

Esports

laveu.cat/esports

FUTBOL SALA

L'AE Can Cuiàs guanya el derbi contra l'FS Montcada B i continua sent el líder sense cap derrota

PÀG. 21



EXCURSIONISME

Montcada Camina es consolida al calendari esportiu amb la tercera edició

El cicle que impulsen El Cim i el CEAV comença el 3 de febrer i inclou un total d'11 excursions

Pilar Abián/Rafa Jiménez | Pla d'en Coll
Els amants de l'excursionisme tornaran a tenir aquest any una nova oportunitat per conèixer l'entorn natural del municipi amb la celebració de la tercera edició del cicle Montcada Camina, que impulsen El Cim i el CEAV amb la col·laboració de l'IME. El 3 de febrer, es farà la primera sortida d'aquesta tercera edició en direcció a Sant Pere de Reixac, amb un recorregut de 12 quilòmetres. Durant l'any, es programaran 11 sortides, sempre el primer diumenge de cada mes. Es tracta d'excursions aptes per a tots els públics, amb recorreguts de 12 km de mitjana –la més llarga, de 18 km, es farà el 5 de maig, al Castell de la Torre del Baró. “El cicle Montcada Camina té per objectiu promoure l'excursionisme

com una activitat física saludable i socialitzadora que, a més, contribueix a que els participants coneguin l'entorn natural de la localitat format per espais com Collserola, la serralada de Marina i el Pla de Reixac, entre d'altres”, ha comentat el regidor d'Esports i president de l'IME, Salva Serratosa (ERC). Respecte la passada edició, es mantenen la majoria de recorreguts pels espais naturals del municipi amb petites variacions. També s'han adequat els itineraris als mesos de l'any per tal que les sortides en època de calor es facin per llocs més ombrívols. L'any passat hi van prendre part un total de 394 persones, d'entre 8 i 82 anys d'edat, de les quals 202 van ser homes i 192, dones.



D'esquerra a dreta, Gaietà Sarrà (El Cim), Salva Serratosa i Miguel Ángel López (CEAV)

Inscripcions. Els organitzadors recomanen que es facin prèviament a la seu de l'IME (Tarragona, 32), per telèfon (935 650 999) o al correu electrònic ime@montcada.org, tot

i que també hi ha opció de fer-ho mitja hora abans de la sortida, que sempre es farà des del camí de la Font Freda, davant del pavelló Miquel Poble, a les 9h.

HANDBOL

Ariadna Muñoz es proclama campiona d'Espanya cadet



D'esquerra a dreta, Heredia i Muñoz

Rafa Jiménez | Redacció

Ariadna Muñoz, jugadora llagostenca del CH La Salle, va aconseguir amb la selecció catalana cadet femenina la medalla d'or al campionat d'Espanya per a seleccions autonòmiques que es va disputar entre el 2 i el 7 de gener a Valladolid. La selecció cadet va finalitzar la primera fase al primer lloc amb un empat contra Andalusia (28-28) i dues victòries contra Euskadi (29-31) i Astúries (39-26). Després de superar les següents rondes contra la Comunitat Valenciana (26-21) i Andalusia (32-26), les catalanes van guanyar la final contra Galícia (38-24).

Per la seva banda, la seva companya de club Mireia Heredia, doble campiona d'Espanya als dos últims anys a la categoria cadet, no va poder tornar amb cap medalla després de perdre la final de consolació amb la selecció catalana juvenil davant d'Astúries per 33 a 29 | RJ

CALENDARI

MONTCADA CAMINA 2019

3 de febrer

Sant Pere de Reixac

Km: 12
Desnivell/alçada: 238/230

3 de març

Turó de Montcada

Km: 10
Desnivell/alçada: 216/211

7 d'abril

GR-2 Camí del Mar

Km: 16
Desnivell/alçada: 48/0

5 de maig

Castell de Torre del Baró

Km: 18
Desnivell/alçada: 225/197

2 de juny

Mirador de l'Estrella-Can Cuiàs

Km: 15
Desnivell/alçada: 110/120

7 de juliol

Sant Fost-Ermita Sant Cebrià

Km: 16
Desnivell/alçada: 180/204

4 d'agost

Serra de Collserola

Km: 16
Desnivell/alçada: 187/150

1 de setembre

Serralada de Marina

Km: 16
Desnivell/alçada: 260/230

6 d'octubre

Vallbona-Font Mogueira

Km: 12
Desnivell/alçada: 110/156

3 de novembre

Poblat Ibèric Puig Castellar

Km: 13
Desnivell/alçada: 255/303

1 de desembre

Parc de la Llacuna-Ripollet

Km: 10
Desnivell/alçada: 40/72



Les excursions són aptes per a totes les edats

Progrés, 45 · Pol. Industrial La Ferreria
08110 Montcada i Reixac
93564 03 45 · taller@autotallersasensi.com

AMPLI HORARI COMERCIAL. NO TANQUEM AL MIGDIA

Horari: De dilluns a divendres de 7h a 19h
Dissabte de 9h a 13h

DIAGNOSIS

SERVEI RÀPID

MECÀNICA

ELECTRICITAT

PNEUMÀTICS

INJECCIÓ ELECTRÒNICA

CLIMATITZACIÓ

PRE-ITV

CLASSES DE SHRI VIVEK IYOGA INTEGRAL

"La vida és per estar sa i feliç!"

Shri Guruji
Swamiji Vivekananda

El Ioga és la ciència de sanar el cos i la ment per a què podem viure d'una forma més viva i assolir la pau interior. Estar concentrats en el nostre dia a dia i per tant més satisfets.

ANIMAT I VINE A PROVAR UNA CLASSE GRATIS AMB NOSALTRES!

el nostre horari
dilluns 20 a 21 h i dimecres 20 a 21 h

DOJO SHI-KAN
MONTCADA I REIXAC
Rambla dels països catalans, 31.
CONTACTE: Miquel 691 197 322

PROFESSOR: Yogacharya DIWAKAR

FUTBOL SALA

Rafa Jiménez | Redacció



El Can Quiàs ha guanyat els dos derbis que ha disputat al pavelló M. Poblet contra els seus dos veïns

González, cinquè millor jugador sots-23 mundial

Va rebre un total de 244 punts a la votació dels Futsal Awards

Sergio González, jugador montcadenc del Ribera Navarra FS, ha estat escollit com el cinquè millor jugador sots-23 de futbol sala del món en el marc de la 19a edició dels UMBRO Futsal Awards que entrega el web Futsalplanet.com. González va obtenir 244 punts i només el van superar 'Fernan' Aguilera, jugador del Pozo Múrcia que ha tornat a

guanyar aquest premi per segon any consecutiu amb 388 punts, el rus Yanar Asadov (328) i els brasilers Marcel de Mendonça (302) i Guillermao (258).

Copa del Rei. Els navarresos s'ha classificat per disputar la primera edició de la final four d'aquesta competició després de golpear a la pista del O Parrulo (0-5) | RJ



González en una acció del partit contra el FC Barcelona que es va jugar el 22 de desembre, a Tudela

EQUIPMENTS

Els vestidors del gimnàs ja tenen sistema de calefacció

La Brigada Municipal serà l'encarregada de pintar-los

Pilar Abián | Montcada

Continuen els treballs per millorar l'estat de les instal·lacions esportives locals. La Brigada Municipal procedirà a pintar en els propers dies els vestidors del gimnàs del carrer Bonavista, on també s'hi ha instal·lat calefacció després de l'aïllament i la impermeabilització de la seva teulada. A banda de la pintura, només resta actuar sobre la coberta de les oficines i l'antic espai de consergeria, actualment cedit a la UB MiR, que també serà im-

permeabilitzada. Les actuacions, iniciades a la primavera, tenen un cost de més de 20.000 euros.

Pista coberta. El 4 de febrer començarà la primera fase de les obres. Aquesta primera part, pressupostada en 35.000 euros, tindrà una durada aproximada de dues setmanes durant les quals la instal·lació només es podrà utilitzar de divendres a diumenge. L'actuació consistirà a cobrir el sostre amb una escuma aïllant | RJ



El 10 de gener, les autoritats municipals van fer una visita a les obres acompanyats per tècnics

L'FB Montcada es retroba amb la victòria

Després d'haver encadenat cinc derrotes seguides, l'equip que entrena José Luis Carrasco va començar l'any 2019 amb una important victòria a la pista d'un rival directe com el CFS Cerdanyola 2016 (6-7). Els jugadors vermells, que al descans perdien per 5 a 3, van protagonitzar una espectacular remuntada a la segona meitat i, amb un *hat trick* de Christian Sotoca, van sumar tres punts d'or en la seva lluita per evitar el descens. A manca de dues jornades per acabar la primera volta, l'FB Montcada és quart per la cua amb 10 punts, al grup 3r de Segona Catalana | RJ



BÀSQUET

La UB MiR A no pot frenar la ratxa positiva del líder invicte del seu grup

La UB Llefià va obtenir al pavelló Miquel Poblet la seva dotzena victòria consecutiva

El primer equip de la UB MiR va encaixar el 13 de gener la tercera derrota de la temporada contra la UB Llefià, líder del grup 7è del Campionat de Catalunya de Tercera Categoria que encara no ha perdut cap partit i que encadena 12 victòries seguides. Els montcadencs, que van anar per sota en el marcador durant els tres primers quarts, van reaccionar als últims 10 minuts, fet que els va permetre perdre per només quatre punts de diferència (82-86).

A manca d'una jornada per a la finalització de la primera volta, l'equip de Miguel Ángel Ganel·la ocupa la quarta posició amb 21 punts per darrere de la UB Llefià, el SESE B i l'EPSA | RJ



| RJ

...també és notícia...

TIR AMB ARC



CCTA

El Club Català de Tir amb Arc Can Piquet va obtenir set podis a la primera tirada de la Lliga Catalana de Tir de Bosc 3D que es va disputar el 13 de gener a les seves instal·lacions situades a la serralada de Marina. Álvaro Martí i Alba Rubio, en arc instintiu a les categories veterà i menors de 14 anys, i la júnior Cristina Rubio, en arc nu, van obtenir la victòria. Els veterans Josep Sánchez i Félix Pérez van ocupar el segon lloc en arc nu i *long bow*, respectivament. A la categoria sènior, Ariel Arrastia va ser tercer en *long bow* i també van ocupar aquesta posició al podi Tolo Jiménez i Yolanda Aransay en arc nu. La competició va comptar amb la participació d'una total de 171 arquers, 24 dels quals eren membres del CCTA Can Piquet, de les categories veterà, sènior, júnior, cadet i menors de 14 anys. El calendari de la Lliga Catalana està format per set jornades i la propera es farà el 3 de febrer sota l'organització del Club de Tir amb Arc Caldes de Montbui | **RJ**

FUTBOL

La UE Sant Joan-Atlètic millora amb l'arribada de fitxatges



RAFA JIMÉNEZ

El davantier David Olid, que va arribar al club de Can Sant Joan a finals d'any, li està donant un nou aire a l'atac de l'equip de Paco Hidalgo, que ha puntuat a les dues últimes jornades. Olid, que va debutar el 15 de desembre al camp del CF Argentona, va marcar el gol de la victòria contra el CF Can Vidalet (1-0) i va veure porta en l'empat a La Jonquera (2-2). A la finalització de la primera volta, els montcadencs són penúltims, amb 15 punts, al grup 1r de Primera Catalana | **RJ**

HANDBOL

El sènior A del CH La Salle perd contra el cuer

Tot i els 10 gols que va aconseguir Pau Maresma, el sènior A del CH La Salle va començar l'any 2019 amb una sorprenent derrota al pavelló Miquel Poblet, per 31 a 32, contra el cuer, La Salle Bonanova, que només havia guanyat un partit en les 14 jornades prèvies. L'equip de Pau Llexià ha acabat la primera volta a la desena posició del grup D de Primera Estatal, amb 13 punts | **RJ**



PERE DE LAMO

Una desena de gols en l'FB Montcada-Pradenc (5-5)

El sènior femení de l'FB Montcada, que no va jugar l'última jornada del 2018 a causa de la retirada de l'EF Planadeu, va tornar el 13 de gener a la competició després d'estar gairebé un mes sense disputar un partit oficial. L'equip d'Antonio Moya va començar l'any amb un espectacular empat a l'estadi de Can Sant Joan contra el FC Pradenc (5-5) i ha finalitzat la primera volta a la vintena posició del grup 2n de Primera Catalana, amb 19 punts | **RJ**



RAFA JIMÉNEZ

BALL ESPORTIU

Triomf d'Eva Nieto i Carles Cirera a la primera prova del circuit internacional

La parella montcadenca del club Endansa va aconseguir la victòria a la categoria sènior llatí a l'Internacional Dancesport Cup 2019 que es va disputar el 13 de gener a Benidorm. Aquesta va ser la primera prova puntuable del circuit internacional que continuarà al mes de febrer a Amberes (Bèlgica) | **RJ**

FUTBOL SALA

El Broncesval torna a posicions de descens

El primer equip del CFS Montcada continua amb la seva línia irregular i ha tornat a la penúltima posició del grup 1r de Tercera Nacional. El conjunt va encaixar el 12 de gener una nova derrota al pavelló Miquel Poblet contra un rival directe com és el CFS Ciutat de Mataró (3-6) | **RJ**



FLORI AGUIN

El CD Montcada acaba la primera volta a la tercera posició



FLORI AGUIN

El CD Montcada continua sent un candidat ferm a l'ascens a Primera Catalana. L'equip de Claudio Festa ha finalitzat la primera volta a la tercera posició del grup 2 de Segona Catalana amb 35 punts i un balanç de 10 victòries, cinc empats i dues úniques derrotes. Els verds, que es troben a sis punts dels dos líders de la classificació, l'EF Mataró i el CCD Turó Peira, van guanyar el seu últim partit contra la UD Parc (1-0), trencant amb una rabxa de tres empats seguits | **RJ**



RODRIGUEZ

ATLETISME DE MUNTANYA

La Montescatano acollirà el Campionat de Catalunya Universitari

La Joventut Atlètica Montcada, que l'1 de setembre complirà el seu 40è aniversari, ha anunciat que la cursa de distància llarga de la 7a edició de la Montescatano, que se celebrarà el 28 d'abril a la serralada de Marina, acollirà el Campionat de Catalunya Universitari de curses de muntanya. Aquests campionats de diferents disciplines estan coordinats per l'Esport Català Universitari (ECU), l'ens que agrupa les 12 Universitats catalanes | **RJ**

Empat sense gols de la UD Santa María contra el líder

La UD Santa María – a la foto – encadena cinc jornades sense perdre al grup 9è de Tercera Catalana amb tres victòries i dos empats. L'equip de Robert Villa va finalitzar la primera volta amb un empat sense gols a l'estadi de la Ferreria contra el líder, la UE Montmeló, i ha arribat a la meitat de la competició amb un total de 31 punts, ocupant la cinquena posició. D'altra banda, el sènior B del club de Terra Nostra és dotzè al grup 7è de Quarta Catalana, amb 8 punts | **RJ**



RAFA JIMÉNEZ

Montcada Camina

2019

Cicle de sortides per descobrir indrets de Montcada i Reixac i els seus voltants

CADA PRIMER DIUMENGE DE MES, UNA PROPOSTA

3 de febrer

SANT PERE DE REIXAC

Sortida: a les 9 h, al Pavelló Miquel Poblet.

Inscripció prèvia a l'Institut Municipal d'Esports i Lleure.

MÉS INFORMACIÓ:
 Institut Municipal d'Esports i Lleure
 [c. Tarragona, 32]
 935 650 999;
 ime@montcada.org.

.....Viu l'Esport.....

FUTBOL

L'aleví G de l'FB Montcada lidera la seva lliga sense encaixar cap derrota

Només ha cedit un empat contra el Cercle, rival amb qui comparteix la primera posició

Rafa Jiménez | Redacció

L'aleví G de l'FB Montcada es manté invicte al grup 49è de Tercera Divisió després de la disputa de 12 jornades. L'equip vermell només ha deixat escapar els dos punts de l'empat a 3 que va obtenir el 17 de novembre, a la 7a jornada, al camp del Cercle Sabadellès 1856 C, que també es manté invicte amb un total de 34 punts. A manca de tres partits per acabar la primera volta, l'FB Montcada, que té una mitjana de 8,6 gols per partit, comparteix el lideratge amb el Cercle.



L'aleví G de l'FB Montcada va golejar l'EF Barberà-Andalucía D (9-2) en el primer partit de l'any

HANDBOL

El juvenil femení del CH La Salle comença la segona fase amb victòria

Vol acabar entre els quatre primers per poder disputar el Top-4 de Lliga Catalana



El juvenil femení va acabar la primera fase al segon lloc amb un balanç de set victòries i tres derrotes

El juvenil femení del CH La Salle ha començat amb bon peu la seva participació a la segona fase de la Lliga Catalana, formada per sis conjunts. L'equip d'Àlex Expósito va debutar el 12 de gener amb una treballada victòria a la pista de l'H. Sant Quirze (27-28) i lidera la classificació amb els mateixos punts que el BM Granollers i el BM La Roca. Tot i estar format per jugadores juvenils de primer any, l'objectiu del conjunt local és classificar-se entre els quatre primers per poder disputar el Top-4 | **RJ**

FUTBOL

Fuentes, convocat per entrenar amb Colòmbia

Està participant en una concentració amb la selecció sots-17

Juan David Fuentes, jugador montcadenc de 15 anys del cadet A del FC Barcelona, està a Colòmbia preparant amb la selecció sots-17 del seu país d'origen el Campionat Sudamericà que es disputarà entre febrer i març al Perú. Fuentes, qui també ha participat en algunes concentracions de la selecció espanyola sots-15, haurà de triar amb quin país vol jugar quan tingui els 18



Fuentes és davant del cadet A del FCB

anys. De moment, ha decidit disputar el campionat sudamericà si entra a la llista definitiva | **RJ**

KORFBAL

Presència montcadenca a la primera llista del Mundial

Els jugadors del CK Montcada Mari Hernández, Clara Cruz, Marc Castillo i David Roa han estat convocats per la Federació Catalana de Korfbal per entrar a la primera llista de preseleccionats que disputaran el Mundial de la categoria absoluta que se celebrarà durant el mes d'agost a Sud-àfrica. Els primers entrenaments de preparació es faran durant el mes de febrer | **RJ**

NATACIÓ

Grau i Quero disputaran el Campionat d'Espanya

Ambdós nadadors montcadencs pertanyen al CN Parets

Marc Grau i Eloy Quero, del CN Parets, s'han classificat per disputar el Campionat d'Espanya júnior-infantil que se celebrarà al mes de febrer a Terrasa. Ambdós, que apareixen a la foto acompanyats del també montcadenc Martí Toldos –al centre–, van obtenir la marca mínima al Campionat de Catalunya que es va disputar entre el 14 i el 17 de desembre a Sabadell.



D'altra banda, Montcada Aqua acull el 19 de gener, a partir de les 9h, la primera jornada dels campionats comarcals | **RJ**

FUTBOL

L'FB Montcada acomiada el 2018 amb dos tornejos

El club vermell va acomiadar l'any 2018 amb l'organització de dos tornejos de futbol que es van fer el dia 29 als estadi de la Ferreria i de Can Sant Joan i que també van servir per recollir joguines per a la campanya de la UB MIR. A la Ferreria, es va disputar la primera edició del Torneig de Nadal Ciutat de Montcada –a la foto– per a jugadors alevins de Primera Divisió mentre que a Can Sant Joan, es va celebrar la primera edició del Memorial Eusebi de Miguel per a jugadors benjamins de Primera i Segona. D'altra banda, més d'una vintena d'infants van participar al Campus de Nadal que el club va organitzar a l'estadi de la Ferreria els dies 27 i 28 de desembre i 2, 3 i 4 de gener sota la direcció de Daniel Busquets | **RJ**



SILVA A. LOUÇAR

HANDBOL

Segona edició de les sessions de tecnificació del CHLS



CH LA SALLE

Una vintena de jugadors del CH La Salle, la majoria femines, de les categories d'alevins a cadets van participar a la segona edició del campus de tecnificació que el CH La Salle va organitzar els dies 27 i 28 de desembre i 2, 3 i 4 de gener a les instal·lacions del col·legi. Les sessions d'entrenament es van fer amb monitors de l'entitat i també amb tècnics convidats, com ara Toni Alférez, entrenador del sènior i el juvenil femenins del Sant Joan Despí; Pau Lleixà, tècnic del sènior masculí local, i el preparador físic dels equips del planter fins al sènior B del FC Barcelona, Pep Mesas –a la foto, amb el porter del sènior A Iassal-lià, Ricard Presas | **PA**

FUTBOL SALA

Una quarantena de jugadors, al campus de l'FS Montcada

El pavelló Miquel Poblet va acollir entre el 2 i el 4 de gener el campus de Nadal que organitza el CFS Montcada des de fa tres anys. Aquesta activitat, que es fa per millorar la tecnificació dels jugadors, va estar dirigida per Àlex Fernández, entrenador del primer equip i director esportiu de l'entitat, i va comptar amb la participació d'un total de 42 infants, nascuts entre 2003 i 2013 –des de la categoria debutant fins a la cadet | **RJ**



RAFA JIMÉNEZ

A títol personal

PILAR ABIÁN



Miguel Albaiceta

nutricionista

Alimentació saludable. Cuidar el nostre cos a través de l'alimentació i l'exercici sol ser un dels propòsits més habituals que ens marquem cada inici d'any –sobretot després dels excessos de les festes nadalenques–, tot i que tendim a oblidar-lo amb facilitat. Per assolir aquesta fita el millor és fixar uns hàbits saludables. Aquest és el consell que ens dona Miguel Albaiceta (Barcelona, 1967), tècnic diplomad en farmàcia i nutricionista. Fa 21 anys que viu a Montcada, tot i que treballa a la farmàcia Novell de Cerdanyola, des d'on fa plans de nutrició personalitzats de tota mena per a pacients amb patologies diverses o, simplement, per a aquells que volen aprendre a alimentar-se de forma equilibrada. "Contràriament al que la gent pot pensar, ens podem aprimar sense necessitat de fer cap dieta, simplement aprenent a menjar bé, en quantitat i en proporció", explica Albaiceta. Amb un clar objectiu pedagògic, fa xerrades divulgatives per a les entitats i col·lectius que li ho demanen en què explica les propietats dels aliments i de quina manera ens poden beneficiar.

'L'ideal per estar bé és una alimentació variada'



Quina diferència hi ha entre menjar i alimentar-se?

Jo més aviat distingiria entre menjar i nodrir-se. Perquè el primer és dur-se qualsevol aliment a la boca sense pensar en les seves característiques nutricionals i nodrir-se és aportar al nostre organisme tots els elements que necessita. Podem estar alimentats però malnodrits, que és l'epidèmia del segle XXI i això ens porta a emmalaltir.

Posi'm un exemple.

Si només mengem verdura, amanida i fruita que, a priori, pot semblar molt saludable, ens faltarà ferro d'origen animal i zinc –n'hi ha al peix i als fruits secs. També tindrem déficit en proteïnes –ideals per mantenir la massa muscular i ajudar les nostres defenses–, en greix cardiosaludable –Omega 3 i vitamina b 12–, neces-

sari per prevenir anèmies i malalties associades al sistema nerviós... En resum, l'ideal per estar ben nodrits és una alimentació variada.

Quina és la millor edat per començar?

Els pilars d'una societat són l'educació i la salut. Per tant, des de la infantesa hauríem de començar a inculcar bons hàbits, tant a l'àmbit familiar com educatiu.

Està d'acord amb el lema: 'Ets el que menges'?

Totalment i, és més, afegiria: 'Ets el que menges i, principalment, el que absorbeixes'. Jo sempre dic als meus pacients que el que mengem s'ha de veure reflectit, tant físicament com psicològicament. I, per poder absorbir bé els aliments, és bàsica una bona salut intestinal.

Per què rebutja parlar de dietes amb els pacients que es volen aprimar?

El concepte dieta implica un principi i un final. Alimentar-se de forma saludable és una altra cosa, mai no et canses i et trobes molt millor. Als pacients que em venen a veure perquè es volen aprimar, els dic que ho poden aconseguir sense grans renúncies, només menjant de forma adequada en quantitat i proporció.

'Ens podem aprimar menjant, però de forma adequada, en quantitat i proporció'

També recomana menjar els productes de temporada. Per què?

Aporten el que el cos necessita en cada moment de l'any i, d'altra banda, menjar aliments frescos i de

proximitat és genial. Conserven les propietats nutricionals amb tota la seva integritat i això facilita l'absorció per part del nostre organisme.

Quina relació tenen els aliments amb els colors?

Ens indiquen les seves propietats nutricionals i les malalties que poden tractar. Els de color blanc –destacaria l'all i la ceba– enforteixen el sistema immunitari i potencien les defenses, són com antibiòtics naturals. Els de color verd milloren la nostra microbiota, la salut intestinal. I els vermells tenen propietats antioxidants i cardiovasculars.

Queda clar que amb l'alimentació podem millorar la nostra salut.

Sí, si mengem de tot i en la proporció adequada, tenint en compte el tipus de persona, l'edat, l'activitat física – que és molt important. No obstant

això, cadascú tenim les nostres particularitats i és bo comptar amb l'ajuda del professional expert en nutrició. Segurament dediquem més temps a triar una peça de roba que a decidir què mengem i és més important això que el primer.

Hi ha aliments imprescindibles?

Tots ens aporten alguna cosa, però en general, sóc partidari de la dieta mediterrània.

I si un dia fem un excés?

Per eliminar toxines, res millor que dormir 8 hores, beure aigua i fer esport. Si un dia ens passem, hi ha aliments com el pomelo que ajuden a expulsar substàncies nocives o la pastanaga i la remolatxa, que estimulen la funció hepàtica. El té verd elimina l'excés d'alcohol. I també són depurats els fruits del bosc, l'api, la ceba, la pinya, la llimona i la carxofa.

amac Automotive Services
c/ Narcís Monturiol, 4 (nau 15)
Polígon Industrial Can Tapioles
08110 MONTCADA I REIXAC
www.amacautomotive.com
recepcio.mnt@amacautomotive.com
T. +34 935 642 438
BOSCH Service

Al gener, CANVIA LA BATERIA amb el 20% de descompte!
l'oferta inclou bateria + mà d'obra

Radio TAXI Valles
SERVICIO 24H
93 580 27 27
93 692 40 16
93 692 40 23
info@radiotaxidelvalles.es
www.radiotaxidelvalles.es
TRASLADOS A HOSPITALES, AEROPUERTOS, DOMICILIOS, ESTACIONES, etc.
VISA, MasterCard

TP
Toro Pujol Abogados
Desde 1975
www.bufetetoro.com

Civil y Mercantil
Derecho civil
Derecho Sucesorio y Familia
Derecho Inmobiliario
Derecho Mercantil y Societario

Derecho Público
Derecho Procesal y Arbitraje
Derecho Penal

Derecho Procesal
Derecho Administrativo
Derecho Urbanístico y del Medioambiente
Derecho Laboral y de la Seguridad Social
Derecho Tributario

Mayor 30, bajos · 08110 Montcada i Reixac Tel.: + 34 93 564 31 16 Fax: + 34 93 575 27 01 / info@bufetetoro.com