista una entrevista en profunditat amb ell és un autèntic honor per a nosaltres. Si us plau, no deixeu de llegir-la!

En el reportatge sobre l'ampliació i la reforma del centre trobareu els detalls de tot el que estem fent, i dir-vos que només són algunes de les coses que farem, perquè hi ha sorpreses! El temps passa i les instal·lacions s'han d'anar posant al dia. **L'aposta de l'Ekke, quan vam entrar a formar part del grup Viding,** ja era, entre altres coses, **tirar endavant aquestes obres de reforma i millora,** però per les circumstàncies no ho hem pogut iniciar fins ara, i estic segur que tot el que anirem fent no us deixarà indiferents.

Per acabar, vull fer un agraïment molt especial i sincer a tots els nostres anunciants, la majoria socis i sòcies del Viding-Ekke, empresaris i comerciants que, malgrat la situació que estem vivint, han tornat a renovar la confiança amb el projecte EKKE-MAGAZINE.

Pep Castarlenas
Director de Viding-Ekke

SUMARI

pàg. 4
Què és el pilates?

pàg. 18
Toni Marín

pàg. 10
Mitja Marató Lleida

pàg. 20
Entrevista a Gaspar Hernàndez

hivern-primavera 2022 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Ra Badia, Eva Camí
Col·laboradors: Ada Anglès, Llúcia Banyeres, Sergi Bertran, Ivan Espílez, Kike Borrás, Toni Marín, JoseMi Juan, Josep Muñoz, Raquel Gracia, Cristina López, David Castel, Josep Balagué i Txema Puig
Disseny i maquetació:
78 estudi plural (607 271 861)
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 pas seran utilitzades en suports informatius 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: IHRSA

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

QUÈ ÉS el pilates

Ada Anglès
Coordinadora
Entrenaments Personals
ada@ekke.cat

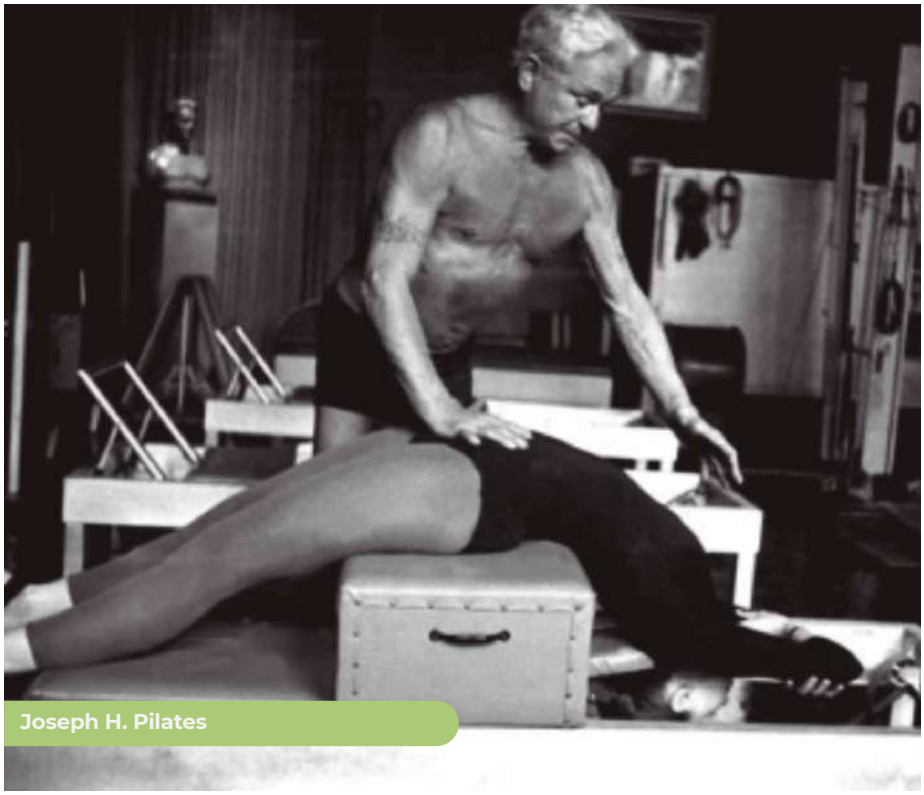
El pilates és un **mètode de tonificació corporal** que utilitza un sistema únic d'exercicis d'estirament i enfortiment desenvolupat per **Joseph H. Pilates** fa més de 90 anys. Reforça i tonifica els músculs, millora la postura, aporta flexibilitat i equilibri, unifica ment i cos per crear una figura més estilitzada i un equilibri personal. El pilates es va idear per aconseguir un cos sa, una ment sana i una vida sana.

La filosofia pilates, també anomenada **art de la "contrologia",** se centra en l'entrenament de la ment i del cos perquè treballin junts a partir d'un objectiu. Joseph Pilates va comprendre els efectes de les **pressions físiques i mentals** d'una agenda diària atrafegada i va intentar **reeducar-nos** per desenvolupar el cos sense perdre de vista l'eficiència que requeria l'exercici de les nostres feines quotidianes.

L'objectiu és aconseguir un adequat equilibri muscular mitjançant uns **principis fonamentals: respiració, control, fluïdesa, centre, concentració i precisió.**

Durant els últims anys de la Primera Guerra Mundial, Joseph Pilates va cedir els seus serveis com a portalliteres en un hospital, on va començar a treballar amb els seus pacients. Va instal·lar **molles als llits** perquè poguessin recolzar les extremitats lesionades mentre feien els exercicis, i els metges no van tardar a comprovar que la seva **rehabilitació** era molt més ràpida.

Aquests **exercicis amb molles** es van convertir en la base dels aparells que va dissenyar més tard i que es complementen amb els **exercicis de màrfega.**



Joseph H. Pilates

QUINES MODALITATS HI HA?

El pilates mat o pilates en màrfega es basa en la realització d'exercicis a terra o amb la màrfega **sense l'ajuda de les molles** i sense equipaments en general que assisteixin els moviments. Aquesta modalitat depèn únicament i exclusivament de la força del cos en realitzar els exercicis. De vegades, per fer la classe més divertida s'utilitzen accessoris que facilitin o dificultin els moviments, com *fitballs, foams roller, softballs, sliders,* manuelles, etc.

Treballar amb el cos exigeix d'una bona tècnica dels **estabilitzadors,** la qual cosa fa que en poques setmanes es comencin a notar els beneficis.

El pilates amb aparells funciona a través d'un **sistema de molles que assisteixen i resisteixen** la musculatura per afavorir així força muscular, alhora que l'allarguen amb un bon control del moviment.

Dissenyats amb la idea de facilitar la consciència i l'execució del moviment, treballar d'una manera uniforme tot el cos amb rangs articulars amplis, proporciona una millora en la correcció de la postura i un equilibri muscular.

"L'EQUILIBRI ENTRE EL COS I LA MENT ÉS LA BASE PER OBTENIR UNA PERFECTA FORMA FÍSICA I MENTAL"

JOSEPH H. PILATES, 1934

Els aparells de pilates són completament diferents als que podem trobar a les sales de fitness. Amb un sol aparell pots treballar qualsevol part del cos amb un **gran ventall de possibilitats.**

El pilates amb aparells i el mat es **complementen i** no obstant això, es pot afirmar amb seguretat que s'aconsegueix un progrés més ràpid i efectiu utilitzant els aparells, ja que podem adaptar l'exercici als diferents nivells de condició física gràcies a les **diferents resistències** de les molles.

BENEFICIS DE FER PILATES AMB APARELLS

- **Iniciació al mètode pilates.** És la millor formar **per iniciar-vos-hi,** perquè les classes són en grups reduïts i els aparells assisteixen en els moviments.
- **Rehabilitar lesions.** Es poden realitzar exercicis si tenim una lesió, fins i tot en el procés de tota la **rehabilitació.** De fet, el focus és la millora de la mobilitat general.
- **Millora la força, l'elasticitat muscular i la mobilitat articular.**
- **Millora l'estabilitat lumbopelviana.** El pilates està considerat com un dels millors mètodes per activar i reforçar la musculatura profunda del sòl pelvià, ja que exercita i enforteix els músculs de la zona lumbar i pelviana, per a una millora en la postura i l'estabilitat de la persona.
- **Regula la intensitat.** El sistema de resistències mitjançant les diferents molles suposa un repte per als principiants, però també per als practicants avançats.
- **Reducció de l'estrès i de les tensions.** Gràcies al treball de respiració i la concentració per haver de controlar en tot moment els moviments.

- **Millora els sistemes sanguini i limfàtic.** Amb els diferents moviments amb les politges i les molles s'activa la circulació de la sang i, per tant, també millora el sistema immunitari.

"En 10 sessions notareu la diferència. **En 20,** veureu la diferència. **I en 30** sereu al camí de tenir un cos completament nou"

Joseph H. Pilates

MOU-TE!
Llúcia Banyeres

CAL CULTIVAR LA PERSEVERANÇA PER ACONSEGUIR EL QUE ET PROPOSIS

Les recomanacions de la quantitat mínima d'exercici per a un estat òptim de salut va tenint actualitzacions: **tres dies d'exercici** moderadament intens o **cinc dies d'exercici més moderat o suau** sembla que és l'objectiu recomanat. Arribes a aquest objectiu? La meva proposta és combinar exercici intens i suau i intentar fer-ne en algun d'aquests formats gairebé cada dia de la setmana. No cal pas que et sentis culpable si un dia no ha estat possible: **sabem que tres dies setmanals, si la intensitat és elevada, són suficients.**

Invertir aquest temps en tu és una decisió conscient que per a alguns és més fàcil de mantenir que per a d'altres. Si bé és cert que hi ha qui ho té tan automatitzat que no s'ho pensa gens, per a ells també és un esforç mantenir l'hàbit. La ciència ens diu que estaràs més o menys preparat motivacionalment per aconseguir aquest canvi en funció de si:

1. No estàs fent activitat física i no tens intenció de ser més actiu.
2. No estàs fent activitat física i estàs pensant a ser més actiu.
3. Estàs fent una mica d'activitat física.
4. Estàs fent activitat física suficient des de fa menys de 6 mesos.
5. Estàs fent activitat física suficient des de fa més de 6 mesos.

Si ets als primers grups, serà més interessant fer accions per modificar el teu pensament. Si estàs ubicat als darrers estadis, les estratègies d'acció, de modificar la conducta, seran la proposta principal.

L'esport en companyia de familiars, amics o companys de feina **serà una gran eina per** a una pràctica divertida i mantinguda.

Adonar-te que ets sents bé i premiar-te, encara que sigui amb paraules positives, serà una estratègia útil per mantenir la regularitat de la pràctica esportiva.

Proposar-se un repte també pot ser una acció interessant. Els compromisos poden ser molt variats. Deixa volar la imaginació i busca aquell que et faci vibrar.

Si ets conscient del moment de feblesa per ser o no ser actiu, assegura't de tenir-lo bloquejat perquè la debilitat s'esfumi gairebé abans que aparegui.

A QUI VA ADREÇAT AQUEST LLIBRE?

SI TENS GANES DE SER UNA PERSONA ACTIVA, AQUEST ÉS EL TEU LLIBRE.

No cal fer totes les activitats proposades. N'hi ha moltíssimes i s'hi donen les eines per crear-ne de noves. Escolta el que sents quan t'identifiques amb un capítol i escull aquelles amb les quals tens confiança i que et portaran a l'èxit. **No et rendeixis si no surt bé al primer intent.** Amb els aprenentatges d'aquesta primera experiència, modifica-la i torna a intentar-ho. És molt difícil que la primera sigui la vençuda. **Cal cultivar la perseverança per aconseguir el que et proposis.**

Si el que vols és ajudar algú perquè sigui actiu, cal anar amb tacte i constància per fer petits passos. Les eines d'aquests llibre també seran de molt valor. Tria les que et sembli que t'aniran millor, observa els resultats, reinventa-les i torna a provar fins que ho aconsegueixis. Rendir-se no és una opció, i el teu suport és vital.

Dit tot això, **només em fa falta demanar-te que creguis en tu mateix,** que una temporada d'aturada per alguna lesió o alguna altra situació de força major és solament un parèntesi, i sempre pots arrancar de nou i gaudir-ne molt i molt.

És bo que t'acompanyi la diversió en tot aquest camí!

CASELLES
LLIBRERIA.PAPERERIA

Quedo a la teva disposició a:
@mou_te2021

nexus
next to you

Empodera't amb Nexus

Medicina i cirurgia estètica
Medicina preventiva
i antiaging

Unitat Capil·lar
Ginecologia estètica
i regenerativa

Medicina biològica
Estètica avançada
Depilació làser mèdica

C. Segrià, 26-30 · 973 27 98 10 · 680 315 500 · info@grupnexus.com · grupnexus.com

COM PODEM MILLORAR en el running

ENTRENAMENT **I MITES**

"Surto a córrer entre 5 i 10 km al dia sempre al mateix ritme i no milloro", Treballar força i mobilitat m'avorreix, jo només faig sèries". Aquestes són algunes de les frases que els entrenadors de running estem acostumats a sentir, i que venen per una sèrie de mites que intentarem desmuntar en el següent article.

CÓRRER COM A COMPLEMENT O COM A OBJECTIU EN SI MATEIX?

Abans de parlar de quina és la millor forma d'entrenar-se per ser un bon corredor, el primer plantejament ha de ser si realment el nostre objectiu és millorar en aquest esport o si el que busquem en el running és complementar alguna altra activitat.

En cas que córrer sigui un complement d'un altre esport o objectiu, ens quedarem amb la part que metabòlicament ens interessa: per exemple, quan correm 10 minuts per escalfar o quan fem esprints a "Skill Athletic". D'aquesta manera no caldrà tenir una planificació enfocada a córrer, sinó que l'activitat formarà part d'una planificació més gran.

Un altre tema és quan parlem de millorar corrent, atès que és en aquest punt que hem de començar a planificar una rutina on s'inclogui treball d'altres disciplines si volem fer millors temps sense lesionar-nos.

QUINS SÓN ELS ENTRENAMENTS MÉS ADEQUATS PER CÓRRER?

Com a entrenador, **m'agrada separar els tipus de treball en 3 grans blocs: el càrdio, el de mobilitat i el de força.** Moltes vegades deixem oblidats dos dels blocs, i per millorar corrent només sortim a córrer, sense saber que aquesta és una proposta arriscada i, generalment, poc eficient.

El càrdio és el treball més específic, generalment serà córrer, tot i que en alguns casos hi podem incloure la bici o la natació. La força ens permetrà córrer més ràpid i prevenir lesions. Finalment, la mobilitat i flexibilitat ens ajudaran a millorar la tècnica, la respiració, i, igualment, a evitar lesions.

COM PODEM ENTRENAR LA FORÇA?

Per a algú que vol córrer mitja i llarga distància, el que cal és un entrenament en el qual el múscul augmenti la seva capacitat de generar moviment i es fatigui menys. Per aconseguir-ho, farem treballs de força-resistència, és a dir, exercicis amb el cos en què fem el màxim nombre de repeticions en un temps determinat, combinats amb exercicis amb pes extra (màquines o pes lliure) en què realitzarem 2-3 sèries de 12-15 repeticions de cada exercici.

Si el que es busca és fer treball més específic, els entrenaments de multi salts, les pujades o els arrossegaments són altres opcions per millorar la força.

COM PODEM ENTRENAR LA MOBILITAT?

Moltes vegades pensem que amb els estiraments després de córrer n'hi ha prou per millorar la flexibilitat. Un altre comentari molt comú és que la flexibilitat es va perdent amb l'edat i que no es pot recuperar. Ambdós comentaris són falsos.

Cal dir que dedicar una sessió (mínim) setmanal a la mobilitat i a la consciència corporal acabarà repercutint molt positivament en els nostres resultats sobre l'asfalt. Les classes de pilates o ioga, els estiraments i sobretot els exercicis en què es treballa en respiració, el diafragma i el sol pelvià ens ajudaran a evitar lesions i malestar a l'hora de córrer.

Sergi Beltran, tècnic Running Ekke Viding

MITE 2

"TREBALLAR FORÇA I MOBILITAT M'AVORREIX, JO NOMÉS FAIG SÈRIES"

MITE 1

"SURTO A CÓRRER ENTRE 5 I 10 KM AL DIA SEMPRE AL MATEIX RITME I NO MILLORO"

COM PODEM ENTRENAR EL CÀRDIO?

A l'hora de córrer, el ventall de possibilitats és enorme. La opció més repetida sol ser el rodatge, perquè ens permet acumular quilometres i acostumar-nos a fer tirades llargues, però és poc eficient a l'hora de millorar marques.

Un segon tipus de treball és el *fartleck,* és a dir, la carrera contínua amb canvis de ritme. L'ideal és que sigui com un rodatge, però incloent-hi canvis de pendent i de terreny. Si no és possible, farem canvis de velocitat. Aquest tipus de treball permet augmentar la tolerància a les velocitats altes.

Finalment, hi ha el treball intervàlic, que també es coneix com a "sèries". L'objectiu és dividir una distància en la qual volem competir en fragments més curts millorar la velocitat. **La combinació entre el temps de treball i el temps de descans serà clau en la planificació.**

COM INTEGRAR-HO TOT EN UN ENTRENAMENT?

El primer consell seria treballar cada setmana almenys un entrenament de cada un dels blocs. Igualment, la millor forma de millorar en un objectiu és parlar amb un entrenador professional que dissenyi un pla adaptat a les necessitats de cadascú i posi la dosi necessària de cada bloc dins de la mescla.

Cal dir també que l'estructura de la setmana evoluciona amb l'atleta, i que els objectius de pretemporada seran diferents als del període de competició.

A les classes de running, podràs trobar aquesta informació, per tant, no t'ho pensis més i vine a provar-ho! Segur que ho podem adaptar a les teves necessitats!

EKKE RUNNING
Rodi Mitja Marató Lleida

RICARD PASTÓ I NÚRIA TILLO

GUANYADORS
DE LA
28a EDICIÓ
DE LA

RODI MITJA MARATÓ LLEIDA

MASCULÍ

2 — **MUHAMMAD LAMIN BAH** 1:09:19

1 — **RICARD PASTÓ** 1:06:48

3 — **ARMANDO GARCÍA** 1:10:33

FEMENÍ

2 — **ROSA MARI CARULLA** 1:23:48

1 — **NÚRIA TILLO** 1:21:20

3 — **ALBA BELLOSTAS** 1:27:07

Fotografia: Emrosmedia

LA CURSA MÉS EMBLEMÀTICA HA CONGREGAT FINALMENT 608 PARTICIPANTS

El diumenge 21 de novembre va tenir lloc la 28a edició de la Rodi Mitja Marató de Lleida, enguany de forma presencial després que el 2020 no es pogués fer a causa de la pandèmia.

La cursa més emblemàtica del calendari esportiu lleidatà ha congregat finalment 608 participants. Un 30% de persones que hi han participat són de la ciutat, un 52% venen de la resta de la província i un 18%, de fora de la demarcació.

La Rodi Mitja Lleida, amb sortida i arribada davant de l'Ekke Viding, ha començat a les 10 h i **els corredors han fet el circuit urbà de 21.097 km,** homologats oficialment per la Federació Catalana d'Atletisme. **Ricard Pastó ha guanyat en categoria masculina amb un temps de 1:06:48,** molt a prop de la seva millor marca personal; **en segona posició va arribar l'atleta Muhammad Lamin Bah (independent), amb un temps d'1:09:19, i va tancar les posicions de podi l'atleta de l'Hinaco Monzón Armando García, amb un temps d'1:10:33.**

Núria Tillo, en el seu debut en la distància, **ha aconseguit una millor marca personal d'1:21:20, i va arribar a la 27a posició en la general.** Després d'uns primers quilòmetres de tempteig, va recuperar 45" que havia perdut al km 10, per acabar molt forta. **En segona posició va arribar Rosa Mari Carulla (Altan Wear), amb 1:23:48, i tercera va ser Alba Bellostas (TRI-4.40), amb 1:27:07.**

El circuit de la Rodi Mitja Marató Lleida ha transcorregut pels principals carrers de la ciutat, amb un dispositiu de prop de 150 persones entre voluntaris, Guàrdia Urbana i Protecció Civil per assegurar el bon funcionament durant tot el matí.

Des de l'organització, es fa una valoració molt positiva de la vint-i-vuitena edició, tant pel que fa a la participació com al desenvolupament de la cursa, però sobretot per poder tornar a oferir presencialment la cursa més emblemàtica de Lleida, que en aquesta edició ha superat les expectatives de participació inicials, amb dorsals disponibles exhaurits dues setmanes abans.

L'any que ve es recuperarà la cursa popular de 5 km i les curses infantils per aconseguir tornar a una normalitat absoluta.

El president de l'Associació Esportiva Ekke ha volgut reconèixer i agrair el paper del patrocinador principal, de les empreses i institucions col·laboradores i de les persones voluntàries.

La 28a edició de la Rodi Mitja Marató Lleida està organitzada per l'Associació Esportiva Ekke i compta amb Rodi Motor Services com a patrocinador principal i amb la col·laboració de diferents empreses, com ara Ekke, Caixabank, San Miguel, DMC, Autansa 3000, Plusfresc, Atlas Green Energy, Coca-Cola, Wala, Joma, Moto Motor, Bokoto, Minguella i Pastisseria El Carme, i la col·laboració de l'Ajuntament de Lleida, la Diputació de Lleida i la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física.

En total, unes 200 persones voluntàries han participat en tasques de suport a la Rodi Mitja Marató de Lleida.

EKKE RUNNING **Behobia**

L'EQUIP DE RUNNING DE L'EKKE VIATJA A LA BEHOBIA

El passat 14 de novembre, 25 atletes de l'Ekke Viding van viatjar al País Basc per córrer la mítica cursa de la Behobia. Aquesta prova, que consta de 20 quilòmetres que uneixen Irun amb Sant Sebastià, és coneguda a tot el país i compta corredors d'arreu del territori. Aquest any la participació era de prop de els 25.000 corredors.

Sorpresos per l'ambient caracteritzat per la presència de públic en tot el recorregut, **els atletes de l'Ekke Viding van poder millorar marques d'anys anteriors.** Molts d'ells van debutar en aquesta distància i van demostrar que amb constància i treball en equip tothom (atletes d'iniciació i més avançats) pot complir els seus objectius.

D'aquesta sortida, volem destacar no només els resultats esportius, sinó el gran ambient que s'hi respirava, haver gaudit de la gastronomia basca i els vincles i el sentiment que conviden a l'equip a participar aviat en alguna altra cursa amb aquesta sensació d'unió que cada vegada creix més.

5€ Dte. directe

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 50€
- Només un val per persona i compra
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes i electrònica
- Caduca el 30 d'abril de 2022

Retalla aquest val i utilitza'l en la teva propera compra!

També a:
walashop.com

CLUB WALA UNIPREUS

LA MARATHON **des Sables**

LLÀGRIMES D'ALEGRIA, LLÀGRIMES DE FELICITAT, LLÀGRIMES DE SATISFACCIÓ...

250 KM

EN 7 DIES D'AUTOSUFICIÈNCIA REPARTITS EN **6 ETAPES** PER UN **PARATGE MERAVELLÓS, EL DESERT DEL SÀHARA AL MARROC**

Fotografia: Marta Bacardit

La Marathon des Sables, 250 km en set dies d'autosuficiència repartits en sis etapes per un paratge meravellós, però alhora despietat, el desert del Sàhara al Marroc.

Fins allà hi anem quatre amics, **Sergi Vélez i Joel Roger, acompanyats dels tècnics de l'Ekke Viding Kike Borràs i Toni Marín,** representant la Fundació 5H, immersa en el projecte solidari *Freetime* de Sant Joan de Déu Terres de Lleida.

Els mesos previs han estat durs, molt d'entrenament, molts nervis i sobretot molta il·lusió.

Preparar cames, cap i cor per a una prova com aquesta mai no és fàcil, si a més hi afegeixes el component d'autosuficiència, és a dir, que durant aquests set dies ho hem de portar tot a sobre, tant menjar com estris per cuinar i material per descansar a la nit, fan que els dies previs es mostrin plens de nervis i inseguretats.

No obstant això, quan arribes al campament, envoltat de dunes de sorra, de gent amb la mateixa il·lusió que nosaltres i que a tots ens brillen els ulls, és quan t'adones de com en som d'afortunats, que això és el que volíem.

Comença la prova, i els primers dies són molt durs. En plena onada de calor, aconseguim puntes de temperatura de fins a 54 graus. Una passa de gastroenteritis al campament ho fa encara més complicat. I per a més desgràcia, la mort d'un dels participants a l'etapa dos. Tot plegat fa que el ritme d'abandonaments de corredors sigui històric.

Aquests dos primers dies són molt intensos, però els superem, no sense problemes: nafres als peus, deshidratació, fatiga...

Arriba el tercer dia i el nostre company Joel, que havia passat molt mala nit, amb vòmits i una mica de febre per aquesta passa de gastroenteritis, té el coratge de començar la tercera etapa, però ha d'abandonar al primer punt de control i finalitzar el seu somni de la Marathon des Sables.

En quedem tres, i arriba l'etapa marató, 84 km plens de perills que ens obligaran a passar entre 15 i 25 hores pel desert, l'etapa més dura, on es posaran a prova les nostres forces, però sobretot les nostres debilitats.

Sortim amb la certesa que estem preparats, ens endinsem al desert primerenc, van passant els quilòmetres i els tres integrants segueixen el seu ritme. El Toni aconsegueix completar-la en pràcticament 17 h, ple de dolors i amb els peus destrossats, butllofes i alguna ungla menys. El Sergi la completa en unes 22 h totalment esgotat, però amb una brillantor als ulls barreja d'alegria, emoció i il·lusió. Tot i això, el Kike té un defalliment provocat per les altes temperatures i la fatiga acumulada i al tercer punt de control decideix abandonar.

SOM UNS AFORTUNATS

Ja només queden dos dies, tot i que realment només és 1, ja que la darrera etapa és solidària, amb una distància simbòlica, i malgrat que és obligatòria, no puntua per a la classificació.

Una marató de 42 km separen el Sergi i el Toni de complir un somni! El somni que en Kike va fer fa 15 anys i que tant els havia explicat: superar la línia de meta de la MARATHON DES SABLES.

Al final, a la meta, llàgrimes. **Llàgrimes d'alegria, llàgrimes de felicitat, llàgrimes de satisfacció,** però també llàgrimes per la manca dels companys que no van poder acabar i, sobretot, llàgrimes per haver pogut viure la VIDA amb majúscules.

PREPARAR CAMES, CAP I COR PER A UNA PROVA QUE MAI NO ÉS FÀCIL

Fotografies: Marta Bacardit

TITAN DESERT
I am a Titan

6 ETAPES AMB UN TOTAL DE 700 KM PEL DESERT DEL MARROC

10 de octubre del 2021, la Titan Desert torna als orígens després d'un any en què es va disputar a Almeria per culpa de la pandèmia i amb un altre ajornament perquè s'havia de disputar al març i no a l'octubre. **La Titan torna al Marroc.**

Sis etapes amb un total de 700 km pel desert del Marroc, amb algunes de més de 100 km plenes de sorra i paisatges espectaculars. Així és la Titan Desert, una prova única en un entorn únic.

Boumalne Dades, localitat situada a l'Atles, la muntanya marroquina, **és el punt d'inici** d'aquesta aventura i fins allà es desplaça **l'equip Ekke Viding, amb 14 integrants socis del centre,** cadascú amb el seu objectiu, cadascú amb el seu somni! Marc Ribes, Andreu Viladegut, Carlos Cuenca, Josep Maria Solé, Toni Solé, Laia Martínez, Dani Pelegrí, Jordi Guixé, Otto Pérez, Josep Maria Costa, Eliseu Sisó, Enric Ibars i Albert Carbonell són els integrants d'aquest **equip, i molts d'ells entrenats pel tècnic Toni Marín,** i amb el suport mecànic de Sisco Checa, mecànic de Cyclebox.

10 d'octubre. Comença l'aventura, primera etapa a l'Atles, etapa duríssima, amb més de 100 km i 1.700+. Tots els integrants de l'equip arriben a meta amb la sensació que aquesta Titan serà més dura que la del 2019, però amb la certesa que el patiment valdrà la pena.

És una de les coses més màgiques de la Titan Desert, les etapes es parteixen però són espectaculars, i un cop arribes al campament, gaudeixes de l'experiència amb altres corredors que, com tu, també han patit, coneixes gent que té mil històries i t'adones que la Titan és única.

Van passant els dies i els nostres corredors van superant etapes amb més o menys dificultat. La segona, per exemple, va ser una etapa duríssima, amb 130 km i 2.500+. A més a més, aquest any el contrast entre la muntanya de l'Atles i el desert, passant per la duna d'Erg Chebbi, fan que sigui molt especial.

Arribats a l'última etapa, el nostre equip sap que és el moment de gaudir de tot el camí fins aquí, tot l'entrenament i esforç del últims mesos reflectits en un somriure a la línia de sortida que es transformarà en llàgrimes d'emoció quan creuin la línia de meta.

Una sensació indescriptible que la Titan és magnífica i fa que vulguis repetir cada any!!

Menció especial per a tres dels nostres corredors: Josep Solé i el seu fill, Toni Solé, que en categoria *rookie* aconsegueixen un podi molt merescut. I per a Albert Carbonell, que una caiguda a la primera etapa va fer que hagués d'abandonar la cursa a l'etapa 4.

PERLIMP

El que ens diferencia és el que ens fa competitius

Empresa oficial de neteja Grup Vidding

Tots els abonats d'**EKKE Lleida** tenen un **10% de descompte** en la contractació dels nostres **serveis professionals de neteja**

Som una empresa dedicada a la neteja i al confort professional i altres serveis des de fa més de 25 anys. El nostre objectiu és proporcionar el millor servei amb la major qualitat possible, des d'una perspectiva de gestió ètica i socialment responsable, oferint solucions, tècniques avançades i especialitzades per les necessitats dels nostres clients.

El nostre personal de neteja està capacitat per adaptar-se a les necessitats de cada client, comptem amb professionals especialitzats i qualificats per a cada tipus de servei, vidriers, especialistes en neteges industrials, netejadores de manteniment en empreses, comunitats, hospitals, escoles, centres comercials, etc.

Especialistes en el maneig de maquinària industrial com fregadores, escombradores, màquina polidora, rotativa, perxes amb aigua osmotitzada, neta moquetes d'injecció/extracció, robot neteja conductes d'aire condicionat, màquina neta sistema d'extracció de fums entre moltes més coses.

- **Neteja de Mercats**
- **Neteja d'Oficines**
- **Neteja de Comerços**
- **Neteja d'Hospitals**
- **Neteja de Centres de Salut**
- **Neteja de Col·legis**
- **Neteja d'Indústries**
- **Neteja de Pàrquings**
- **Neteja de Naus Industrials**
- **Neteja d'Hotels**
- **Neteja de Restaurants**
- **Neteja de Comunitats**
- **Neteja d'Urbanitzacions**
- **Neteja de Centres Comercials**
- **Neteja de Vidres**
- **Neteja Tècnica de Moqueta**
- **Neteja de final d'obra**
- **I molt més...**

Visita la web:

C/ Dr. Santponç 139, baixos
08030 Barcelona

930 100 268

info@perlimp.com

PERLIMP

especialistes integrals en neteja i confort
més de 25 anys d'experiència ens avalen

TONI MARÍN
Entrevista

LA MARATHON DES SABLES I LA TITAN DESERT, 900 KM CORRENT I EN BICI EN TAN SOLS 2 SETMANES

La Marathon des Sables i la Titan Desert, 900 km corrent i amb bici en tan sols 2 setmanes. Toni Marín aconseguia aquesta gesta que ens torna a demostrar que amb esforç i sacrifici tot és possible.

La Marathon de Sables i la Titan Desert, dues de les proves més dures del món en tan sols dues setmanes amb un descans de menys de 24 h.

COM NEIX AQUESTA IDEA?

Neix de la casualitat, originalment són al març i a l'abril, però per temes de pandèmia les posposen i les programen l'una al costat de l'altra. **El cas és que estava inscrit a les dues. A la Marathon des Sables hi anàvem amb tres amics, Kike, Sergi i Joel,** per una causa solidària: donar difusió a la Fundación 5h, de la qual el Sergi i Joel són fundadors, i el Kike i jo, ambaixadors.

A la Titan Desert, cada any coordinem i gestionem amb el Kike un equip d'entre 15 i 20 ciclistes, als quals entrenem i facilitem tot el que aquesta gran prova els pot suposar. És el nostre tercer any ja, i a mi m'uneix una gran amistat amb l'organització.

Dues proves d'extrema duresa amb temperatures que ronden els 40 graus.

QUINS VAN SER ELS MOMENTS MÉS DURS? EN ALGUN MOMENT ET PLANTEGES ABANDONAR?

Sens dubte a la Marathon des Sables es quan passo moments realment durs. A més de ser una prova que encara no havia fet, es va ajuntar que va ser una edició realment intensa amb l'abandó de molts participants.

Un dels moments més durs va ser, sens dubte l'abandó dels meus dos companys, el Joel i el Kike, superar dues baixes amb el suport que eren al campament et fa plantejar moltes coses, i alhora et dona força per seguir i dedicar-los aquest moment de travessar la línia de meta.

Una vegada a la Titan, la cosa va ser diferent, perquè és una prova que gaudeixo molt cada vegada que hi vaig, a més, ens cuiden molt. L'organització és increïble. I encara que sabia que pel meu estat físic després de Sables les dues primeres etapes serien molt dures, una vegada les superés, em recuperaria.

A més, l'equip va estar al meu costat constantment, i la veritat és que va ser increïble. Sentir aquest suport de tots em va ajudar a superar els pitjors moments.

AQUEST REPTE TÉ, A MÉS, UN COMPONENT SOLIDARI. EN QUÈ CONSISTEIX AQUESTA INICIATIVA?

El component solidari era a Sables. Allí, com he explicat, hi anàvem quatre amics. Dos d'ells, el Sergi i el Joel, han creat una fundació en honor al pare del Sergi, que en promou els valors.
Les 5H: HONESTEDAT, HUMILITAT, HISTÒRIA, HUMANITAT, HABILITAT.

Estem immersos en un projecte, *Freetime,* que busca crear un espai de joc a l'hospital Sant Joan de Déu Terres de Lleida, perquè els nois i les noies amb dèficits residents puguin gaudir d'un espai en condicions.

Sens dubte, aquesta gesta s'aconsegueix amb hores d'entrenament i preparació. Quant de temps t'entrenes cada setmana?

Sí, per descomptat, però tinc la sort de dedicar-m'hi i de poder gaudir d'un gran centre, com l'Ekke, en el qual disposo de totes les comoditats per entrenar-me. Entre setmana de càrrega, unes 25-28 hores, i en setmanes de descàrrega, entre 12 i 15.

EL GRAN REPTE SERÀ AL MAIG DEL 2022: L'EPIC 5 CHALLENGE DE HAWAII

AMB AIXÒ ENS DEMOSTRES QUE SEMPRE ÉS POSSIBLE TROBAR UN MOMENT PER ENTRENAR-SE. ALGUN MISSATGE PER ALS SOCIS I SÒCIES D'EKKE VIDING?

Doncs que si realment vols aconseguir alguna cosa a la vida, amb constància, esforç, perseverança i un bon assessorament ho aconseguiràs.

JA PER ACOMIADAR-NOS, TENS AL CAP COM SERÀ EL TEU SEGÜENT REPTE?

Per al 2022 tinc un parell de cosetes en ment que encara no puc revelar, però crec que **el gran repte serà sens dubte, al maig del 2022: l'Epic 5 Challenge de Hawaii,** 5 *ironmans* en 5 illes en 5 dies consecutius. Potser la prova més difícil a la qual m'hagi enfrontat mai i a la qual només 6 atletes de tot el món hem tingut la sort d'accedir.

Hi ha una frase que diu "SOMIA-HO, LLUITA-HO, ACONSEGUEIX-HO". Sense treure "lluita-ho", hi afegiria " ENTRENA-HO".

“LA VIDA ÉS UN MISTERI PER VIURE I NO PAS UN PROBLEMA PER RESOLDRE”

ENTREVISTA

Gaspar Hernàndez

“NO HI HA EMOCIONS POSITIVES O NEGATIVES, TOTES SÓN ÚTILS”

Es diu “aprenent de l’art de viure”, però el cert és que va donar un lliçó de viure. L’escriptor, periodista i divulgador Gaspar Hernàndez (Sant Esteve d’en Bas, 1971) va presentar el passat novembre a Ekke Viding el seu darrer llibre, *La llibertat interior* (Columna), i va aconseguir que l’auditori se n’anés a casa rumiant sobre l’essència de la llibertat i l’ésser humà. Una xerrada imprescindible que demostra perquè *L’ofici de viure,* tant en el seu vessant radiofònic a Catalunya Ràdio com televisiu a TV3, és un referent en el seu camp. *La llibertat interior* és el darrer títol que ha publicat, però Gaspar ja és també autor de les novel·les *La terapeuta* (2014), *La dona que no sabia plorar* (2018) i *El silenci* (premi Josep Pla, 2019), totes publicades a Columna, a més dels assajos *No soc d’aquest món* (Edicions B) i *L’art de viure.*

Què és en realitat la llibertat interior?

La llibertat interior és una experiència i la trobem entre l’estímul i la resposta. El neuròleg, psiquiatre i filòsof d’origen jueu Viktor Frankl, que va ser un referent, va viure com els nazis li van matar la dona i els pares. Havent viscut això, va dir que a la persona se li pot arrabassar tot menys la darrera de les llibertats, que és la llibertat d’escollir amb quina actitud vol fer front a una circumstància. Ell ho va dir en unes condicions extremes. El seu mestratge em va servir per començar a escriure sobre aquesta llibertat que, per cert, necessitem més que mai. Darrerament hem viscut períodes en què no hem tingut llibertat exterior, però sempre hem tingut la llibertat de decidir com ens volíem sentir. Tot i això, m’agrada fer excepcions, perquè hi ha persones que en un moment determinat es veuen incapaces de decidir com es volen sentir. El meu missatge contempla aquestes persones, persones que estan fent un dol, persones a les quals no els pots dir “anima’t” o “mira de prendre-t’ho d’una altra manera”. Cal tenir en compte que no hi ha emocions positives o negatives, totes són útils. Experimentar en un moment determinat por o ràbia, per exemple, ens ajuda i ens dona molta informació sobre la situació que estem vivint. Per tant, benvingudes siguin totes les emocions. Al llibre també dono missatges de grans mestres de l’espiritualitat sobre en què consisteix aquesta autèntica llibertat: comença per prendre consciència de com pensem.

No en tenim, de consciència?

Som esclaus dels nostres pensaments. Hem de qüestionar-nos si tots els nostres pensaments són reals o són veritat.

Seria com convertir-nos en l’observador de la nostra ment?

Sí, seria com convertir-nos en observadors de la nostra ment. En termes científics, d’això se’n diu metacognició. És evident que, si nosaltres els podem observar, vol dir que no som els nostres pensaments. Aleshores ens preguntem, què som? Si anem traient capes d’allò que no som, des del punt de vista espiritual ens anem endinsant en un espai que connecta amb la nostra essència. I en aquest espai, no només hi ha llibertat interior, hi ha un goig profund pel sol fet d’existir.

El llibre comença amb la cita "som lliures aquí i ara, però la ment imagina el captiveri". Vostè creu que quan som "aquí i ara" conquerim la nostra llibertat interior?

Exacte, un dels requisits per a la llibertat interior és viure l'aquí i l'ara en el moment present. De fet, el futur mai no l'hem viscut. No conec ningú que ho hagi fet. Els pensaments sempre van del passat cap al futur i ens fan entrar en una dinàmica que ens empresona. Bona part del patiment que hi ha està provocat per una identificació excessiva amb els nostres pensaments. La ment racional és un tresor de l'espècie humana. Benvinguda sigui. El problema, però, que tenim a les nostres societats, des de fa segles, és que vivim des d'aquesta ment racional i que, des d'aquesta ment racional volem ser feliços. La ment serveix per pensar la vida, però no per ser feliços. Tot el que siguin eines per desidentificar-nos d'aquests pensaments ens portarà a viure millor. I aquestes són les eines que, modestament, intento donar a *L'ofici de viure* per viure amb més plenitud.

Conquerir la llibertat interior començaria per l'autoconeixement?

Sens dubte. I una bona manera de començar seria responent-nos qui no som. El psicòleg català Antoni Blay Fontcuberta, que és el meu referent a l'hora de fer aquest llibre, deia que no aconseguirem mai la felicitat si la busquem com ho hem fet fins ara. Comença a ser hora de buscar-la en un altre lloc. I aquest lloc no és mai l'exterior, sinó l'interior. Si ens hi fixem, moltes de les coses en què al llarg de la nostra vida havíem dipositat la nostra felicitat ens han acabat provocant infelicitat o decepció. Sempre anem buscant la felicitat fora com si fos una pastanaga, i la felicitat és dins.

Què vol dir anar cap a l'interior?

Practicar ioga, taitxí, meditar, fer esport... Hi ha moltes maneres d'arribar a l'essència del que som, depèn de les persones. Ara bé, sabem que la manera com ens han educat és útil per a moltes coses, però, des del meu punt de vista, no serveix per viure en plenitud.

Quines eines donaria a les persones que estan patint per acceptar la situació, que no és sinònim de resignar-se?

En primer lloc, no se'ls pot dir que no lluitin contra l'estat en què es troben. Trauria el concepte de lluita de l'equació. L'acceptació és una gran eina que evita molt patiment. Hi ha un patiment primari que no es pot evitar: el provocat per la malaltia, la pèrdua de la gent estimada, l'envelliment físic o la mort. Aquest patiment és primari i inevitable, però més del 80% del patiment que hi ha al món és secundari. Això vol dir que està provocat per la ment, la rumiació excessiva dels temes. Dit això, és cert que hi ha situacions que no podem canviar. Aquí, l'acceptació és clau. A les persones que els costa acceptar una situació els recomanaria que ho fessin del moment present. Potser no poden acceptar la situació o no s'hi veuen amb cor, però poden acceptar el moment present. Ara el moment present, ara un altre moment present. Aquesta acceptació s'entrena i també aquest cultiu de l'atenció en moments presents. Una gran eina és el *mindfulness* i el ioga, que és meditació en moviment. De la mateixa manera que si jo vull tenir més múscul o més força m'he d'entrenar i he de venir a Ekke sovint, també puc entrenar cap on dirigeixo la meva atenció cada dia.

Diu que una eina molt important és el silenci. Creu que ens fa por estar en silenci amb nosaltres mateixos?

Tot el que no sigui silenci sol ser una fugida endavant. Per no pensar, hi ha moltes fugides endavant. Poden ser tota mena de distraccions, que estan molt bé sempre que sàpigues que estàs fugint d'alguna cosa. Ara bé, el silenci és més necessari que mai, no només com a absència de soroll extern, sinó com a reconnexió amb un mateix. I és una gran porta d'entrada per a les persones que no es vegin amb cor de meditar o de fer ioga, o que no els agradi, i els recomanaria que, de tant en tant, s'aturessin uns segons. I amb això l'experiència ja canvia.

"LA LLIBERTAT INTERIOR ÉS VIURE L'AQUÍ I L'ARA EN EL MOMENT PRESENT"

"LA MENT SERVEIX PER PENSAR LA VIDA, PERÒ NO PER SER FELIÇOS"

Diu que va escriure el llibre inspirat en els presos polítics. Ens pot explicar com va anar? Què el va inspirar?

En aquell moment es parlava molt de llibertat. El llibre va sortir just abans del confinament, que ens va comportar estar privats de llibertat exterior. Només ens va quedar la llibertat interior. Aleshores no m'hauria imaginat mai que la llibertat interior seria útil a tanta gent a causa de les circumstàncies que estem vivint. Inicialment, el llibre neix d'un *Ofici de viure* de TV3 que tenia el mateix nom i que el vam anar a enregistrar a la presó. Allà vaig parlar amb un professor de meditació, sociòleg i psicòleg, Vicenç Alujas, que em va dir que "dins de la presó hi ha persones que són més lliures que algunes de fora de la presó". I em vaig preguntar: de quin tipus de llibertat està parlant? I parlava de la llibertat interior. Després hi ha haver un segon episodi que em va animar a escriure el llibre. Va ser a partir d'un documental que vaig dirigir sobre el procés psicològic i emocional dels familiars dels presos polítics per al programa *Sense Ficció* de TV3. El documental es diu *Un procés dins del procés.* Aquí la germana de Jordi Cuixart ens va dir: "El meu germà, dins la presó, és més lliure que lliure." S'estava referint a la llibertat interior: aquesta llibertat que tenim sempre entre l'estímul i la resposta, la llibertat de decidir com ens volem sentir, amb les excepcions que ja hem comentat.

Ens hem de prendre la vida com un màster?

Sí. El meu primer mestre va ser un jesuïta, Oriol Pujol Borotau, que va viure 40 anys a l'Índia. Ell em va ensenyar que la vida és un misteri per viure i no pas un problema per resoldre. Això ho veiem clar quan ens adonem que la vida té uns plans per a nosaltres que hem d'acceptar amb humilitat. Allà veus que la vida et vol ensenyar alguna cosa o bé que tu no la veus. Hi ha una intel·ligència més gran que la nostra petita intel·ligència. Viure com si no existís aquesta intel·ligència més gran en la nostra societat, que s'ha tancat a la dimensió profunda espiritual, és font de molt sofriment. Per això anem tan perduts, perquè ens tanquem en una dimensió profunda. En podem dir molts noms, però tancar-nos en aquesta dimensió d'existència ens provoca molta infelicitat i fa que el món vagi pel camí del pedregar.

Gaspar Hernàndez es coneix bé? Qui és?

Al llibre explico que no sé qui soc. Evidentment, quan em demanen el passaport a l'aeroport no ho diré. Em dona molta llibertat no acabar de saber qui soc en un nivell profund. No tot ho hem de saber. No m'identifico, per exemple, amb la meva edat. El meu DNI diu que he complert 50 anys, però hi ha dies que he de pensar-ho dues vegades. Conec persones de 80 anys (al DNI) més joves que altres de 40. Puc dir que profundament, no sé qui soc, perquè hi ha algunes etiquetes que m'han posat sobre el que hauria de ser i amb les quals no m'identifico.

Per acabar, i tenint en compte un entorn esportiu, quina importància té l'esport a la seva vida?

Molta. A part de meditar i fer visualitzacions, faig esport quan puc. Si soc a Barcelona, al gimnàs. També corro molt per la muntanya o per la platja. Ara he començat a fer pilates, que em va molt bé. Per a mi, la combinació entre ment i cos és bàsica: moure i exercitar el cos, cultivar l'energia física i al mateix temps tenir cura de la ment.

"LA VIDA SOVINT TÉ UNS PLANS PER A NOSALTRES QUE NO SÓN ELS NOSTRES"

> PUBLIREPORTATGE

SALUT REPRO-DUCTIVA

UN 20% DE LES PARELLES QUE BUSQUEN L'EMBARÀS NO HO ACONSEGUEIXEN DE FORMA ESPONTÀNIA I HAURAN DE RECÓRRER A UNA **TÈCNICA DE REPRODUCCIÓ ASSISTIDA.**

CADA VEGADA HI HA MÉS PARELLES ESTÈRILS.

D'una banda, l'edat de la dona que vol ser mare és més gran i la fertilitat va unida a l'edat. L'edat òptima reproductiva és sempre per sota dels 32 anys. En general, la fertilitat comença a caure a partir dels 35 anys i per sobre dels 38 el 50% de les dones són estèrils (encara que es tinguin regles regulars, perquè la fertilitat d'una dona desapareix en general 10-12 anys abans de la menopausa).

L'edat materna és el factor determinant de l'èxit d'un tractament de reproducció assistida.

Existeixen altres patologies que dificulten aconseguir l'embaràs, com els ovaris poliquístics, l'obesitat i moltes altres.

D'una banda, la qualitat de l'esperma en homes està patint una davallada brutal els últims 50 anys. Molt probablement per tòxics ambientals, el tabac, els plàstics... sobretot pel que fa a la mobilitat. Es creu que si continua aquesta progressió, el 2050 podrien ser immòbils tots els espermatozous.

Sempre s'aconsella acudir a un professional expert en reproducció assistida si 12 mesos després de tenir relacions sexuals sense protecció no s'ha aconseguit l'embaràs (o als 6 mesos, si es perquè es té més de 35 anys). No s'ha d'esperar més, perquè perdre més temps dificultarà més poder aconseguir l'embaràs.

Dra. Gemma Valls Ricart
Col. núm. 3059

A CEFER Lleida t'oferim la tecnologia més avançada que ens permet seleccionar el millor blastòcit en les condicions òptimes per transferir a l'úter matern. Així mateix, **podem oferir als nostres pacients estudis de receptivitat endomètrica, diagnòstic preimplantacional i estudis de malalties monogèniques "noves" per poder fer tractaments totalment personalitzats.**

Som experts en fallades d'implantació i avortaments de repetició. I si et decideixes a congelar (vitrificar) els òvuls, te'ls guardem durant 4 anys sense cap cost.

Disposem de tecnologia d'avant-guarda amb sistema *time-lapse* als nostres laboratoris per garantir les millor condicions de tots els embrions.

I als nostres professionals experts en reproducció assistida els avalen més de 20 anys d'experiència.

CEFER
Dra. Gemma Valls Ricart

Actualment les dones tenim la possibilitat de congelar (vitrificar) els nostres òvuls en una edat en què siguin fèrtils i poder utilitzar-los en un futur, quan la qualitat que tindran no serà la mateixa.

Als 37-38 anys hi ha un 50% de probabilitats de tenir alteracions cromosòmiques als òvuls. Als 40 anys, el 80% tenen alteracions cromosòmiques. I als 42 anys, el 95% les tenen.

Per això, si volem ser mares passats els 38 i tenim òvuls vitrificats de quan teníem 30 anys, les possibilitats seran més grans.
Actualment estem aconsellant vitrificar com abans, millor.

De totes maneres, **qui no té òvuls "fèrtils" o no en té, sempre té l'opció de recórrer a l'ovodonació** (utilitzar òvuls de donants fèrtils, sanes i joves).

Sense oblidar-nos de la diversitat de famílies que tenim avui dia a la nostra societat, de dues dones, d'una dona sola, de dos homes, d'un home sol, parelles o persones trans. Avui dia **tots poden optar per formar la nostra família gràcies a les tècniques de reproducció assistida.**

C. Governador Montcada, 13 CP. 25002 Lleida lleida@institutocefer.com **Tel. 973 273 069**

TORNEIG DE PÀDEL
San Miguel

CAMPIONES 1a CATEGORIA

SOTSCAMPIONES 1a CATEGORIA

CAMPIONS 1a CATEGORIA

SOTSCAMPIONS 1a CATEGORIA

1a CATEGORIA

CAMPIONES 2a CATEGORIA

SOTSCAMPIONES 2a CATEGORIA

CAMPIONS 2a CATEGORIA

SOTSCAMPIONS 2a CATEGORIA

2a CATEGORIA

CAMPIONES 3a CATEGORIA

SOTSCAMPIONES 3a CATEGORIA

CAMPIONS 3a CATEGORIA

SOTSCAMPIONS 3a CATEGORIA

3a CATEGORIA

QUADRE D'HONOR

1a CATEGORIA MASCULÍ
Campions: A. Soteras i A. Iglesias
Sotscampions: M. Silva i A. Ibaceta

1a CATEGORIA FEMENINA
Campiones: N. Amigó i N. Jaén
Sotscampiones: M. Mateu i A. Marí

2a CATEGORIA MASCULÍ
Campions: M. del Vas i G. Martín
Sotscampions: X. Moreno i J.M. Balasch

2a CATEGORIA FEMENINA
Campiones: M. Jové i M. Cortada
Sotscampiones: M. Caubet i N. Álvarez

3a CATEGORIA MASCULÍ
Campions: X. de Santiago i A. Garcia
Sotscampions: O. Cierco i A. Brosel

3a CATEGORIA FEMENINA
Campiones: R. Camí i G. Torrelles
Sotscampiones: O. Olona i P. Boneu

PÀDEL
& Torrons

ekke v!
pàdel

El dissabte 18 de desembre, a les pistes de l'Ekke Viding es va celebrar un torneig americà de pàdel.

Cal agrair a tots els participants que, tot i les baixes temperatures, van omplir les pistes i van poder gaudir dels partits.
Un cop finalitzats els enfrontaments i l'entrega d'obsequis als guanyadors, vam felicitar les festes amb una degustació de torrons i cava.

UN COP FINALITZATS ELS ENFRONTAMENTS, **VAM FELICITAR** LES FESTES **AMB** UNA DEGUSTACIÓ DE **TORRONS I CAVA**

> PUBLIREPORTATGE

COMPROMÍS AMB EL MÓN DE LA BICICLETA

Sabeu que la roba és molt important a l'hora de fer una sortida en bicicleta? El que triem pot condicionar-nos més del que ens pensem. **Cal tenir presents aspectes tècnics,** com el pes i la qualitat dels teixits, **i protegir-nos de les inclemències meteorològiques** durant la ruta.

EXPERIÈNCIA I TECNOLOGIA D'AVANTGUARDA

L'experiència i sobretot la innovació són aspectes clau que hem de tenir en compte a l'hora d'escollir una cosa tan bàsica com un culot. Aspectes tan en voga en l'actualitat com el **reciclatge i l'ús de tincions amb base d'aigua** dels teixits van més enllà del nostre benestar i a favor de la sostenibilitat i l'ecologia.

La tecnologia d'avantguarda es pot combinar **amb la tradició i l'artesania** per vestir-nos adequadament i gaudir de cada sortida que fem en bicicleta.

Cal tenir present que **damunt de la bici estem sotmesos a l'aerodinàmica,** i que **la roba ha de treballar per proporcionar-nos estirament, tensió, protecció i ventilació.** Així, les tecnologies de més alt nivell -com podria ser, per exemple la NXG de la marca Giordana- que utilitzen teixits refinats amb construcció compacta estan pensades per ajustar-se al cos com una segona pell i oferir tots els beneficis possibles.

Som conscients que hi ha molts nivells de competitivitat i que potser estem iniciant-nos en l'apassionant món ciclista, i que el nostre nivell d'especificitat en la roba no és tan alt i que potser busquem un estil senzill sense renunciar al rendiment o a la qualitat, un ajustament més relaxat sense renunciar a la comoditat.

CICLES FRANSI
des de 1938

Per fer una cursa fàcil, un gran fons, un recorregut amb bicicleta per la ciutat, o bé una sortida llarga ens caldrà més espai a les butxaques de càrrega. Aquests **són aspectes que hem de tenir presents a l'hora d'escollir la roba.**

EL CULOT, UNA PEÇA LLEUGERA I REALMENT CÒMODA

Mai ens hem parat a pensar sobre l'ús que fem del culot -ja sigui en una classe de cycling o en una sortida molt exigent. **El culot està especialment confeccionat perquè sigui una peça lleugera i realment còmoda.**

Oi que us havíem parlat de materials innovadors?

Sabíeu que actualment hi ha una part del culot que es fabrica amb àloe vera? Doncs sí, **l'àloe vera s'integra als fils de la microfibra** -de la Badana- i permet que no desaparegui amb les rentades i fa que les propietats s'integrin al teixit **per proporcionar frescor, protecció a la pell** i una de defensa natural contra els bacteris.

A Cicles Fransi -empresa familiar amb vuitanta anys d'experiència al sector del ciclisme- **podem assessorar-vos** sobre quin és el teixit més adequat, quins components i quina roba s'escau més per al tipus d'activitat que feu. Els nostres coneixements, experiència i il·lusió pel món de la bicicleta fan que us puguem oferir els millors productes i una atenció especialitzada.

Som amants de l'esport, de la vida sana, de la cura i el respecte pel medi ambient i, sobretot, compromesos amb el món de la bicicleta.

Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida **Tel. 973 234 178** tienda@ciclesfransi.com

SORTIDES
Cycling Pro

ALTORRICÓ

ALMACELLES

ALMENAR, castell dels Moros

CASTELLDANS, l'ermita

UTXESA, Carrassumada

ALCARRÀS, pantà de l'Arròs

CASTELLDANS, Matxerri

ALFÉS, Mas de Melons

VILANOVA DE SEGRIÀ, la Serreta

ALGUAIRE, aeroport

VILANOVA DE LA BARCA, trinxeres

L'ESMORZAR A LA PORTA DE CASA!

Amb productes de proximitat.

EL FORN A CASA

EL MILLOR REGAL

Trobaràs una gran varietat de caixes al nostre web.

ENVIAMENTS A DOMILICI

www.elfornacasa.com

ESTADES **d'estiu**

UN ANY MÉS, ELS MÉS PETITS VAN PODER GAUDIR D'UN ESTIU PLE D'ACTIVITATS A L'EKKE VIDING.

Cada setmana, els nens i les nenes de les estades de l'Ekke van haver d'ajudar el nostre investigador Rodiccio a solucionar els casos que se li presentaven. Des del famós cas d'en Potis, el científic desaparegut, fins del misteriós circ.

Aquestes estades també tenen com a objectiu específic iniciar els infants en la pràctica de diferents esports perquè adquireixin un aprenentatge motor i cognitiu, i alhora que es fomentin l'esport com una eina de salut, el respecte pels companys, la convivència i la integració, entre d'altres.

EKKE **Family**

La tardor és l'època de l'any més bonica per gaudir de la natura. La barreja de colors de les fulles dels arbres, la muntanya, els rius..., tot fa imprescindible **una visita a la natura, i més si és al Parc Nacional d'Ordesa i Mont Perdut.**

El 17 d'octubre, l'Ekke Family va poder gaudir d'aquesta gran experiència a Ordesa. Un bon grup de famílies van participar en aquesta excursió. Sortint d'hora de Lleida, i després d'un petit esmorzar a l'encantador poble d'Aïnsa, arribem al pàrquing del poble de Torla, on vam agafar el transport que ens va portar fins al prat d'Ordesa, punt d'origen de la nostra excursió. Totes les famílies van poder gaudir dels fabulosos colors del bosc, les parets d'orca espectaculars i les cascades d'aigua transparent. Les conegudes Gradas de Soaso van marcar el nostre retorn al prat, on vam tornar a agafar el transport cap als cotxes.

SENS DUBTE, **UN DIA FABULÓS**

www.dressy.desing

Projectes d'interiorisme

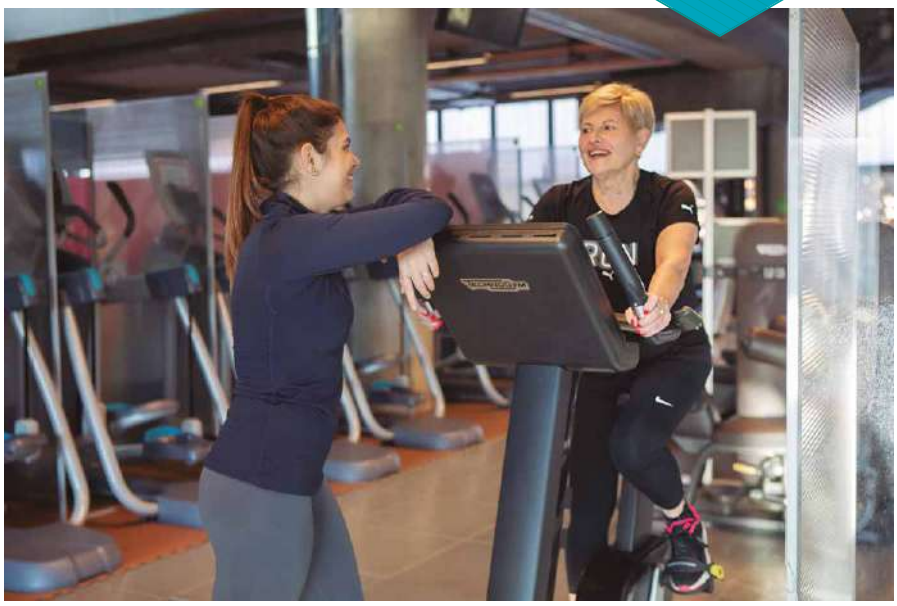
C/ Rovira Roure, 13
25006 Lleida
T. 973 249 145
duch@duchlleida.com

Descomptes especials socis ekke

GENT EKKE
Padrins, padrines, nets i netes

LA LAURA I LA CARLA

Fa 25 anys que la Laura es va apuntar al Gimnàs Lleida. Ens explica que va ser el seu marit, en Pere, qui s'hi va apuntar primer i després ella s'hi va animar. **Des de fa tot aquest temps que no ha deixat de practicar les seves activitats preferides, com el pilates i les classes a l'aigua, i també li agrada molt ballar i anar a l'spa.**
La seva neta, la Carla, té 17 anys. Ha practicat gimnàstica esportiva des de ben petita i ara **ve a l'Ekke, a la sala de Fitness, on segueix un programa d'entrenament confeccionat per un tècnic** de l'Ekke, el qual l'ajuda a mantenir la seva forma física i alhora s'ho passa molt bé.



LA ISABEL, EL JOSÉ LUIS I L'ANUK

La Isabel i el José Luis fa més de 20 anys que es van apuntar al Gimnàs Lleida. En aquells temps, venien d'un altre centre i estaven molt acostumats a practicar activitat física cada dia. **Des de llavors, no han deixat mai de fer esport, i fins i tot en José Luis és un habitual de les curses de running.** La Isabel es lleva ben aviat i cada matí gaudeix de les classes i d'un saludable esmorzar amb les seves companyes.

Des de fa uns mesos, tenen la gran alegria de gaudir de les classes de natació per a nadons amb el seu net, l'Anuk, de 8 mesos, que ve cada divendres des de Tremp.

L'EKKE ESTÀ PENSAT PERQUÈ TOTHOM, DES DELS MÉS PETITS FINS ALS MÉS GRANS, HI TROBIN EL SEU LLOC

EL VICENÇ I EL XAVIER

El Vicenç es va jubilar fa 5 anys i des de llavors, com que té més temps, cada dimarts i dijous no falta a la seva rutina de fitness. Segueix el programa confeccionat per l'Isaac i li va molt bé per reforçar-se muscularment i no perdre el to.
Que vingui els dimarts i els dijous no és casualitat, perquè són els dies que ve en Xavier a practicar judo amb el Kike. D'aquesta manera, en Vicenç ens diu que veu el Xavier vestit amb el quimono i preparat per a la classe de judo que tant li agrada i gaudeix.

En Xavier no deixa d'ensenyar-li al seu padrí totes les kates de judo que aprèn. Qui guanyarà?

L'ÀNGELS, EL FERRAN I LA CLARA

L'Àngels és molt fidel a les seves classes d'Edat d'Or i li encanta practicar les activitats d'aigua i ball. S'ho passa d'allò més bé a l'Ekke i intenta no faltar mai. Li agrada molt gaudir de l'spa i tot plegat li genera molt benestar.

El Ferran i la Clara venen a les classes de natació infantil i quan acaben tenen el premi molts dies d'anar a la Ludoteca i gaudir-ne acompanyats per jugar una estona amb la seva àvia, l'Àngels.

> PUBLIREPORTATGE

REJOVENIR LA MIRADA

La blefaroplàstia, la cirurgia de les parpelles

La mirada parla ella mateixa i també revela els primers senyals de l'edat. I és que la pell del contorn dels ulls és quatre vegades més fina que la de la resta del cos i està exposada a nombrosos agents externs, com la pol·lució o la radiació solar, i interns, com la fatiga o l'estrès.

Cada cop hi ha més persones que ens pregunten a ILO per **la blefaroplàstia, la cirurgia de les parpelles.**

Actualment, amb la proliferació del teletreball i l'ús de les mascaretes, **la blefaroplàstia s'ha convertit en la cirurgia facial més demanada,** amb un increment de les intervencions de fins a un 50%.

SI LA MASCARETA AMAGA EL TEU SOMRIURE, FES QUE ELS ULLS SOMRIGUIN PER TU

PERÒ..., QUÈ ÉS LA BLEFAROPLÀSTIA?

La blefaroplàstia és la cirurgia que millora l'estructura del contorn ocular corregint la caiguda i l'excés de pell de les parpelles superiors i les bosses que es generen a la zona inferior dels ulls.

QUINS RESULTATS EN PODEM ESPERAR?

Una aparença més jove en l'expressió facial, en la mirada.

EN QUÈ CONSISTEIX LA INTERVENCIÓ?

En mans d'oftalmòlegs especialitzats en estètica ocular, com el Dr. Gorka Martínez, d'ILO Oftalmologia, la blefaroplàstia és una intervenció quirúrgica ambulatòria, ràpida i segura, i, atès que es mínimament invasiva, no causa dolor. Durant el postoperatori sol aparèixer certa inflamació, tibantor i blaus que desapareixen progressivament. Al cap de quinze dies l'aspecte és pràcticament normal i el resultat definitiu s'aprecia un mes després de la intervenció.

ilo
Oftalmologia

Dr. Gorka Martínez,
president de la
Societat Espanyola de
Cirurgia Plàstica
Ocular i Orbitària

LA MIRADA ÉS EL CENTRE DE L'EXPRESSIÓ, I SÓN MOLTES LES PERSONES QUE DECIDEIXEN REJOVENIR-LA

Per garantir un servei oftalmològic integral i d'excel·lència, tant clínic com estètic, a la clínica ILO comptem amb una unitat especialitzada en cirurgia plàstica ocular d'alt nivell. L'oftalmòleg Gorka Martínez Grau, president de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica Ocular i Orbitària, i referent nacional en aquest camp, amb més de 1.500 blefaro-plàsties realitzades i 30 anys d'experiència, acompanya el pacient en tot el procés de forma personalitzada, des de la consulta, el diagnosi i l'assessorament, fins a la cirurgia i el seguiment.

La nostra ILOsió,
una mirada rejovenida.

URGÈNCIES 24 H / 365 DIES
T. 973 245 389
(amb consulta telefònica prèvia)

ILO Oftalmologia
La clínica dels teus ulls

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

viding v!
ekke

NEW

Et presentem els nou *naming* i logo, resultat del procés d'integració de l'Ekke amb el grup Viding. Com ja saps, fa aproximadament un any i mig que Ekke es va integrar al Grup Viding i ara ja ha arribat el moment d'iniciar el procés de renovació i de millora de les instal·lacions, que, malauradament, es va retardar a causa de la pandèmia.

Ara et presentem les **renovacions que en breu portarem a terme** i que t'exposem en aquestes imatges, que fan referència a la **sala de Cycling, zona exterior, sala Cos-ment, recepció i passadís.** De mica en mica t'anirem presentant les noves propostes i renovacions dels diferents espais, com ara els vestidors, la sala de fitness... **Tot això ens portarà a gaudir d'un Ekke a l'altura de les millors instal·lacions de fitness del sector.**

A banda d'això, a l'Ekke continuem amb la nostra essència, en què les persones són el més important i som més que un gimnàs, una gran família a la qual ens agrada trobar-nos per practicar activitat física, però també festes, activitats al medi natural, en les seccions com el Pàdel, BTT, Running... i, per descomptat, amb el compromís social que ens pertoca com a institució patrocinant l'esport i sent solidaris amb les entitats.

I sempre mantenint la filosofia i els valors que ens han acompanyat des dels nostres orígens, que també compartim amb el Grup Viding, i que han permès que aquesta integració es dugués a terme amb molta bona entesa.

viding ekke

NEW

NEW!
SALA CYCLING
ZONA EXTERIOR
SALA COS-MENT
RECEPCIÓ
PASSADÍS

EKKE BEAUTY: algues aprimadores

PROPIETATS DE LES ALGUES

Les algues marines són riques en proteïnes, vitamines, sucres i oligoelements, i és per això que en molts llocs del planeta es consumeixen des de fa segles. Al món de l'estètica s'utilitzen per les seves propietats hidratants, antioxidants i regeneradores.

De fet, **estimulen i milloren la circulació de la sang i la limfa,** revitalitzen i refermen la pell, i alhora restableixen els nivells naturals d'humitat, motiu pel qual **estan indicades per al tractament de la flaccidita i la cel·lulitis,** perquè milloren els teixits i retarden l'envelliment de la pell.

EN QUÈ CONSISTEIX EL TRACTAMENT?

S'aplica un producte cosmètic específic altament hidratant per tot el cos que, a més de suavitzar la pell i estimular la sudoració, afavoreix la circulació sanguínia i permet que actuï uns minuts.

En aquest cas, l'ingredient principal són les algues. S'utilitzen algues de diferents tipus per diferents necessitats, però totes aporten un alt grau de minerals, iode (precursor de la pèrdua de pes), fucus (estimula la circulació i drena), sals i vitamines que la pell absorbeix a través dels porus per transportar, tots els beneficis del tractament a les capes més profundes de la dermis.

Un cop col·locades les algues, s'aplica un embolcall de plàstic i una manta elèctrica uns 20 minuts per intensificar els beneficis de cada aplicació. Posteriorment, **es retira el producte i es fa una sessió de 30 minuts de pressoteràpia.**

QUÈ ÉS I PER A QUÈ SERVEIX LA PRESSOTERÀPIA?

La pressoteràpia és una tècnica mèdica indicada per aconseguir un drenatge limfàtic en persones amb problemes mèdics i estètics, com alteracions en el sistema circulatori, cames cansades, aranyetes vasculars, edemes, cel·lulitis i acumulacions de greix.

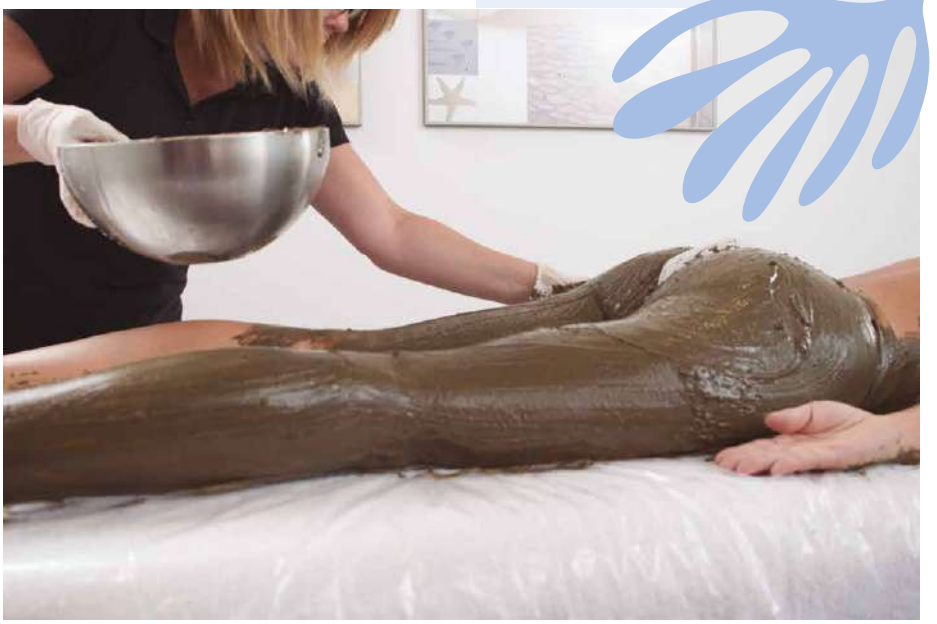
Amb la pressoteràpia aconseguim una important reducció de líquids i una millora de la cel·lulitis localitzada. Es tracta d'una tècnica agradable, senzilla i indolora que es fa en relaxants sessions de 60 minuts de durada.

L'embolcall d'algues més pressoteràpia és un bon tractament per a aquelles persones que volen millorar la seva silueta, i especialment indicada en les que estan seguint una dieta d'aprimament i en volen activar i millorar els efectes.

Raquel Gracia
Tècnica Ekke Beauty

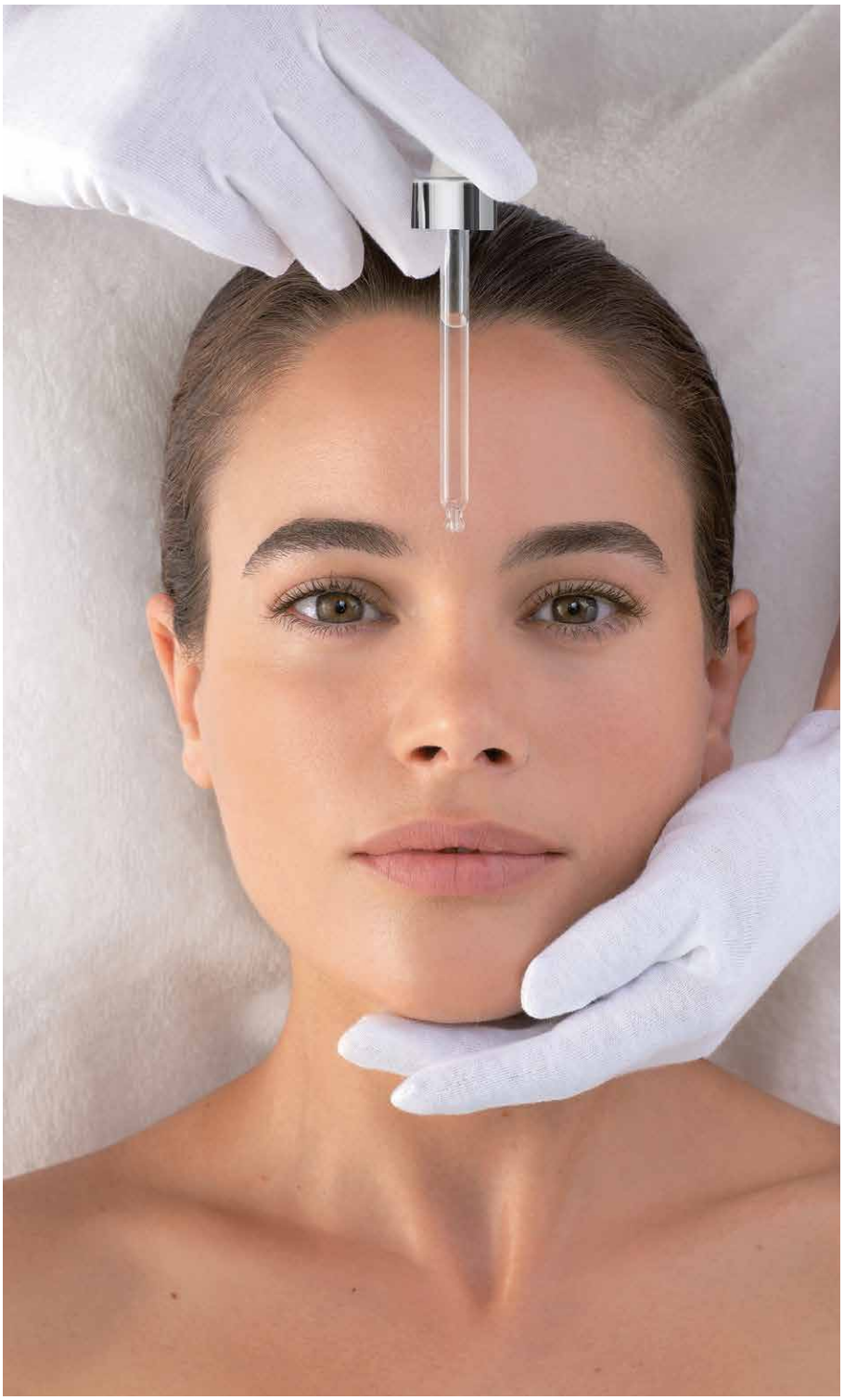
Allibera tot l'estrès mentre reps aquest tractament des del fons del mar fins a la pell.

Tingues cura del teu cos per dins i per fora. Aquest és, sens dubte, el tractament ideal.



THALGO

LA BEAUTÉ MARINE



COSMÉTICA CIENTÍFICA MARINA

La Esencia
del Mar
en tu Piel

NUTRICIÓ INFANTIL
Christian Didier

L'alimentació infantil i familiar pot arribar a ser un trencaclosques per als més grans, no sols per tota la publicitat i els missatges equivocats en relació amb els àpats que els menors reben, sinó pels hàbits que els adults ja tenim.

De vegades el conflicte del "jo com" xoca amb el "ha de" menjar el meu fill.

És important fer canvis progressius i familiars i intentar anar introduint conceptes nous per acabar amb una alimentació equilibrada familiar i així transmetre-ho als més petits.

Alguns consells que poden facilitar aquest canvi són:

- Establir un horari regular per als àpats en família.
- Servir una gran varietat d'aliments.
- Donar un bon exemple seguint una dieta nutritiva i intuïtiva.
- Evitar les baralles pel menjar.
- Involucrar els infants en el procés.

No és fàcil prendre aquest tipus de mesures, perquè tenim els dies plens de responsabilitats i els ultraprocessats estan sempre a mà, **però no tirem la tovallola, els petits canvis es converteixen en grans esdeveniments.**

ÀPATS EN FAMÍLIA

Menjar en família és un costum agradable, tant per als pares com per als fills. Als nens els agrada compartir els àpats en família i els pares tenen l'oportunitat de posar-se al dia amb els seus fills.

Els infants que participen en àpats en família amb regularitat presenten les característiques següents:

- Més probabilitat que mengin fruites, vegetals i cereals.
- Menys probabilitat que consumeixin begudes ensucrades.

D'altra banda, **els àpats en família ofereixen l'oportunitat de presentar als nens nous aliments** i que els més grans hi aportin una dieta saludable.

ELS ÀPATS EN FAMÍLIA OFEREIXEN L'OPORTUNITAT DE PRESENTAR ALS NENS NOUS ALIMENTS

Disanta Nutrició / Disanta by Ekke

Ara us mostrarem dos plats (esmorzar i dinar) **per fer i gaudir en família:**

ES MOR ZAR

VAS DE IOGURT, FRUITES I CEREALS

INGREDIENTS:

- 1/2 tassa de iogurt grec natural o quefir
- 2 cullerades de coco o mango deshidratat
- Unes culleradetes de mel o dàtil en trossos (al gust)
- 1/2 tassa de cereals integrals (o barreja dels cereals habituals)
- Grans de magrana, maduixes trossejades, gerds

PREPARACIÓ:

1.
Barreja el iogurt grec amb el coco i la mel.
2.
Col·loca la meitat de la barreja de iogurt al fons d'un vas. Cobreix amb la meitat dels cereals i afegeix-hi la meitat de la magrana o la fruita que vulguis emprar.
3.
Repeteix les capes una vegada més i serveix immediatament.

DI NAR

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA

INGREDIENTS:

- 2 carbassons mitjans
- 1 tassa de quinoa cuita
- 1/2 tassa de pebrots picats
- 1/2 tomàquet gran pelat i picat
- 1 gra d' all
- 1/4 de culleradeta d'orenga
- 1/4 de culleradeta d'alfàbrega
- Formatge tipus feta vegà
- Oli
- Sal i pebre

PREPARACIÓ:

1.
Preescalfa el forn a 180 °C.
2.
Talla el carbassó i treu-li la polpa amb una cullera. Ruixa amb oli d'oliva, sal i pebre.
3.
En una tassó, barreja la quinoa cuita, els pebrots picats, el tomàquet, l'all, l'orenga i l'alfàbrega.
4.
Afegeix-hi sal i pebre.
5.
Posa els carbassons a la safata per al forn i farceix amb la barreja. Cuina-ho 20 minuts.
6.
Afegeix-hi el formatge vegà esmicolat i forneja un parell de minuts més.

* Aquesta recepta és idònia per fer-la un cap de setmana i gaudir-la amb els fills.

COM DONAR UN BON EXEMPLE

La millor manera d'estimular els nens a menjar de forma saludable és donant exemple, ja que ells imiten els adults que veuen cada dia Si els pares, familiars, àmbit educatiu i entorn social consumeixen fruites i verdures i menys aliments poc nutritius, s'estarà enviant el missatge correcte. **Una altra manera de donar un bon exemple és organitzant la mida de les porcions i establint les quantitats suficients.**

Una qüestió molt important és la preocupació pels cossos. Els referents dels infants que sempre estan a dieta o amb una mala relació amb el seu cos poden fomentar pensaments negatius en els infants, per això **és important mantenir sempre una actitud positiva, de respecte i acceptació pel que fa al menjar i al nostre aspecte.**

Dr. Cristian Didier Hernández
Director Disanta Nutrició
Nutricionista i dietista
N. col. cat: 000694

CONTROLAR L'ESTRÈS
Guillermo Torres

Dr. Guillermo Torres Casado
Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

EXERCICI FÍSIC PER AJUDAR A CONTROLAR L'ESTRÈS

La vida és una font constant d'estímuls i viure és un aprenentatge sense fi que exigeix una contínua adaptació.

L'estrès el podríem definir com una tensió interna resultat de la resistència que ofereix l'organisme a la desestabilització que ens generen alguns estímuls. Una malaltia, una discussió familiar, la sobrecàrrega de feina, una mala alimentació o un cotxe que es passa un pas de vianants són exemples d'estímuls que poden resultar estressants i per tant, generar tensió interna. **No obstant això, una situació estressant no té per què interpretar-se com a negativa;** en molts casos, aquesta tensió interna, a la qual denominen estrès, pot impulsar-nos a la recerca de respostes adaptatives, afavorir l'aprenentatge i incrementar el nostre nivell de resistència.

Sembla que el nostre organisme està força adaptat a donar respostes a estímuls intensos de curta durada i que deixen un llarg espai de recuperació; en aquest cas, després de l'exposició a l'estímul amenaçant, hi ha una resposta interna que genera una tensió inicial que ens permet adoptar les mesures adients per produir els canvis i instaurar progressivament la calma i l'estat d'equilibri.

Però en molts casos l'estrès, lluny d'afavorir l'adaptació, ens provoca malestar i una pèrdua important de la nostra qualitat de vida. La resposta inicial no troba sortida i es perpetua en l'organisme. La tensió interna s'instal·la de manera que acabem reconeixent-la com a pròpia i normal, l'organisme ens continua enviant senyals que alguna cosa no va bé, **hi ha fatiga, insomni, estem irritables, tenim mal d'esquena, trastorns digestius, impotència, pèrdua de memòria i dificultat per concentrar-se, entre d'altres.** La tensió interna es manté en el temps, augmenta la intensitat psicoemocional i s'instaura en l'organisme un nivell d'ansietat que ens obliga a seguir un tractament per restaurar el nostre equilibri.

L'estrès, l'ansietat i la depressió són alguns dels trastorns mentals sobre els quals l'exercici físic té efectes positius, perquè ajuda a prevenir i controlar l'efecte que aquests desequilibris i malalties tenen en la nostra salut.

Els estudis científics posen en evidència que tots els grups de població, inclosos els nens i els adolescents, **es beneficien de la pràctica regular d'exercici físic** per controlar les situacions d'estrès i disminuir la simptomatologia associada als estats d'ansietat i depressió.

En l'actualitat, la Covid-19 ha incrementat la incidència i prevalença d'aquest trastorn entre la població. Indirectament, a través de situacions com el confinament, els aïllaments i les pors físiques i socials. Directament, perquè s'ha constatat que les persones que han superat la Covid també tenen més probabilitat de desenvolupar algun d'aquests trastorns mentals. Les institucions sanitàries des de fa temps promocionen la pràctica d'exercici entre la població per controlar aquestes patologies i d'altres, i entre **les diferents estratègies que hi ha per combatre els efectes de la pandèmia, la pràctica d'exercici físic és una de les fonamentals.**

Però, quant exercici he de fer? A quina intensitat? De quin tipus?

L'exercici físic és molt generós. Els estudis han posat en evidència que fins i tot petites dosis d'exercici, com **caminar 30 minuts al dia, ja generen benefici.** Hi ha estudis, en relació amb el control dels símptomes de la depressió, que han obtingut resultats favorables amb 60 minuts a la setmana. Per tant, podríem concloure que **encara que sigui poc, és millor que res.** No obstant això, sessions entre tres-cinc dies per setmana d'exercici moderat podrien ser un objectiu a assolir per a la majoria de la població combinant diferents formes d'exercici, sempre que no hi hagi contraindicació mèdica. **Des d'una perspectiva genèrica, que els tècnics de l'Ekke Viding us poden personalitzar i concretar, optaríem per combinar exercicis de resistència cardiovascular amb altres de tonificació i estiraments de les diferents cadenes musculars.** Quant al tipus, l'important és bellugar-se, fer el que et resulti més agradable sense posar en risc la integritat física. Una opció des del punt de vista d'aquests tipus de trastorn, és **incloure alguna de les sessions de ioga** que s'ofereixen en diferents horaris al nostre centre, ja que **hi ha evidència científica de l'efecte positiu que les tècniques cos-ment,** entre les quals hi ha el ioga, tenen sobre l'estrès, l'ansietat i la depressió.

AUTANSA 3000 Lleida Mollerussa Tàrrega

> PUBLIREPORTATGE

COM HE DE RECLAMAR SI TINC UN ACCIDENT AMB BICICLETA

I SI ENS ATROPELLEN PRACTICANT ESPORT A L'AIRE LLIURE?

La millor manera d'evitar un accident és la prevenció, el respecte a les normes, una bona senyalització i el correcte manteniment de les carreteres. Malgrat tot, els accidents a les vies urbanes i interurbanes són una constant, molt d'ells amb greus conseqüències per als afectats, especialment els produïts sobre alguns col·lectius, com ciclistes o corredors. A **Prats Advocats** volem aportar el nostre petit granet de sorra amb accions de caràcter preventiu, com la **campanya centrada recentment per a conscienciar els conductors de vehicles de motor sobre la debilitat i vulnerabilitat dels ciclistes.**

Els accidents de trànsit són una veritable xacra que ens colpeja dia rere dia. Els afectats i les seves famílies, a més de fer front a les conseqüències de caràcter físic sofertes, en ocasions irremeiables, es poden trobar davant d'un procés judicial i administratiu per reclamar responsabilitats i indemnitzacions on l'assessorament legal especialitzat en aquest àrea esdevé cabdal.

A causa de l'increment de l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport, ja sigui en la pràctica esportiva i lúdica, o com a vehicle habitual per als nostres desplaçaments, **el nombre d'accidents amb ciclistes implicats també s'ha incrementat** exponencialment. En aquests casos, a l'efecte d'una reclamació, indemnització o tractament mèdic, el ciclista tindrà la mateixa consideració que un vianant, però, a diferència d'aquest, el ciclista està sotmès d'una manera més rigorosa al compliment dels senyals de trànsit i les normes de circulació.

Si malauradament pateixes un accident amb una bicicleta, ja sigui en una via urbana o interurbana, **centra't a recuperar-te i posa't en contacte amb un advocat aliè a les companyies asseguradores** per reclamar amb més garanties d'èxit la indemnització que et correspongui, especialment si no tens una assegurança específica de l'activitat, cosa que, atès que no és obligatòria, és molt comuna. En aquests casos, les companyies d'assegurances intentaran posar-te les coses difícils i, d'entrada, probablement miraran de culpar-te a tu del sinistre.

QUAN HE DE RECLAMAR?

La convivència entre ciclistes i conductors de vehicles de motor (encara que també podria ser extrapolable a persones que practiquen esport en aquest tipus de vies) **de vegades no és senzilla** i en moltes ocasions s'estableix un pols sobre qui és el culpable, un factor determinant a l'hora de tramitar la reclamació d'una indemnització, i per això és important constatar amb el màxim rigor possible com s'ha produït el sinistre.

Com a ciclistes, també pot passar que atropellem un vianant o col·lidim amb un vehicle per no haver respectat, per exemple, la prioritat de pas; en aquests casos serà teva la responsabilitat i com a responsable no tindràs dret a reclamar indemnització, al revés, seràs tu qui t'hauràs de fer càrrec dels possibles danys.

CONSELLS A L'HORA DE RECLAMAR LA INDEMNITZACIÓ PER UN ACCIDENT DE BICICLETA

Com en qualsevol altre accident, la tendència de les companyies d'assegurances és discutir la responsabilitat de l'autoria i fer una valoració a la baixa dels danys soferts. Per això, és molt important seguir les mateixes pautes, per acreditar la culpa i els danys, que en un sinistre, per exemple, entre dos vehicles:

- ✓ **Signa un DAA (declaració d'accident amistós) amb el contrari.** En cas de negativa de l'altra persona, sol·liciteu a la presència de la policia.
- ✓ **Certificació per part d'un metge acreditat de les lesions sofertes** abans que passin 24 hores de l'accident. Si és possible, compta amb la declaració de testimonis presencials del succés.
- ✓ Sempre que sigui possible, **fes fotos i vídeos del lloc de l'accident.**
- ✓ **Si tens una assegurança de bicicleta, tramita la DAA** abans de 7 dies.
- ✓ **Compta amb un advocat,** com l'equip de professionals de **Prats Advocats,** perquè t'acompanyi en tot el procés i t'assessori en la tramitació de la teva reclamació, que pot ser per la via amistosa, amb un acord extrajudicial o bé per la via judicial.

QUÈ POTS RECLAMAR?

Els danys personals. La companyia d'assegurances s'haurà de fer càrrec del que es disposa d'acord amb el barem de trànsit tenint en compte els danys soferts, els dies de baixa, el cost d'intervencions quirúrgiques, les seqüeles funcionals, estètiques, incapacitat..., molts aspectes que cal tenir presents i difícils d'afrontar sense un assessorament legal especialitzat.

D'altra banda, hi ha els danys materials, és a dir, la bicicleta, a més d'altres equipaments i objectes que puguis portar: casc, ulleres, culot, etc, a més del lucre cessant o les despeses que hagis afrontat com a conseqüència del sinistre.

Prats Advocats, compromesos amb la reducció d'accidents de trànsit. "Una llum que salva vides" i "Evitem accidents"

El nostre despatx està molt implicat en la reducció d'accidents de trànsit i en les seves conseqüències. Per aquest motiu, **ha sortejat** durant el 2020-21 més de **400 unitats dels llums d'emergència homolots HELP FLASH** i al desembre va iniciar la campanya *Evitem accidents* amb ciclistes **fent uns conjunts amb la marca GOBIK** que porten al mallot el dibuix "1,5 metres" i seran sortejats entre els nostres seguidors i es poden adquirir pels ciclistes amb un 50% de descompte del preu real.

✓ **PER AJUDAR-VOS EN LA VOSTRA REPRESENTACIÓ I RECLAMACIÓ, A PRATS ADVOCATS ESTUDIAREM EL VOSTRE CAS SENSE COMPROMÍS,** SENSE DIPOSITAR UNA PROVISIÓ DE FONS I SOLS US COBRAREM SI OBTENIM L'ÈXIT FINAL EN LA RECLAMACIÓ.

XAVIER PRATS I JUAN
ADVOCAT COL·LEGIAT
1600 ICALL

REDUIR L'ANSIETAT
Cristina López

TÈCNIQUES PER REDUIR L'ANSIETAT

"L'ansietat no és la teva enemiga, només és la forma que té el teu cervell de protegir-te del que considera perillós. I tot allò que ens vol protegir ha de ser més aviat el nostre amic, no pas enemic."

L'ansietat és un símptoma que t'avisa que alguna cosa no funciona de la manera correcta.

PERÒ, QUÈ POTS FER QUAN S'APODERA DEL TEU DIA A DIA?

Comencem per aclarir què **és una emoció** i quina funció té de forma molt breu, i que posar-hi atenció és el camí cap a la solució.
La paraula *emoció* prové del llatí "emovere" que significa "sacsejar, moure a l'exterior". **Una emoció és una cosa que ens posa en moviment i ens impulsa a actuar.** Totes les emocions impliquen un canvi en la postura o el moviment corporal i en la respiració. **Les emocions es manifesten, en primer lloc, a la ment,** i per això és de gran importància ser conscients que amb pensaments l'estem alimentant i segueixen manifestant-se al cos a través de postures corporals, gestos i expressions.

Les emocions poden ser processos adaptatius, com, per exemple, la por davant una amenaça o perill, la tristesa davant la pèrdua o l'enuig davant una agressió; **en cada cas, l'emoció ens ajuda a afrontar la situació de perill per a la supervivència.** Però poden perdre aquest valor de protecció i d'adaptació per salvar-nos i arribar-se a convertir en perjudicials per a la salut, tant física com mental.

Com totes les emocions viscudes de manera molt negativa, intensa i repetitiva, poden desencadenar un procés patològic. I en moltes ocasions una emoció n'emmascara una altra de més profunda i reprimida.

L'emoció s'acompanya de canvis físics més o menys profunds, i tendeixen a l'expressió del sentit afecte, canvi d'actitud. Les emocions són alhora estats d'ànim i estats corporals. Així, per més íntima que sigui l'emoció, s'expressa visiblement i corporalment.

Moltes vegades el nostre món emocional es mou entre dos grans "nusos": el nus a la boca de l'estómac, que té a veure amb la por, l'ansietat, l'angoixa, la ràbia o el sentiment de rebuig i abandó, **i el nus a la gola,** relacionat amb les coses que no gosem expressar. "M'ho empasso", diem amb freqüència quan callem una cosa que creiem que hauríem de dir.

Amb l'ansietat apareixen símptomes com la preocupació, la sensació d'inseguretat, la dificultat o incapacitat per prendre decisions, la impossibilitat de concentrar-se, la confusió, la desorientació o els oblits freqüents.

L'ansietat es veu acompanyada d'inquietud, tant física com psicoemocional, ens fa encongir, disminuir la respiració i endurir el cos del cap fins als peus.

L'ansietat es diferencia de la por principalment perquè allò que ho genera pot passar, encara que no és gaire probable que passi. Ens anticipem a la situació, ens projectem cap a un futur amb el pitjor dels resultats, deixen el poder del nostre cos a la nostra ment mitjançant la constant preocupació i aquest acaba bloquejant-se i "deixant de respirar".

I..., QUÈ PUC FER QUAN L'ANSIETAT TRUCA A LA PORTA?

Quan sentis ansietat, et convido a fer aquestes petites **accions que et poden ajudar:**

- Accepta allò que no puguis canviar, accepta-ho. T'ajudarà a no culpar-te ni a responsabilitzar-te del que no et correspon, i si la ansietat era per això, se n'anirà.

- Desconnecta. Pren distància de les sensacions a través de la meditació, la respiració conscient, d'una passejada per l'exterior, d'una activitat esportiva o amb la tècnica dels 5 sentits.

La tècnica dels 5 sentits és la següent: busca 5 coses que es vegin, 4 que escoltis, 3 que sentis, 2 que facin olor i 1 que assaboreixis. Centra't únicament i exclusivament en cadascuna d'aquestes coses com a mínim durant 5 minuts.

- Reconnecta. Adona't del canvi del teu cos i dels teus pensaments i descobreix que és a les teves mans regular-te. El cos i la ment no són perillosos, només els has d'escoltar.

- Aprèn. Fes una presa de consciència de tot procés i treu un aprenentatge del que et fa estar així. T'ajudarà a la propera tan bon punt l'ansietat et desbordi.

- Para. L'ansietat t'està dient que has de canviar alguna cosa a la teva vida que no funciona. Comença per la teva manera de pensar. Serà més forta com menys cas que li facis.

- Observa. Pren-te un temps per adonar-te'n i entendre per què ha sorgit l'ansietat.

- Decideix. Modifica allò que depèn de tu i fes-ho a favor teu. Recorda, la primera és la teva manera de pensar. Calma't, aparta't durant uns minuts o el temps que necessitis del tema, persona o situació que generen aquesta sensació de malestar en tu, i enfoca't en una altra resposta que et faci sentir millor. Això farà que aquesta ansietat que es va disparar per "avisar-te" es dissipi.

LA CURA PERFECTA I SURADORA DE L'ANSIETAT ÉS EL PRESENT

Recorda que l'equilibri entre els sentiments, les emocions i els pensaments s'aprèn i ens apropa a la salut. Demana ajuda a un professional perquè t'acompanyi en el procés.

La pressa, l'estrès, la rapidesa, la immediatesa, voler les coses per a ja i per ara, deixar-ho tot per a l'últim moment o evitar certes situacions de la nostra vida **són alguns dels detonants o els ingredients de l'ansietat.**

La cura perfecta i suradora de l'ansietat és el present, recuperar la capacitat de tornar a gaudir i estar presents en el que passi cada moment de la vida. I tot això implica no quedar-se ancorat en allò que va ser ni projectar-se amb preocupació cap al futur. Pren la decisió de deixar de sobreviure per a realment viure.

Cristina López Sanz
Fotografia: Rafa Ariño

Comencem?

SMALL GROUP Trainning

David Castel
Entrenador personal Viding Ekke
dcastel@viding.es

QUÈ SÓN ELS PROGRAMES SGT?

Es tracta de programes d'entrenament amb un objectiu concret i basats en un sistema de treball que combina l'exercici físic amb altres àrees de cura i desenvolupament personal, tot sempre amb una orientació i un enfocament des de la perspectiva del *coaching* que busquen potenciar la teva motivació i els teus resultats al MÀXIM.

PROGRAMES SGT I CALENDARI

SECCIÓ FITNESS

Tots els programes relacionats amb l'augment de massa muscular i la reducció de greix corporal. Combinen els serveis d'entrenament i nutrició. Dins d'aquesta secció, hi ha els programes següents:

Burnfat / 5 d'octubre
Pèrdua de greix corporal i tonificació de la musculatura.

Strongher / 8 de març
Enfocat al públic femení i amb l'objectiu de guanyar massa muscular, aprendre a entrenar la força i aconseguir modelar la figura.

Summer Body / 3 de maig
La meta és arribar a la teva millor versió, i se centra a perdre greix corporal i tonificar la musculatura.

SECCIÓ PERFORMANCE

Programes de millora del rendiment i augment de la condició física. Combinen els serveis d'entrenament i valoracions individuals realitzades per un entrenador personal.

Força / 9 de novembre
Aprendre a entrenar la força i alhora augmentar la condició física i desenvolupar la musculatura.

Halterofília, calistènia / 6 d'abril
Desenvolupar la força i aplicar-la alhora que aprens els moviments i millores les teves habilitats en aquestes disciplines.

Ioga / 9 de novembre
Millorar en el ioga i aconseguir aquest equilibri entre cos i ment alhora que desenvolupes mobilitat, força i equilibri.

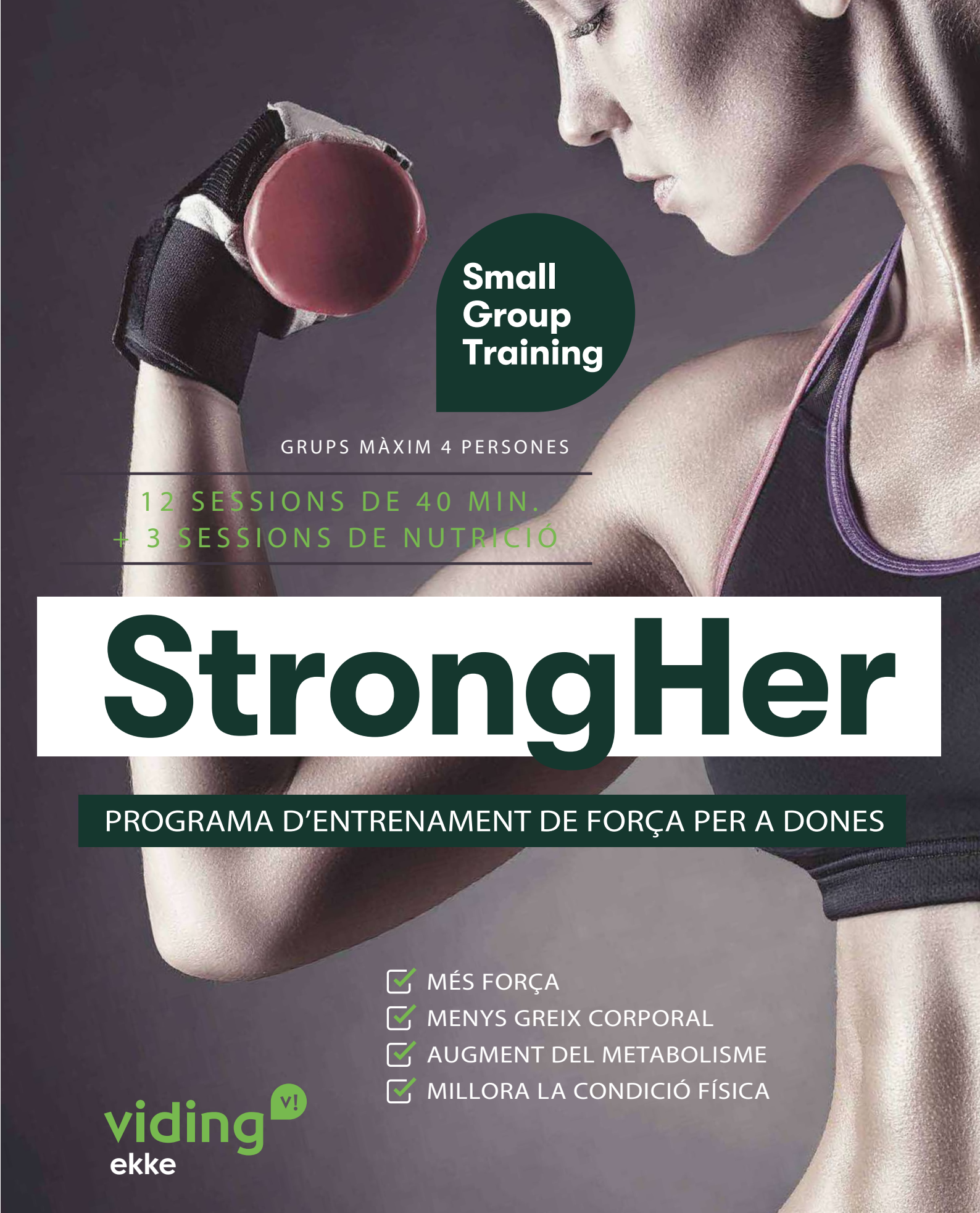
SECCIÓ SALUT

Nova secció orientada a la salut i destinada a la millora i el desenvolupament del benestar en diferents contextos. Combina els serveis d'entrenament i bellesa/fisioteràpia.

Inner Warrior / 3 de maig
El control de l'estrès, el desenvolupament personal i la millora del benestar són els objectius d'aquest curs. Aprèn a meditar i pren el control. Desenvolupa el teu guerrer interior.

Detox / 11 de gener
Busquem un benestar físic, més salut, desintoxicar-se dels mals hàbits mitjançant l'exercici físic i sessions de bellesa que combinen algues i pressoteràpia.

Sòl Pelvià / 6 d'abril
Millora la salut del sòl pelvià. Les últimes investigacions avalen aquest tipus de treball i s'instaura en l'àmbit de l'entrenament com un treball de base a nivell preventiu i terapèutic orientat per a tots els públics.


Small
Group
Training
GRUPS MÀXIM 4 PERSONES
12 SESSIONS DE 40 MIN.
+ 3 SESSIONS DE NUTRICIÓ
StrongHer
PROGRAMA D'ENTRENAMENT DE FORÇA PER A DONES
MÉS FORÇA
MENYS GREIX CORPORAL
AUGMENT DEL METABOLISME
MILLORA LA CONDICIÓ FÍSICA
viding
ekke

DM_C
danimartín_construccions

Més que construcció

Habitatges unifamiliars · Reformes · Negocis · Promotors i constructors

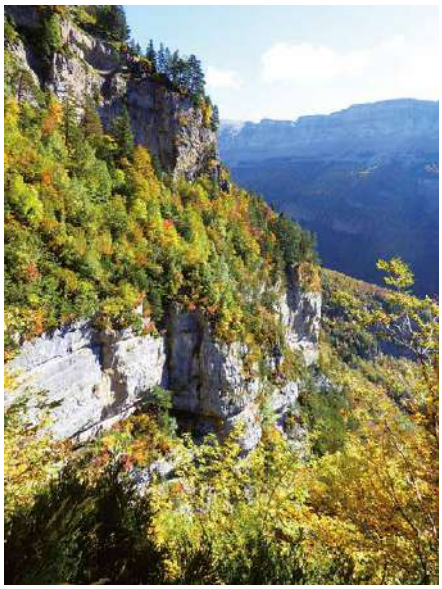
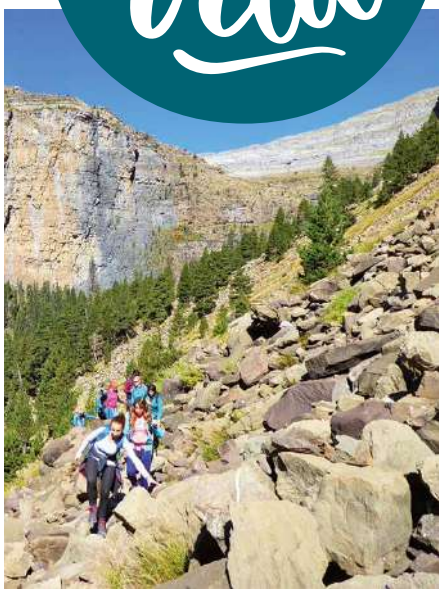
Tens una idea en ment? Treballem junts per fer-la realitat!

Pol. Ind. CIM Lleida Núm. Sud-28 Parc 10 Nau S - 25190 Lleida - 973 25 75 43 - 629 95 66 30
dmc@construccionsdanimartin.com - **www.construccionsdanimartin.com**

Feel Japan. Feel Premium. Feel Bokoto
BOKOTO
Japanese sushi club
C. Magí Morera, 57 · Lleida · T. 973 24 77 53 · www.bokoto.es
LLEIDA · BAQUEIRA · ZARAGOZA · TARRAGONA · SABADELL

EKKE
Natura

ORDESA, 18 D'OCTUBRE

CRESTA ARDONES, 13 DE NOVEMBRE

ORDESA, 18/10
CRESTA ARDONES, 13/11
CIRCULAR SERRA
DE CARREU, 18/12

CIRCULAR SERRA DE CARREU, 18 DE DESEMBRE

GOUMAR
1961
SHOP ONLINE
www.goumar.com

NOU SERVEI I TRACTAMENTS

L'evolució de l'ús de l'**oli d'Argan** com a tractament de salut

Moment silenci:

Reconciliació amb el son
KAPUNKA amb Lavanda

Miofascial:

Alleuja, mitiga i enforteix
KAPUNKA amb Romaní

El sentit del tacte:

Redueix la tensió física i/o mental
KAPUNKA amb Gessamí

Post-quiròfan:

Recuperació de l'organisme després d'una cirurgia
KAPUNKA amb oli de Argan pur i únic

KAPUNKA
ARGAN OIL

Informació i reserves a l'EKKE BEAUTY

Mónica Ruiz,
auxiliar d'infermeria, quiromassatgista
terapèutic i fundadora de Kapunka

viding
ekke

Viatges Ekke, un món d'experiències!

I TU, OBLIDA'T DE TOT

Agència oficial de l'Ekke:

AEROMON
VIATGES

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

Empresa en forma!

Informa-te'n al telèfon
T. 609-535375

Ra Badia Caberol
Responsable Comercial Ekke Viding

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

Disminució de les baixes laborals un 30%

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

Millora de l'ambient laboral

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

Augment del rendiment del treballador

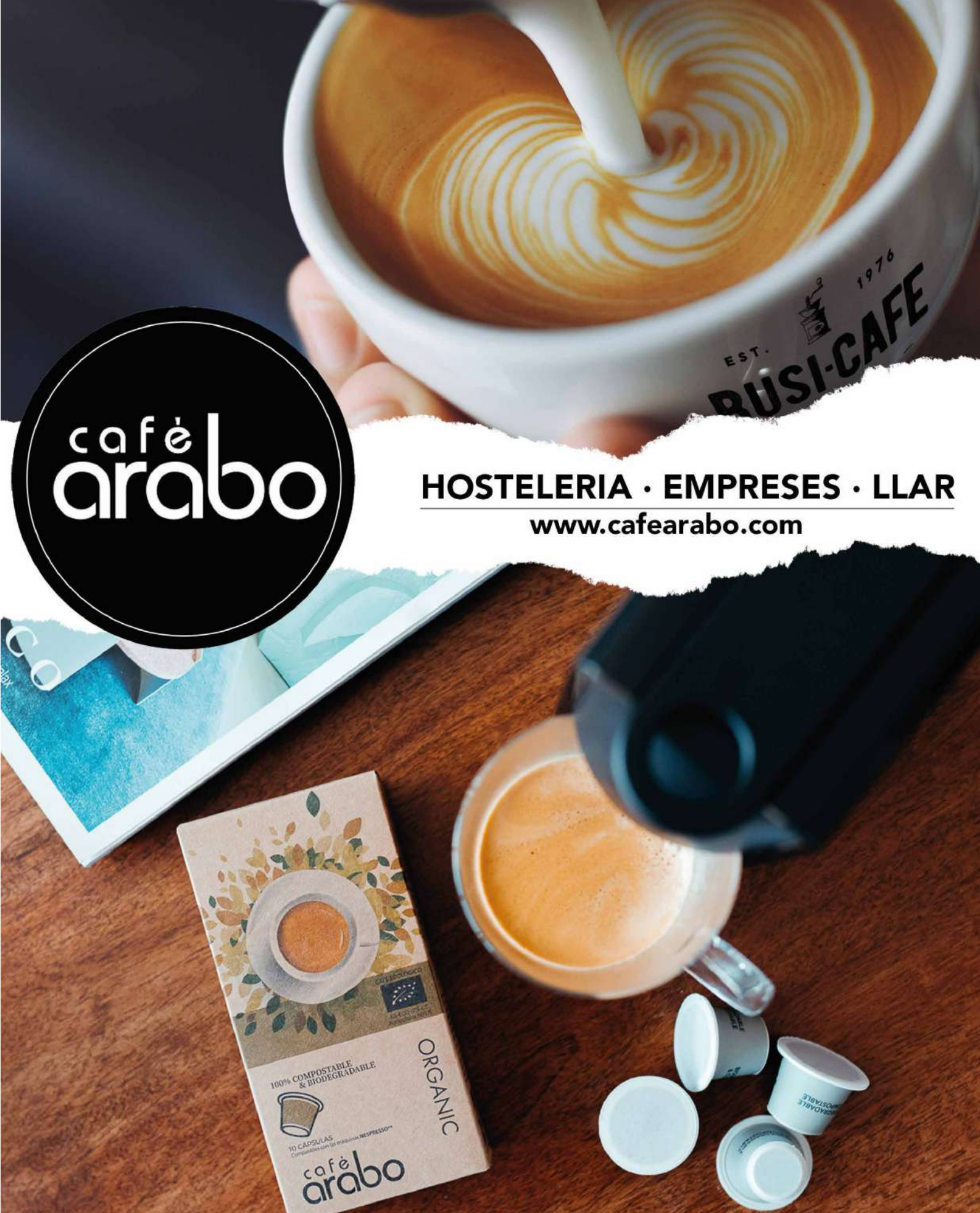
L'exercici posa en funcionament l'activitat metabòlica i estimula la segregació d'hormones com les endorfines, fet que millora l'humor i la predisposició a l'ACCIÓ. A més fa que es redueixi molt l'estrès laboral i, en conseqüència, el risc de caure en situacions depressives.

Més implicació dels professionals

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

Fidelització dels Recursos Humans

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


café arabo
HOSTELERIA · EMPRESES · LLAR
www.cafearabo.com
EST. 1976
RUSI-CAFE
ORGANIC
100% COMPOSTABLE & BIODEGRADABLE
10 CÁPSULAS
café arabo

CONCURS DE DIBUIX EKKE
“El canvi climàtic”

CAT. 3-5 ANYS

Aleix Alegre López, 5 anys

Arlet Farran Mongay, 4 anys

Júlia Teixidó Pereta, 3 anys

CAT. 6-7 ANYS

Xavier Mateu Badia, 6 anys

Martina Niubó Calzada, 6 anys

Jan Fité Giró, 7 anys

CAT. 8-10 ANYS

Aran Borràs Vilaseca, 10 anys

Judit Pujol Yeras, 9 anys

Laia Rami Torras, 9 anys

enter to win.

WIN, 3-5 ANYS

ALEIX
ALEGRE LÓPEZ
5 anys

L'Aleix ens comenta que els "grans" hem d'apagar els llums que deixem oberts i els petits, també. A més, ens diu que si instal·lem plaques solars, serà millor per al canvi climàtic.

Va fer el seu dibuix amb material reciclat i aprofitat.

WIN, 6-7 ANYS

XAVIER
MATEU BADIA
6 anys

Ens explica que el seu dibuix reflecteix el que està passant amb el canvi climàtic. El Xavier llença les coses que ja no pot aprofitar més a cada contenidor corresponent.

Ens demana als "grans" que tinguem cura del canvi climàtic, que reciclem i que abans de llençar qualsevol cosa a la brossa, mirem d'aprofitar-ho al màxim, tot plegat per deixar un planeta millor als "petits".

WIN, 8-10 ANYS

ARAN
BORRÀS VILASECA
10 anys

L'Aran ens diu que hem de millorar molt entre tots, i intentar no contaminar i fer menys fàbriques amb fums emissors. L'Aran recicla tota la brossa a cada contenidor corresponent.

Ens demana als "grans" que no llencem brossa a terra i que evitem fer fums en general: agafar menys el cotxe i més vehicles sostenibles i viatjar menys amb avió, perquè aquests són grans emissors.

we have a winner.

Pensant en la *teva mirada*

Des de **Next Vision** volem agraïr la confiança que ens heu dispositat aquests anys. Us volem presentar els nous serveis professionals del nostre centre.

Tecnologia Wivi Vision per a detectar i millorar disfuncions visuals, control integral de la visió, optometria avançada, infantil, contactologia, logopedia, terapia visual i mètode Tomatis® , audiología.

A Next Vision et podem ajudar a tenir una millor qualitat de vida.

Vols millorar la teva eficiència visual?
Perds la concentració treballant davant de les pantalles?
Creus tenir fatiga visual?
Detectes que el teu fill/a té dificultat lectora?
Tens visió borrosa?

Demana'ns cita sense compromís. Estarem encantats d'atendre't.

Us desitjem un *feliç* 2022

Next Vision by Natural Optics

ELS NOSTRES CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

Lleida
Alcalde Porqueres, 23.
Tel. 973 222 435

Av. de Flix, 22 (la Bordeta)
Tel. 973 212 260
Next Vision Rovira Roure, 5.
Tel. 973 300 760

Mollerussa
Ciutat de Lleida, 2.
Tel. 973 710 369

Tàrrega
Sant Pelegrí, 29.
Tel. 973 501 558

NEXT VISION by NATURAL OPTICS,

UN CONCEPTE DE CENTRE ÒPTIC I AUDITIU DIFERENT I INNOVADOR PENSAT PER A TU

L'equip multidisciplinar que treballa per oferir solucions més enllà de la correcció visual.

Moda personal, amb estil propi, atelier, marques uniques...

Rovira Roure, 5 **LLEIDA** Tel. **973 300 760 / 616 88 90 52**

@nextvisionofficial

Next Vision by Natural Optics

CENTRE EXCLUSIU D'AUDIOLOGIA

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

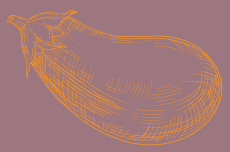
Lleida
Alcalde Porqueres, 21.
Tel. 973 247 249

Natural Optics

Natural Audio

EKKE
Brunch & coffee

CANELONS D'ALBERGÍNIA
AL FORN AMB CUSCÚS, VERDURES I SALSA DE TOMÀQUET



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 albergínies
- 200 g de cuscús
- 400 g d'aigua
- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 50 g de pinyons
- 50 g panses
- 400 g de tomàquet cru o tomàquet tamisat
- 1 gra d'all
- Sal
- Sucre
- Pebre vermell dolç
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

1.
Pelarem les albergínies i les tallarem en vertical (aproximadament, làmines de 8 mm), les posarem en una safata plana de forn amb paper antiadherent, i les pintarem amb oli d'oliva, les salarem molt poc i les courem al forn a 250°C-durant 20 minuts.

2.
Posarem el cuscús en un bol amb 400 g d'aigua amb sal a bullir, i tirarem l'aigua bullint dins el bol de cuscús, que taparem i deixarem coure aproximadament uns 5 minuts i reservarem a la nevera.

3.
Torrarem els pinyons amb una mica d'oli en una paella.

4.
Tallarem el carbassó, les pastanagues pelades, els espàrrecs verds en daus molt petits i sofregirem amb una mica d'oli i sal. Quan estigui cuit, ho afegirem al bol de cuscús, juntament amb les panses i els pinyons torrats.

5.
Per a la salsa de tomàquet, farem un sofregit de ceba amb un gra d'all picat, hi afegirem el tomàquet tamisat i deixarem coure a foc lent aproximadament 15 minuts, i rectificarem de sal, sucre i pebre vermell dolç.

6.
Per fer els canelons, posarem aproximadament una cullerada sopera de cuscús amb verdures i cargolarem .

EKKE
Brunch & coffee

SALMÓ AL FORN
AMB QUINOA I SALSA D'ANET

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 supremes de salmó de 150 g
- 80 g de quinoa
- 50 g de pèsols
- 4 unitats de tomàquet
- 3 unitats de pastanaga
- ½ litre de llet vegetal o llet de vaca
- 30 g d'anet
- 2 cullerades soperes de Maizena
- ½ ceba
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

1.
Per a la quinoa, posarem a bullir aigua amb sal la hi afegirem la quinoa i la courem segons indicacions (aproximadament 15-20 minuts). Escorrem i refredem.

2.
Escaldarem els pèsols amb aigua i sal, la pastanaga pelada i tallada a la juliana, també els tomàquets, que pelarem després d'escaldar i tallarem per la meitat, traurem les llavors i les posarem en una safata amb paper antiadherent amb una mica de oli i sal. Courem al forn a 150 °C durant 45 minuts, deixarem refredar i tallarem en daus. Ho barrejarem tot amb la quinoa.

3.
Per a la salsa d'anet, farem un sofregit de ceba i hi afegirem la llet i l'anet picat. A banda, diluirem la Maizena amb aigua freda i l'afegirem a la llet bullint, tot remenant amb una batedora (no tota, la Maizena, de mica en mica fins a aconseguir la textura desitjada) i rectificarem de sal.

4.
Per al salmó, posarem les supremes en una safata amb paper antiadherent, amb un raig d'oli, sal i pebre. També taparem la safata amb paper de plata i courem al forn a 180 °C-durant 20 minuts.

DESCOBREIX EL NOU **TAIGO**

Ja pots descobrir a Garaje Dalmau el nou model de Volskwagen: **Taigo. És el primer SUV coupé de la marca,** de manera que ofereix la versatilitat d'un SUV i el disseny esportiu d'un coupé.

Destaca per la seva moderna carrosseria i un interior completament digitalitzat, amb l'última tecnologia en assistents de conducció i connectivitat que aporten la màxima seguretat i confort per als ocupants.

El Taigo, que es fabrica a Espanya, es presenta amb tres motoritzacions: TSI de 95 CV (manual), 110 CV i 150 CV amb caixa de canvis DSG. La posició elevada dels seients i la capacitat del maleter de 450 litres contribueixen a una excepcional funcionalitat per a l'ús diari.

TIGUAN ALLSPACE: 7 PLACES I TECNOLOGIA PER A LES FAMÍLIES

El renovat Tiguan Allspace suposa un gran salt en tecnologia i digitalització. I és que, per primer cop, aquest SUV XL **disposa de la tecnologia de conducció assistida IQ.DRIVE Travel Assist** (que engloba els assistents ACC, Front Assist i Lane Assist) que **permet conduir de forma semiautònoma** gràcies a un asitent de conducció que ajuda a dirigir amb més control, a frenar i a accelerar a un velocitat de fins a 210 km/h.

A més, **els fars LED IQ.LIGHT permeten un control interactiu dels llums** per garantir al conductor la millor visió, fet que augmenta encara més la seguretat. **A l'interior,** el Tiguan Allspace destaca per la **seva amplitud** i per la possibilitat de configurar millor que cap altre la tercera fila de seients reclinables per **tenir fins a set places de sèrie.**

Pel que fa als motors, ofereix quatre versions: dos de benzina 1.5 TSI de 150 CV i 2.0 TSI de 190 CV per a l'acabat R-Line, i dos motors més turbodièsel amb dosificació doble Twindosing 2.0 TDI de 150 CV o 200 CV R-Line.

NOU **POLO**

Qui digui que un cotxe petit no et pot fer sentir coses grans, s'equivoca. El nou Polo té un disseny modern i l'últim en tecnologia perquè gaudeixis del company que vols per al teu dia a dia. Té tot el que necessites, és compacte, fresc i amb una personalitat pròpia.

Els detalls del seu nou frontal no passen desapercebuts, com, per exemple, la tira de llums LED opcional que connecta els dos fars davanters i els llums IQ.LIGHT.

També pots triar si prefereixes llantes de 16 o 17 polsades i sostre solar panoràmic. Crida l'atenció també la comoditat dels seus seients ergonòmics, perquè gaudeixis de l'experiència al volant d'un Polo com mai ho has fet abans. I, evidentment, incorpora tota la connectivitat que necessites perquè accedeixis al teu mòbil sense haver d'aixecar les mans del volant.

GARAJE DALMAU

Av. de l'Exèrcit, 44 / LLEIDA /
Tel. 973 288 090
www.volkswagenlleida.com
ventas@garajedalmau.volkswagen.es

Volkswagen

RENT-A-CAR

LLOGA EL TEU

Des de 33€/dia

Consulta la **promoció especial per als socis de Viding Ekke.**

Truca al 615 465 986
(Víctor Romero, responsable Rent-a-car)

GARAJE DALMAU

Av. de l'Exèrcit, 44 / LLEIDA /
Tel. 973 288 090
www.volkswagenlleida.com
ventas@garajedalmau.volkswagen.es

Showroom Online.
Nayper Motor a un clic de casa teva.

Emporta't el Mercedes dels teus somnis còmodament des de casa, accedint al xat en viu amb els millors experts del nostre Showroom Online. A més, podràs pretaxar el teu antic vehicle i reservar un model nou a través del mòbil. **Així de senzill.**

Visita el nostre
Showroom Online

Mercedes-Benz

Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz
Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel.: 973 28 02 20. www.mercedes-benz-nayper.es