



• **Entrevista Albert Aliaga**, president del força Lleida i empresari.

• **Salut i Benestar integral**, comença l'any de la millor manera.

EKKE BEAUTY - rutina nocturna per una pell radiant.



+ 30

Nadals *amb tu*

+equip

+humà

Tardor Hivern 2025



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke

A **Viding Ekke** entenem la salut des d'una mirada global: el benestar integral és l'equilibri entre cos, ment i emocions. En aquest número volem posar el focus en dos aspectes sovint oblidats però fonamentals per a tothom: descansar i gestionar l'estrès.

En una societat que no para mai, saber aturar-se, respirar i trobar moments de calma és més necessari que mai. Sense pausa, no hi ha rendiment; sense serenor, no hi ha equilibri. Un estudi recent publicat a la revista *Nutrients* (MDPI, 2025) mostra que l'activitat física regular, una alimentació equilibrada i un descans adequat estan estretament relacionats amb una millor salut percebuda i un estat emocional més estable.

En definitiva, tenir cura del que mengem, moure'ns cada dia i saber aturar-nos per descansar són tres pilars inseparables d'una vida més plena.

L'entrevista la dediquem a l'Albert Aliaga, president del Força Lleida, amb qui comparteixo una amistat forjada sobretot a base d'hores de treball, dedicació i

passió per un Club que s'ha transformat en una part molt important de la nostra vida. L'ascens a l'ACB va ser un èxit esportiu extraordinari, i mantenir-nos-hi la temporada passada, un autèntic somni. La figura de l'Albert és, sens dubte, una de les claus de l'èxit d'aquest Club, que ha posat Lleida al mapa esportiu estatal i que ens reforça la identitat i l'autoestima com lleidatanes i lleidatans.

A **Viding Ekke** no parem, aquests darrers mesos hem portat a terme nombroses activitats que queden reflectides en els diferents reportatges. Estades d'estiu, sortides a la natura, la volta a Formentera nedant, les festes de la Castanyada, presentacions Les Mills, tornejos de pàdel... el de sempre, però sempre amb molta il·lusió i ganes. Tots aquests esdeveniments ens uneixen i ens recorden que som molt més que un centre esportiu: som un Club, una comunitat que creix, comparteix i es cuida.



SUMARI

pàg. 4-7

Estades Summer d'Estiu 2025.

pàg. 12-16

Nous propòsits per aquest 2026.

pàg. 18-19

Receptes de benestar per al 2026.

pàg. 52-53

Ekke Natura al Canadà.

Tardor - Hivern 25 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Kike Borràs, Toni Marín, David Castel, Raquel Gracia, Núria Cirilo, Jose Muñoz, Roger Farrús, Pablo Lapuete, Anxo Cortés, Anita García i Josep Balagué.
Disseny i maquetació:
78 estudi plural (607 271 861 - 607 910 147)
Fotografia: Genaro Massot
Dip. legal: L-729-08
Contractació publicitat:
Dep. Màrqueting Viding Ekke (609 535 375)

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

Viding Ekke
és membre de:



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



Kike Borràs

kborras@viding.es
Responsable Activitats
Àrea Infantil i Junior



Estades d'estiu 2025



Un estiu per créixer i compartir

Les estades d'estiu **Viding Ekke** s'han consolidat com una proposta educativa i esportiva de referència per a infants de 3 a 12 anys, oferint un espai de lleure de qualitat durant el període de vacances escolars. Un projecte que combina diversió, aprenentatge i convivència, on cada nen i nena viu un estiu actiu i enriquidor, envoltat d'un equip de professionals compromès amb l'educació a través de l'esport.

Un viatge màgic per l'univers

La temàtica d'aquest any, "Un viatge màgic per l'univers", ha portat els participants a convertir-se en petits exploradors galàctics guiats per l'Astra, un astronauta aventurer que els ha acompanyat a descobrir planetes, constel·lacions i misteris de l'espai. Els infants han gaudit d'activitats esportives, gimcanes, tallers de manualitats, jocs i sessions de natació.





Una experiència inoblidable

Des de **Viding Ekke**, valorem molt positivament aquesta edició, marcada per la il·lusió i la participació dels infants, i per la confiança de totes les famílies. Ha estat un estiu ple de somriures, descobertes i moments compartits, on els participants han viscut aventures, han fet noves amistats i han crescut envoltats d'un entorn segur i motivador.

Els divendres, jornades especials

Cada divendres s'ha convertit en un dia diferent, ple d'activitats úniques i experiències per recordar: orientació i descoberta de la natura al parc de la Mitjana de Lleida; contacte amb els animals i tallers de vida de pagès a la granja escola La Manreana, a Juneda; esports aquàtics als 2Llacs de Gimènells; una divertida festa d'inflables aquàtics a l'Ekke; i una jornada d'escalada al rocòdrom Boulder Indoor de Lleida.



Illes Pitiüses Volta Formentera



Roger Farrús

— Coordinador secció Ekke Màsters
rfarrus@viding.es





Un any més
VIDING EKKE a la
Volta a Formentera
nedant contra
la Fibrosis Quística



Salut i benestar integral per aquest 2026

Salut i benestar integral: molt més que entrenar el cos. Quan pensem en un gimnàs, el primer que ens ve al cap són les màquines de musculació, les cintes de córrer o les classes dirigides. Però el benestar real va molt més enllà de l'activitat física. Cada vegada més, els experts en salut coincideixen que cos, ment i descans són tres pilars inseparables si volem aconseguir resultats duradors i una vida equilibrada.

El descans, l'entrenament invisible

Molts esportistes amateurs cometen el mateix error:

entrenen fort, segueixen una dieta estricta, però descuiden el son. La manca de descans no només redueix el rendiment, sinó que també incrementa el risc de lesions i debilita el sistema immunitari. Segons l'Associació Europea de Medicina del Son, dormir menys de 6 hores de manera crònica pot reduir fins a un 40% la capacitat de recuperació muscular.

Dormir bé no és un luxe, sinó una eina imprescindible per créixer i progressar. Durant el son profund es secreta l'hormona del creixement, responsable de la reparació muscular i de la regeneració de teixits. A més, el cervell consolida records i aprenentatges, la qual cosa millora la memòria i la concentració en els entrenaments.

Gestió de l'estrès: l'enemic silenciós

Vivim en un entorn accelerat, ple de responsabilitats laborals, socials i familiars. Tot això genera estrès, i **l'estrès mantingut en el temps produeix una alliberació constant de cortisol**, una hormona que, en excés, provoca efectes molt negatius:

- Augment de la retenció de greix abdominal.
- Dificultat per guanyar massa muscular.
- Problemes de son i recuperació.
- Sensació de fatiga i desmotivació.

Per això, cada vegada incorporem activitats que van més enllà de l'entrenament purament físic. No és una moda: és una necessitat per mantenir l'equilibri i no caure en el sobre entrenament.

Propòsits Vitamina

Vitamina Esportiva

- **Constància abans que intensitat:** marcar 3 dies fixes de moviment (gimnàs, córrer, caminar, nedar, ballar).
- **Varietat:** combinar força, cardio i flexibilitat per evitar avorriment i lesions.
- **Gaudir-ho en grup:** provar esports d'equip o classes dirigides per sumar motivació.

Vitamina Social

- **Crear rutines amb gent:** quedar per caminar, córrer o fer excursions amb amics.
- **Participar en comunitats:** unir-se a un club, grup de lectura, coral o associació.
- **Ampliar cercles:** conèixer gent nova en tallers, viatges o voluntariat.

Vitamina Mental

- **Formació contínua:** aprendre alguna cosa nova durant l'any (idioma, curs online, taller creatiu).
- **Mindfulness actiu:** incloure 5-10 minuts diaris de meditació, respiració o escriure un diari.
- **Lectura nutritiva:** llegir llibres que et facin créixer, no només per entreteniment.
- **Higiene digital:** establir moments sense pantalles, especialment abans de dormir.



LES GRANS BOTIGUES DE L'ESPORT I LA MODA!

wala^w



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

walashop.com



Segueix-nos:



10%
Dte. directe

wala^w

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 31 de març de 2026

També a:
walashop.com



CLUB
WALA
UNIPREUS

Cos i ment: un cercle virtuós

La ciència ens mostra que la relació és bidireccional: fer exercici físic regular redueix l'ansietat i la depressió, alhora que mantenir una ment tranquil·la millora la constància en l'entrenament. Quan equilibrem cos i ment, aconseguim un cercle virtuós que ens impulsa cap a un benestar global.

Exercicis i pràctica

És fàcil parlar de benestar integral, però... com el podem aplicar al nostre dia a dia? Aquí tens alguns exemples pràctics i senzills per començar avui mateix:

Rutina de mindfulness

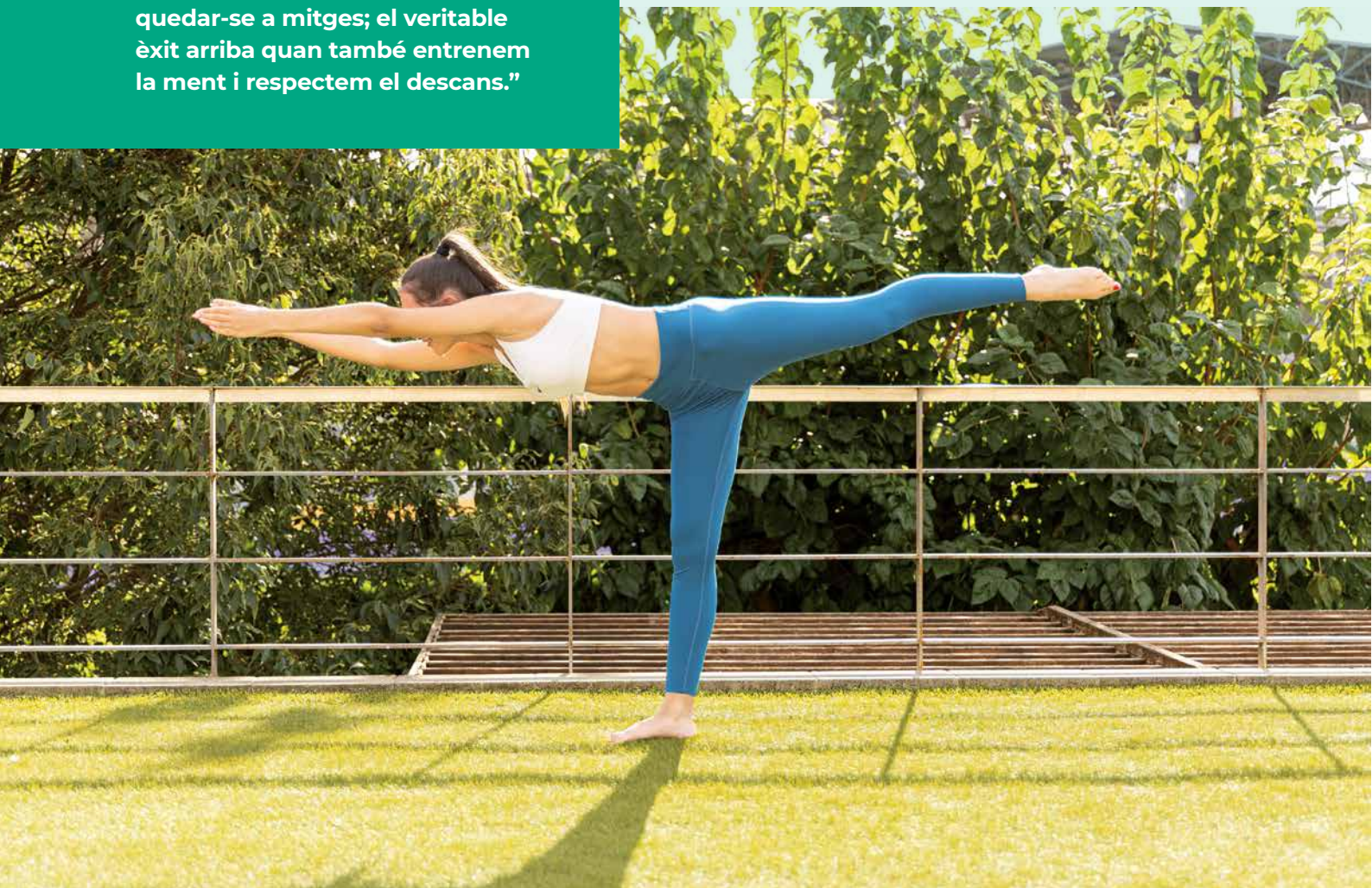
**10 min.
diaris**

No cal ser expert en meditació per reduir l'estrès. Aquesta pràctica simple es pot fer a qualsevol lloc:

- 1.** Seieu en una cadira còmoda, amb l'esquena recta i els peus a terra
- 2.** Tanqueu els ulls i centreu-vos en el ritme de la respiració.
- 3.** Inspireu pel nas comptant fins a 4, manteniu 2 segons i expireu per la boca comptant fins a 6.
- 4.** Repetiu durant 10 minuts. Si apareixen pensaments, no us jutgeu: torneu la ment a la respiració.

Aquest petit exercici té un efecte acumulatiu: després de 3-4 setmanes, notareu una reducció significativa de la tensió i més claredat mental.

“Entrenar només el cos és quedar-se a mitges; el veritable èxit arriba quan també entrenem la ment i respectem el descans.”



**5 min.
diaris**

Estiraments

El cos acumula tensió sense que ens n'adonem, especialment a l'esquena i espatlles. Dedicar uns minuts al dia a estirar pot marcar la diferència:

Gat-vaca (ioga):

a quatre grapes, arquegeu i enfonsen l'esquena suaument, 5-8 repeticions.



Estirament de coll i espatlles:

inclineu el cap cap a un costat i deixeu caure el braç contrari; 20 segons per costat.

Torsió de columna assegut:

asseguts amb l'esquena recta, gireu el tronc cap a un costat i manteniu 3 respiracions; repetiu cap a l'altre.



“Els millors atletes no són els que entrenen més hores, sinó els que saben escoltar el seu cos. Dona't permís per descansar, respirar i cuidar la ment: és part del procés.”

Recomanacions **dels professionals del centre:**

1. Planifica el descans com una sessió més. Escriu al calendari quins dies descansas i respecta'ls.
2. Inclou activitats calmants. Un cop per setmana prova ioga, pilates o meditació guiada.
3. Desconnexió digital. Redueix l'ús de pantalles abans d'anar a dormir i substitueix-lo per lectura o estiraments.
4. Respiració conscient en moments d'estrès. Tres respiracions profundes poden canviar el teu estat d'ànim en segons.
5. Equilibra objectius. No tot és perdre pes o guanyar múscul: també importa tenir energia, vitalitat i salut emocional.

“El benestar integral no és una tendència passatgera, sinó una necessitat fonamental per viure millor. Entrenar fort sense cuidar el descans i la ment és com voler conduir un cotxe potent amb el dipòsit buit: no arribaràs gaire lluny.”

A Viding EKKE treballem perquè cada persona hi trobi el seu equilibri. Per això combinem activitats físiques exigents amb eines per relaxar la ment i cuidar el descans.





neoparc
bar restaurant

SOPARS D'EQUIP?

Neoparc et porta la jugada guanyadora!

**Reserva ja el teu sopar de grup a
Neoparc i viu una nit de 10!**

Menús casolans amb brasa i producte de proximitat,
ambient càlid i proper en una ubicació top i un servei excel·lent.
No et quedis sense!

Quin menú et sona millor?

Menú Beethoven o Menú Chopin

Des de 42 € / persona

Escaneja el QR i descobreix-los



www.neoparc.es



Segueix-nos a @neoparc lleida



Carrer d'Almenar, 17 Polígon Neoparc, Lleida

Receptes de benestar per al 2026: el que els metges volen que sàpigues

Xavier Fornós Roca

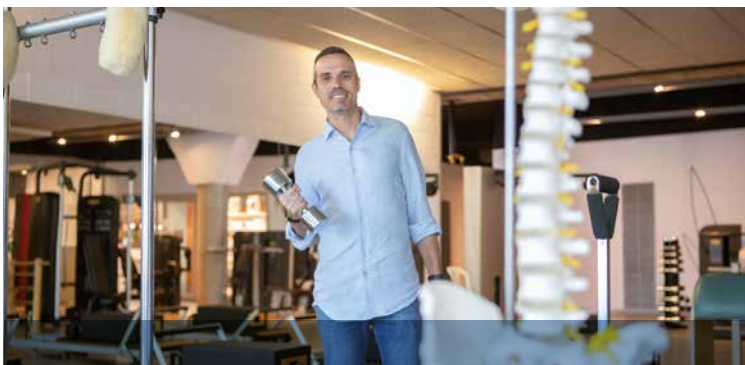
Metge especialista en Reumatologia i Medicina Esportiva.

Antoni Garcia-Castrillon Sales

Metge Psiquiatra adjunt del CSMIA (Centre de Salut Mental i Addiccions de les Garrigues). Psicoterapeuta al centre ÀGORA salut emocional de Lleida.

Gemma Valls Ricart

Ginecòloga de capçalera i Directora mèdica de l'Institut de Reproducció CEFER Lleida. Especialista en Menopausa i reproducció assistida.



Per acabar bé l'any

1. Fes-te una revisió mèdica general

- Revisa la pressió arterial, glucosa, colesterol, pes, vista i altres proves rutinàries.
- Ideal per detectar a temps qualsevol problema i començar l'any amb un bon pla.

2. Modera el consum d'alcohol i menjar

- Les festes solen venir amb excessos.
- Intenta equilibrar-ho: per cada àpat festiu, fes-ne un de lleuger saludable.

3. Mantén-te actiu

- No deixis de fer exercici per culpa de les celebracions. Encara que només sigui caminar 30 minuts al dia.

4. Descansa bé

- L'estrès acumulat de l'any i les festes poden afectar el son.
- Intenta mantenir una rutina regular per dormir, fins i tot durant les vacances.

5. Vigila els excessos emocionals

- Les festes poden reactivar dols, estrès o ansietat.
- Envolta't de persones positives, i si ho necessites, no dubtis a buscar ajuda professional.

Per començar bé el nou any

1. Marca't objectius realistes de salut

- En lloc de dir "vull perdre 10 quilos", digues: "caminaré 5 cops per setmana" o "reduiré el sucre".
- Objectius petits i mesurables generen motivació sostinguda.

2. Reprèn o comença revisions mèdiques pendents.

3. Revisa el calendari de vacunació

- Comprova si necessites dosis de reforç (tètanus, hepatitis, grip, etc.).

4. Desintoxica la teva rutina

- Menys pantalles, més aire lliure.
- Redueix el cafè, el sucre i l'alcohol si t'has excedit durant el desembre.

5. Cuida la teva salut mental

- Inclou moments d'auto-cura: meditació, lectura, teràpia, aficions.
- Fes una pausa mental per començar l'any amb claredat i menys càrrega emocional.



El teu cos, el temple on habita el teu esperit

La paraula gimnàs prové del grec gymnós ("nuesa"). Era una institució on els joves s'exercitaven en diverses disciplines atlètiques, però també eren centres de reunió i d'estudi, amb biblioteques i banys. Era un ideal molt més ambiciós: el benestar total.

La clàssica frase "Mens sana in corpore sano" ens indica que cal cuidar el cos per estar psicològicament sa, però l'experiència ens demostra que la inversa és, potser, més important: "Corpore sano in mens sana", és a dir, que l'entrenament del cos ha d'anar sempre de la mà del cultiu de la ment i de l'esperit.

Al segle XIX es va consolidar el Gimnàs Modern com un lloc dedicat exclusivament a l'entrenament físic, evolucionant cap a la indústria global del fitness.

L'ansietat, l'angoixa i la ira són mecanismes de supervivència vitals que activen la resposta a l'estrès, però avui dia vivim envoltats d'amenaques virtuals (preocupacions laborals, socials, financeres, etc.), no reals. El cervell no distingeix entre un perill real (un tigre) i una amenaça virtual (una factura impagada). L'estrès crònic genera malalties psicosomàtiques i depressió.

Acceptar el món tal com és, i no com voldríem que fos, ja que això ens porta a la frustració i aquesta, a l'amargor, el pitjor enemic de la salut i de la felicitat.

El mindfulness, el ioga o el taitxí són tècniques ancestrals que busquen aquesta pau.

Dins nostre tenim el millor metge i la farmàcia més perfecta que existeix.

Cuidem el que pensem, perquè: "segons pensis, sentiràs, i segons sentis, hi haurà aquest equilibri anomenat salut".

Antoni Garcia-Castrillon Sales



Prioritza't

No és un acte d'egoisme, sinó tot el contrari.

Prioritzar el teu benestar físic i psíquic, és un acte de generositat envers dels qui t'envolten.

Cuidar el teu cos i la teva ment, és un acte de responsabilitat.

El que facis ara repercutirà en el "teu jo del futur". Petits actes quotidians es convertiran en grans fites pel demà i te'n marcaran la diferència.

No hi ha secrets:

- 1.-** Un bon descans, 7-8hores.
- 2.-** Una alimentació bàsicament de verdures, fruits secs, oli d'oliva, peix i cereals integrals (més baixa en proteïnes fins als 60 anys i augmentant proteïna com ous, quefir, iogurt, formatges..., a partir dels 60 anys) redueix el risc de malalties cròniques i càncers.
- 3.-** Evitar tòxics (no fumar)
- 4.-** 20-30' al dia de Sol, braços i cames sense cobrir.
- 5.-** Meditar 9' al dia o intentar-ho.
- 6.-** Innegociable: fer esport 3-4 cops a la setmana, prioritzant la força si tens més de 50 anys (sobretot a partir de la menopausa en dones)
- 7.-** I que no et faltin les ganes de socialitzar i passar-t'ho d'allò millor!

Gemma Valls Ricart

Torneig de pàdel San Miguel



Jose Muñoz

Coordinador secció Ekke pàdel
jmunoz@viding.es





viding | Ekke

CIRCUIT DE PÀDEL VIATGES AEROMON

Uneix-te al Circuit Pàdel Viatges Aeromon.
4 tornejos emocionants, una sola passió.

1^a prova

Torneig San Miquel 6/10/25 al 19/10/25

2^a prova

Torneig 3k Carreteres 8/12/25 al 21/12/25

3^a prova

Torneig Viding Ekke 23/2/26 al 8/3/26

4^a prova

Torneig Natural Òptics 13/4/26 al 26/4/26

Si participes als 4
tornejos entres al
sorteig d'un premi
sorpresa cortesia de
Viatges Aeromon

> Primera, segona i tercera categoria. Modalitat masculina, femenina i mixta.

Els 8 primers classificats de cada categoria entren a la Màster Final Viatges
Aeromon: 1/6/26 - 14/6/26



ULTRAMAN
-MÉXICO-

¡GRACIAS!

SPONSOR PRINCIPAL

vilella ramon | **viding** | Ekke

SPONSORS OFICIALES

MECANICAS VICENTE | **arku** | **Medical** | **AGROMORDES**

COLABORADORES

vilabach | **3k carreteros**

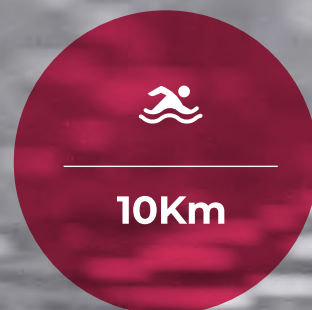
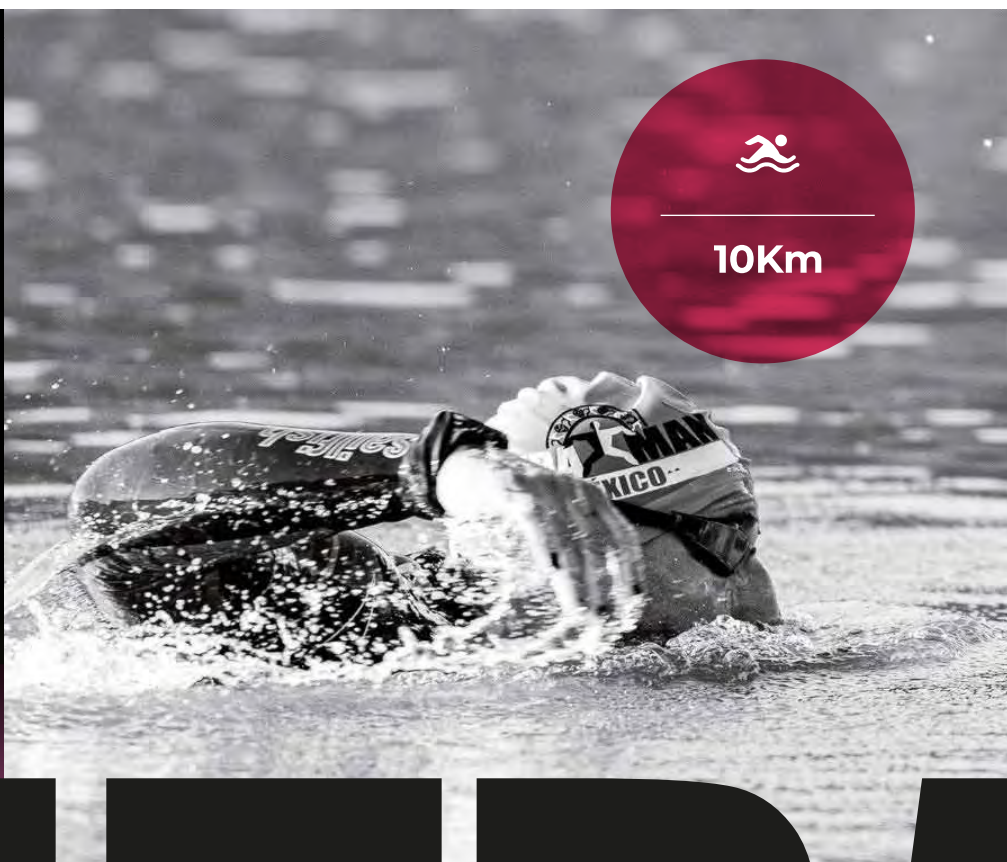
PARTNERS TÉCNICOS

ELABO | **cyclot DOX** | **SIXPRO**

PARTNER NUTRICIÓN

NDL

EL BOIG DEL DESERT

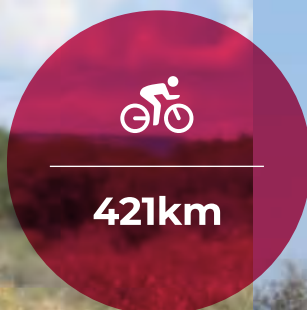


ULTRA

Zacateas, México

**Tres dies, 515 km entre natació,
pedalar i cursa a peu.**

Un equip amb el Toni Marín al capdavant amb un únic objectiu que ens impulsa: donar veu i força a l'Associació pel Neuroblastoma per la Leire amb el projecte del Boig del desert.



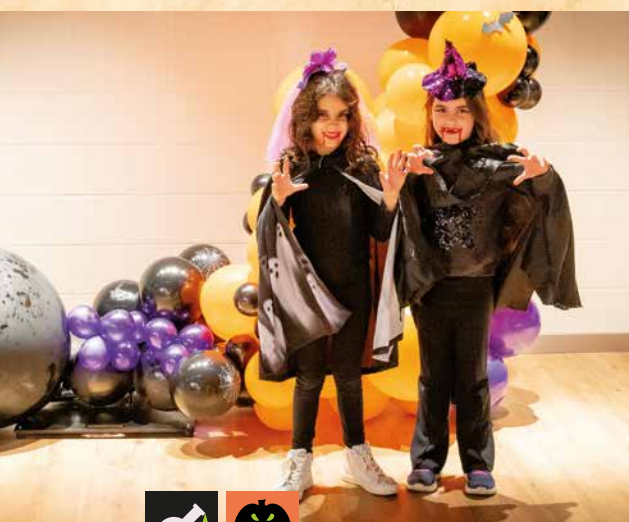
AMMAN

- **Natació:** 10Km en aigües obertes i molt fredes
- **Bicicleta:** 421km
- **Run:** una carrera d'ultra-marató de 84km

**ASOCIACION
NEUROBLASTOMA
POR LEIRE**



La Castanyada 2025





Rutina nocturna per una pell sana i descansada

Rutina nocturna bàsica

1. Neteja suau

- Renta't la cara amb un netejador adequat al teu tipus de pell.
- Si portes maquillatge o protector solar, fes doble neteja (oli/bàlsam desmaquillant + netejador aquós).

2. Tònic / Essència

- Reequilibra el pH i prepara la pell per absorbir millor els tractaments.
- Pots triar un tònic hidratant (àcid hialurònic, glicerina) o calmant (camamilla, àloe).

3. Tractament actiu (opcional)

- Si busques lluminositat: productes amb niacinàmida, vitamina C (versió nocturna estable) o àcid glicòlic (exfoliant químic, 1-2 cops per setmana).
- Si vols anti-edat: retinol o derivats (progressivament i amb precaució).

4. Sèrum hidratant

Amb àcid hialurònic, pèptids o ceramides per nodrir i mantenir la barrera cutània forta.

5. Crema nutritiva

Una crema més rica que la de dia per ajudar la pell a reparar-se durant la nit.

6. Contorn d'ulls

Amb cafeïna (si tens ulleres) o amb pèptids/retinol (si busques suavitzar línies fines).

7. Opcional: Mascareta nocturna (1-2 cops/setmana)

Tipus "sleeping mask", per segellar la hidratació i despertar-te amb pell més suau i lluminosa.

Desperta't radiant!

Mentre descansas, la pella aprofita per reparar-se, aquí tens una rutina nocturna senzilla i eficaç per aconseguir una pell més radiant i saludable. Pots adaptar-la segons el teu tipus de pell (seca, mixta, greixosa o sensible):

Rutina nocturna segons tipus de pell

1. Pell seca

- **Neteja:** oli o bàlsam desmaquillant + netejador cremós, mai escumós fort.
- **Tònic/essència:** amb àcid hialurònic, glicerina o àloe.
- **Tractament:** niacinamida per reforçar la barrera cutània.
- **Sèrum:** hialurònic + pèptids.
- **Crema:** rica amb ceramides, mantega de karité o olis nutritius.
- **Extra:** mascareta nutritiva 1-2 cops/setmana.

2. Pell greixosa

- **Neteja:** espuma suau o gel amb àcid salicílic (no ressecar massa).
- **Tònic:** amb niacinamida o zinc.
- **Tractament:** exfoliant químic (àcid salicílic, glicòlic) 2-3 cops/setmana.
- **Sèrum:** niacinamida o retinol lleuger.
- **Crema:** gel-crema lleuger però hidratant.
- **Extra:** mascareta d'argila 1 cop/setmana.

3. Pell mixta

- **Neteja:** gel suau, sense sulfats agressius.
- **Tònic:** hidratant + calmant.
- **Tractament:** exfoliació suau amb AHA/BHA, 1-2 cops/setmana.
- **Sèrum:** hialurònic (zones seques) + niacinamida (zones grasses).
- **Crema:** textura gel-crema (lleugera però nutritiva).
- **Extra:** multimasking (argila a la zona T, mascareta nutritiva a galtes).

4. Pell sensible

- **Neteja:** llet netejadora o gel hipoal·lèrgic molt suau.
- **Tònic:** sense alcohol, amb àloe, camamilla o centella asiàtica.
- **Tractament:** evita exfoliants forts; pots usar niacinamida baixa ($\leq 5\%$).
- **Sèrum:** amb pèptids calmants o hialurònic.
- **Crema:** rica en ceramides, allantoina, mantega de karité.
- **Extra:** mascareta calmant (àloe o civada col·loidal).

“

No saps quin tipus de pell tens?

Vine al Beauty i et farem un diagnòstic facial gratuït.

I recorda: l'autèntica bellesa neix de l'interior.

”

Consells extra

Canvia la funda del coixí sovint (cotó o seda).

Dorm almenys 7-8 h.

Hidrata't bevent aigua al llarg del dia.

Evita excés d'alcohol i sucre, que apaguen la pell.



Raquel Gracia

Ekke Beauty
rgracia@viding.es



*Disseny elegant i còmode,
amb lents graduades
o solars segons la teva
necessitat.*



*Carrega-les a
la seva base*



*Redueix el soroll de fons i
escolta amb més claredat
en qualsevol situació*



**Natural
Optics**



**Natural
Audio**

CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

LLEIDA

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

next vision Rovira Roure, 5 Tel. 973 300 760

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

• • •
nuance audio

***La solució auditiva invisible integrada
a les teves ulleres***
Increïble com tornaràs a sentir-hi!



***Sol·licita provar l'experiència NUANCE Audio,
en exclusiva al teu centre***

N Natural Audio
Lleida



Bones festes



*us desitjem tot l'equip de
Natural Optics*



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

20%

DESCOMPT
ESPECIAL
per a socis/es

viding

Ekke



“La por que tenim
els que estem al
capdavant és
prendre decisions
equivocades. Això
genera vertigen”



ENTREVISTA **Albert Aliaga**

President del Força
Lleida i empresari



Només hi ha divuit persones en tot l'Estat que tinguin el mateix càrrec que l'Albert Aliaga: presidir un club de bàsquet de la Lliga ACB. Per alguns, la presidència és la seva feina i només es dediquen a això, però per a ell no. Lleidatà i empresari nascut el 1969, compagina la feina a la seva empresa privada amb presidir el Força Lleida Club Esportiu. S'aixeca a les cinc del matí i fins a les onze de la nit no posa el mòbil en mode avió. Avui ha fet una pausa breu del seu dia a dia per parlar de tot el que envolta un club com el Força Lleida: el territori, les empreses, l'afició i el sentiment de pertinença generalitzat per aquest projecte lleidatà el qual no tindria sentit sense tot el que l'envolta.



Sisè any, últim de la legislatura. Com vas arribar al Força Lleida?

Sí, últim any de l'actual junta. Tot va començar l'estiu de 2016, amb el primer any de Borja Comenge com a entrenador de l'equip a la LEB Or. Coneixia al Joan Biurrun, un bon amic que ja feia un parell d'anys que estava a la junta i em va insistir a entrar al club. Podríem dir que és el "culpable" que comencés en aquest món, tot i que algun amic que també estava a la Junta em va dir que no ho fes... (riu) ■

Algú et va dir que no?

Sí, sí. Em va dir que no fes aquella bogeria. I no li vaig fer cas. ■

On comença aquesta bogeria pel bàsquet? Hi jugaves?

Vaig jugar al Claver a finals dels anys vuitanta. També a l'Antorxa i he sigut dels pocs afortunats de jugar amb la samarreta de la Unió Esportiva Lleida al pavelló 11 de setembre, un any com a Juvenil. Però era bastant dolent jugant a bàsquet i vaig pensar que millor seria fer d'entrenador. ■

Això també t'ho va dir algun amic?

No, no. No va caldre. Tenia una mica de cervell i vaig començar a fer d'entrenador i coordinador a finals dels 80 principis del 90 a Maristes. ■

El Bàsquet té molta trajectòria.

L'embrí d'on estem ara va començar a Maristes l'any 1988-1989. Vaig estar-hi fins al 1992, que vam crear el Club Esportiu Maristes amb equips federats.

I després?

Ho vaig deixar per motius professionals, per feina. Però aquest sentiment pel bàsquet va passar a la nova generació fins que el meu fill va començar a jugar al Lleida Bàsquet l'any 2011-2012. Amb els anys va tenir d'entrenador a Joaquín Prado, actual director esportiu del club i al Gerard Encuentra, l'entrenador del Hiopos Lleida des de 2021. I així és com vaig tenir la sort de conèixer tota aquesta gent del món del bàsquet. ■

Lleida és petita. Tot queda a casa.

Mira si és petita que jugant a bàsquet vaig conèixer la Cristina, la meua dona i un dels pilars fonamentals en aquesta bogeria on em vaig embarcar, juntament amb els meus fills, el Marc i la Carla. Rodejar-te de persones apassionades per l'esport, sense egos, que s'ajuntin i que apostin per invertir temps, diners i temps en família amb un projecte comú és la clau de l'èxit. ■



“Quan veus que les empreses se senten part del projecte com si fos seu veus que ho estem fent bé”

Un dels grans èxits esportius va ser l'any 2024-2025 amb l'ascens del primer equip a l'ACB. Malgrat la comprensible eufòria del moment, com es gestiona un èxit com aquest?

Saps què passa? Que quan vas a parlar amb la gent, ja sigui amb el president de la Diputació de Lleida, l'alcalde, un patrocinador gran o un de petit, un abonat... tothom se sent part del projecte esportiu. El Força Lleida és casa de tothom. ■

Potser l'èxit és no decebre?

La por que tenim els que estem al capdavant és prendre decisions equivocades. Això genera vertigen perquè som conscients del projecte que estem liderant i no podem punxar. ■

De quina mida de projecte estem parlant?

Passes d'un milió a LEB Or a cinc milions dos-cents mil euros de pressupost a l'ACB, amb qui durant els primers quatre anys has de pagar dos milions i mig - 625.000 euros l'any - en concepte d'inscripció. Aquest any el vertigen ja no el notes tant, però l'any passat que vam començar de zero i que vam començar a trucar portes dient "Ei, 50.000 el patrocinini!". Va ser molt dur. Però ara ja comencem a tenir una estructura molt sòlida. ■

Quins són els pilars d'aquesta estructura?

Fa uns mesos, en un dinar amb el president de l'ACB, Antonio Martín i el director general José Miguel Calleja, Martín va destacar que el projecte de Lleida és molt diferent de la resta de projectes perquè la majoria tenien com

a suport a empreses molt fortes, multinacionals i institucions. En canvi, el nostre potencial fort està en petites, mitjanes i grans empreses de Lleida i els nostres abonats i abonades. Això té un mèrit important. Hi ha clubs de futbol com el Barça i el Madrid, d'altres que tenen mecenes i després clubs com Manresa o nosaltres que som de territori i tenim el risc diversificat. ■

Com és la relació amb aquestes empreses?

Quan veus que les empreses se senten part del projecte com si fos seu veus que ho estem fent bé i que la relació és molt estreta. I això per a nosaltres és importantíssim. Ho veuen com una cosa "xula" que es fa a Lleida i que entre tots, sumen. ■





“Els projectes han d'estar per sobre les persones”

Es diu de pressa això de posar sis mil persones en un pavelló un diumenge al migdia.

I portada als mitjans de comunicació estatals guanyis o perdis. És un sentiment i orgull lleidatà molt fort. I per als empresaris, que al final són persones, també els arriba. Volen formar part d'aquest espectacle. Nosaltres acabem orgullosament esgotats perquè sovint no mirem ni el partit perquè estem més pendents que els patrocinadors estiguin a gust, que la seguretat funcioni bé... ■

Hi ha una feina important de massa social al darrere.

El primer any a la presidència va ser l'any que va arribar la pandèmia, va ser un any dolent, sense públic, aïllaments, caos econòmic i descens esportiu que es va poder solucionar gràcies al conveni posterior amb el Barça. Però va ser molt dur i t'adonaves que el club neces-

sitava un impuls en molts àmbits, entre altres el social i l'empresarial. Vam començar a fer canvis, passar del color corporatiu negre i taronja que portàvem des de feia vuit anys al bordeus de Lleida, apostar per un entrenador de la casa com és el Gerard Encuentra, sumar persones a l'staff que ja coneguessin el club... I fins aquí. ■

Des de la temporada passada, amb l'equip a l'ACB, l'afició gaudeix molt el bàsquet!

La gent s'ho passa fantàsticament, i nosaltres, des de l'endemà de l'ascens a Madrid i fins ara, no hem fet res més que patir. Estar al davant d'un projecte com el Força Lleida és una situació d'estrès important. Molt més del que la gent es pensa. ■





“Treballem sempre a tres i quatre anys vista. Som empresaris i tenim ADN de mirar més enllà del dia a dia. Aquesta és la nostra màxima responsabilitat”

Abans deies que a més d'empresaris, sou persones. A banda de ser president del Força Lleida, tens la teva empresa Crom2, la família... Com es gestiona això?

Actiu de cinc del matí a onze de la nit. Cinc hores pensant en bàsquet i la resta amb l'empresa, les taules, les cadires i els números. Sense amics més enllà del bàsquet... No tinc temps. I el suport de la família és fonamental. Si les nostres famílies no visquessin el bàsquet, no hi seríem perquè no ens dona la vida. Aquest món és un art, no és fàcil, absorbeix, però és cert que l'escalf i confiança que ens transmeten els aficionats i empresaris ens reconforta. ■

Parlar de vacances familiars és una utopia suposo.

El club suposa dedicació tot l'any i portar el mòbil encès. Per molt que estigui fora de Lleida, el telèfon sona a qualsevol hora. La part esportiva de març a juliol; la d'abonats a final de temporada i principis d'estiu; i l'econòmica i empresarial tot l'any. El repte és fer que el projecte sigui sostenible, ha

de durar molts anys i això requereix estratègia, hores i treball planificat, mantenir el contacte amb les empreses, sumar-ne de noves... Ara som unes dues-centes empreses. Si volem créixer, això és essencial. De fet, hi ha moltes empreses que ens han trucat: “Escolta, què podem fer per incorporar-nos al projecte?”. Sempre tenim les portes obertes a aquesta bogeria que és el Força Lleida. ■

Amb altres entrevistats parlàvem de la importància de delegar feina per arribar a tot. Ets dels qui delega?

Delegar no és el meu fort (riu), però no som superhomes i és clau confiar en l'equip que et rodeja sigui al club o a l'empresa. A escala empresarial sempre m'he dedicat a la venda i és el meu fort; el Pep Castarlenas (vicepresident del Força Lleida i director de Viding Ekke) és bo gestionant; i el Toni Cudós (vicepresident del club) ho és en aspectes legals i normatius. Aquí ens complementem. Al club hi ha un equip humà increïble. I ho dic de veritat. Gent que cobra poc o res, voluntaris, persones que hi dediquen hores i hores.



Persones que treballen a l'ombra. Els qui no surten a la foto són igual o més importants: administració, comunicació, operativa, voluntaris, seguretat, neteja, manteniment... És una família molt gran i tothom suma. ■

T'has parat a pensar que a l'Estat només sou divuit persones amb càrrec de presidents de club d'ACB?

Divuit de quasi 49.500.000 habitants. Hi ha agents esportius que ens diuen: "us hem de cuidar perquè només sou divuit clients". ■

Heu vist molta diferència en el tracte amb els agents del primer any a l'ACB a aquest?

Com a tot arreu, hi ha de tot. El primer any ets el nou, arribes tard al mercat i fitxes els jugadors que estan sense equip. Però nosaltres havíem de mantenir una línia de treball i fer-nos valdre. El director esportiu i el cos tècnic treballen sense parar. El primer any vam ser capaços de trobar un equip que, tot i començar amb tres derrotes, ens vam salvar a quatre jornades del final. Té molt mèrit. A vegades ens menystenim i hem de valorar una mica més el que fem.

Com expliques a un agent estranger què és el Força Lleida?

Ja ho veuen a les xarxes socials, a les fotografies que es publiquen, al que surt als mitjans de comunicació. Fa uns mesos, el jugador blaugrana Chimezie Metu, va destacar el Barris Nord com un dels pavellons més calents. Això fa que algú digui: "Ostres, Lleida està a l'ACB!". Es nota també en els jugadors quan venen aquí i veuen l'ambient. Molts ens diuen que no havien estat mai en un lloc així. Que això és casa. I això és el que volem. ■

Sense oblidar els equips de la base, el femení, ara l'U22...

Estar a l'ACB té molt sentit en tant que tracciona tot el que hi ha a baix, sobre tot l'esport de base. Amb això aconseguim que hi hagi més nens, nenes, joves... que vulguin fer esport i créixer com a persones i esportistes. El bàsquet a escala provincial ha incrementat fitxes. Quan un nen veu algú del seu poble, del seu club o de la seva ciutat jugar amb el primer equip, es genera un sentiment molt fort. I això no té preu. Som un club de ciutat i territori. A Lleida tenim molt potencial i volem que tothom se senti part del projecte. Que si un nen de Balaguer, de Tàrraga, de les Borges Blanques o de la Seu d'Urgell juga a bàsquet, senti que el Força Lleida és també el seu equip. ■

Quin és el repte ara mateix, a curt termini?

Consolidar-nos. Fer que aquest projecte sigui sostenible. No dependre de miracles cada any. I això implica per créixer econòmicament i estructuralment, sense perdre de vista la nostra essència. Així com hi ha clubs de la lliga que han arribat al seu topall, el Força Lleida té molt marge de millora i de creixement. ■

I a llarg termini?

Que el club continuï viu, encara que nosaltres no hi siguem. Que d'aquí a vint anys el Força Lleida continuï sent un referent, que la gent continuï dient "anem al Barris" amb orgull, i que els nens i nenes que ara tenen sis o set anys siguin els jugadors o entrenadors del futur com ho ha estat el Gerard arribant a entrenador del primer equip. ■

On es veu Albert Aliaga d'aquí a vint anys?

No ho sé... potser a la graderia, amb un entrepà i un refresc. Però content de veure que el que vam començar l'any 2020 continua viu. El Força Lleida és passió i un sentiment compartit. I els projectes han d'estar per sobre les persones. ■

Acabem per on hem començat. L'any vinent què?

Ja veurem. Aquest és l'últim al capdavant i nosaltres treballarem sempre a tres i quatre anys vista no només amb l'equip ACB, també amb el femení i l'U22. I volem garantir la viabilitat del projecte. Al final som empresaris i tenim ADN de mirar més enllà del dia a dia. Aquesta és la nostra màxima responsabilitat. ■



"Així com hi ha clubs de la lliga que han arribat al seu topall, el Força Lleida té molt marge de millora i de creixement"

Barça 86, Hiopos Lleida, 91



La victòria del Hiopos Lleida davant el Barça (86-91) és molt més que una victòria. És un fet històric per a l'esport de casa nostra.

Hi ha victòries que et donen un títol, d'altres que suposen una salvació i en alguns casos, guanyar és pur tràmit. Però hi ha una quarta opció: **victòries històriques, aquelles que quan saps qui ets i d'on vens, les gaudeixes, celebres i assaboreixes molt més.**

El Hiopos Lleida i els aficionats i aficionades sempre esperem amb gran expectació el calendari complet de la temporada. Desplaçaments, preparatius de viatges... No tingueu cap dubte que fins i tot a Bilbao, Granada o Tenerife viatja la marea bordeus. El 12 d'octubre tocava visitar el Palau Blaugrana i vora mil lleidatans van fer acte de presència al Palau. "I si guanyem? I si...?", es preguntava la gent. El Palau Blaugrana va convertir-se en un Mini Barris Nord: el parquet tremolava, el so era eixordador i ni el volum de la megafonia podia minvar els cànctics dels lleidatans i lleidatanes. Fins i tot els jugadors del Hiopos Lleida estaven desubicats.

Sobre com va anar el partit en podríem escriure una crònica completa, però ja fa un parell de mesos que es va jugar i els mitjans de comunicació i les xarxes socials en van anar plens durant dies. Guanyar al Barça en competició oficial era un fet històric. Fer-ho al Palau Blaugrana, també. És una realitat dir que era la primera victòria de l'equip lleidatà davant el Barça en competició oficial de Lliga. Però si volem escriure la paraula història en majúscules cal matissar que era la primera victòria de la història d'un equip lleidatà de bàsquet davant el Barça a la Lliga ACB. I malgrat fer-ho lluny del Barris, aquell dia vam jugar de locals.

Parafrasejant el president del Força Lleida, "va més enllà de ser un club de bàsquet; és un fenomen social".

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI



US DESITGEM
Bones festes



Dissabte
4 d'Oct.

BodyPump



Zumba



LES MILLS
BODYBALANCE

BodyBalance

LES MILLS
BODYPUMP





Preparats i preparades
pel següent?

Presentació de les noves coreografies Les Mills.

Reviu el moviment que ens ha marcat el trimestre de ritme, aplaudiments i energia vibrant.





Un nou punt de trobada: el Hall-Cafeteria que dona la benvinguda a l'esport

Un espai renovat, elegant i acollidor que convida a gaudir, relaxar-se i compartir abans o després de l'entrenament. Abans d'endinsar-se en l'energia i el moviment del centre esportiu, hi ha un lloc que convida a fer una pausa.

El nou Hall-Cafeteria es presenta com l'espai perfecte per gaudir d'un cafè, llegir un llibre o treballar amb el portàtil en un ambient càlid i modern.

El re-disseny d'aquest espai respon a una idea clara: fer que el visitant se senti com a casa. Amb una decoració elegant, tons suaus i una il·luminació natural que acompanya cada racó, la cafeteria es converteix en un refugi ideal per a aquells que busquen desconnectar del ritme diari.



Al migdia, l'aroma del cafè es barreja amb la proposta gastronòmica lleugera i saludable, pensada per a esportistes, socis i visitants. Des d'esmorzars energètics fins a dinars equilibrats, tot està preparat per oferir una experiència completa i plaent.

El Hall-Cafeteria no és només un pas previ a l'entrenament: és part de l'experiència del centre esportiu. Un punt de trobada on el benestar comença fins i tot abans d'entrar al gimnàs.

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

a76

Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo
COFFEE ROASTERS

www.cafearabo.com



Ali'at amb el brócoli



1. Ric en nutrients essencials

El bròquil conté:

- Vitamines: C, K, A, B9 (àcid fòlic)
- Minerals: potassi, ferro, calci, fòsfor
- Fibra dietètica
- Antioxidants

2. Enforteix el sistema immunitari

Gràcies al seu alt contingut en vitamina C, ajuda a reforçar les defenses naturals del cos i a combatre infeccions.

El bròquil (o brócoli) és un dels aliments més saludables que pots incloure a la teva dieta. És una verdura crucífera i molt rica en nutrients.

És una gran font d'antioxidants i que pot millorar la teva salut, ja que **redueix la inflamació**, controla el **nivell de sucre** en sang, en reforça la **immunitat** i i promou la **salut del teu cor**.

3. Protegeix la salut cardiovascular

Els antioxidants i la fibra poden:

- Reduir el colesterol dolent (LDL)
- Millorar la pressió arterial
- Prevenir malalties del cor

4. Beneficis per al cervell

El bròquil conté colina, un nutrient que ajuda en el desenvolupament i manteniment de les funcions cognitives.

5. Té propietats anticancerígenes

Compostos com el sulforafà i els glucosinolats poden ajudar a prevenir certs tipus de càncer, segons diversos estudis (colon, pulmó, mama...).

6. Afavoreix la digestió

La fibra del bròquil millora el trànsit intestinal i ajuda a mantenir una microbiota intestinal saludable.

7. Bo per als ossos

És una bona font de calci i vitamina K, que són essencials per a la salut òssia.

8. Ajuda a controlar el pes

Té poques calories i molta fibra, cosa que et pot ajudar a sentir-te saciat/da més temps i evitar menjar en excés.

9. Efecte antioxidant i antiinflamatori

Els antioxidants del bròquil combaten els radicals lliures i redueixen la inflamació, factors relacionats amb moltes malalties cròniques.

78.

No és la fletxa, és la dona índia

 78estudiplural





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

**Descomptes
especials**
socis Viding Ekke

AquaMare

SKINCARE



El poder del Mediterrani a la teva pell:

la història d'AquaMare Skincare

Darrere d'AquaMare Skincare hi ha una història familiar, una passió compartida i una connexió profunda amb el Mediterrani. La marca neix de la voluntat d'una mare i un fill lleidatans de posar a l'abast de tothom una fórmula que van desenvolupar fa anys, i que ha captivat familiars i amics pels seus resultats visibles. Avui, aquesta essència es converteix en una línia de cosmètica amb ànima pròpia

El primer producte, **AquaSerum**, és el resultat d'una **fórmula elaborada amb ingredients d'alta qualitat per hidratar, reafirmar i revitalitzar la pell des del primer ús. Un tractament unisex que combina la potència d'un sèrum amb la lleugeresa refrescant d'un gel.**

En aquesta entrevista, **Carme Balsells** cofundadora d'AquaMare Skincare i ànima inspiradora del projecte, ens parla sobre l'origen de la marca i la seva aposta per una bellesa natural i mediterrània.

Com neix la idea d'AquaMare Skincare?

Tot va començar amb la voluntat de crear un producte honest i de qualitat. El meu fill i jo compartim la passió per la cosmètica i volíem desenvolupar una marca que reflectís la nostra manera de veure la bellesa: natural, transparent i connectada amb el Mediterrani.

De fet, la fórmula d'AquaSerum ja la fèiem servir a casa des de feia temps —família i amics ens deien que els encantava!— i va ser aquest entusiasme el que ens va animar a donar un pas més i produir-la en un laboratori professional perquè poguéss arribar a més gent.

On es pot comprar AquaSerum?

Actualment es pot adquirir exclusivament a través de la nostra web, www.aquamare-skincare.com. També ens podeu seguir a [@aquamareskincare](https://www.instagram.com/aquamareskincare) per conèixer novetats i inspirar-vos amb l'univers AquaMare.



Carme Balsells
Cofundadora d'AquaMare Skincare

Per què el nom “AquaMare”?

Perquè resumeix tot el que som. “Aqua” és vida i puresa. “Mare” fa referència tant al mar Mediterrani com a la figura materna, a l'origen. Ens semblava una manera preciosa de donar-li ànima a la marca.

Com definiries AquaMare en tres paraules?

Autenticitat, equilibri i llum. Volem transmetre la sensació de calma i benestar que sents quan estàs davant del mar.

Què fa diferent l'AquaSerum d'altres productes del mercat?

És un tractament amb una textura molt lleugera però amb una eficàcia sorprenent. Hidrata en profunditat, reafirma i protegeix la pell amb una acció antioxidant molt potent. A més, és un producte unisex i s'adapta a qualsevol tipus de pell, fins i tot les sensibles i reactives.

Quins són els ingredients clau de la fórmula?

El **col·lagen marí**, que ajuda a millorar la fermesa i l'elasticitat; els **pèptids**, que estimulen la producció natural de col·lagen; la **mucina de cargol**, molt regeneradora i reparadora; i el **romaní** te un efecte antisèptic. A més, incorpora **àcid hialurònic**, que hidrata en profunditat i manté la pell suau i flexible; **Ectoïna**, un actiu biotecnològic que protegeix la pell davant l'estrès ambiental i reforça la seva barrera natural; **niacinàmida (vitamina B3)**, que millora el to i la textura de la pell; i **elastina**, que ajuda a mantenir la seva fermesa i elasticitat.

Tots aquests ingredients actuen en sinergia per deixar la pell més llisa, hidratada, lluminosa i visiblement revitalitzada.

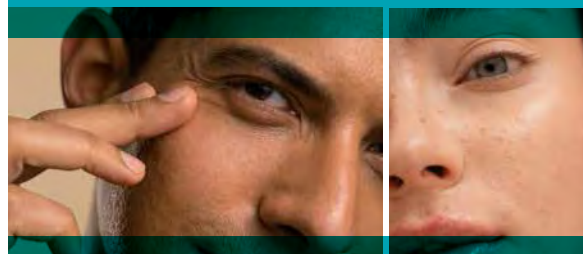
Quins canvis nota la pell de les persones que fan servir AquaSerum?

AquaSerum aporta una hidratació profunda i duradora, ajudant a millorar la fermesa i l'elasticitat de la pell gràcies a l'acció combinada del col·lagen marí, els pèptids i l'elastina. La seva textura en gel, fresca i lleugera, penetra ràpidament i retorna a la pell la seva suavitat i vitalitat natural. Amb l'ús continuat, la pell adquireix un aspecte més lluminós, uniforme i revitalitzat.

Quin tipus de pell el pot utilitzar?

Totes. És un producte pensat per a dones i homes de totes les edats. S'adapta molt bé a pells mixtes o deshidratades i és perfecte per qui busca un efecte reafirmant sense necessitat de cap rutina complicada.

Tenir cura de tu no té gènere



La bellesa real no necessita filtres

Com recomanes aplicar-lo?

Amb la pell neta lleugerament humida, una petita quantitat al matí i a la nit. S'absorbeix molt ràpidament, deixant la pell fresca i suau. A l'estiu pot substituir perfectament la crema hidratant, i a l'hivern es pot aplicar com a base abans de la crema habitual.

Quin paper juga el disseny en la filosofia d'AquaMare?

Per a nosaltres, el packaging també forma part de l'experiència. El pot és de vidre violeta per protegir la fórmula i transmetre aquesta sensació d'elegància atemporal. Cada detall està pensat per ser funcional però també estètic.

D'on sorgeix la inspiració mediterrània que envolta la marca?

Del nostre estil de vida. Del sol, del mar, dels aromes d'herbes com el romaní... El Mediterrani és senzillesa, però també força i vitalitat. Tot això ho hem volgut capturar en el producte, des del disseny fins a la fórmula.

Per què és important cuidar la pell, especialment per a les persones que practiquen esport?

A casa sempre hem viscut molt de prop l'esport —el meu marit i el meu fill han estat atletes d'alt rendiment— i sabem com l'exposició constant al sol, la suor o el vent pot afectar la pell. Per això és fonamental hidratar-la i cuidar-la bé. AquaSerum és ideal després de fer esport: refresca, calma i ajuda a recuperar la vitalitat i l'equilibri natural de la pell.

AquaMare

SKINCARE

El poder del Mediterrani a la teva pell



Col·lagen marí – Àcid hialurònic – Ectoïna – Niacinàmida – Elastina – Mucina de cargol – Matrixyl – Snap 8 – Romaní

Descobreix AquaSerum, el tractament facial d'última generació amb acció hidratant, reafirmant i antioxidant. Fusiona la potència concentrada d'un sèrum amb la textura lleugera i refrescant d'un gel

@aquamareskincare



- Hidrata en profunditat
- Reafirma i protegeix amb acció antioxidant
- Prevé l'estrès oxidatiu cel·lular
- Promou la regeneració del col·lagen
- Millora l'elasticitat de la pell
- Deixa la pell més llisa i lluminosa
- Fórmula unisex, per a tot tipus de pell

AQUASERUM

Disponible exclusivament a
www.aquamare-skincare.com



Escaneja i
descobreix-ne més

DOLOR, INFLOR, ANSIETAT... ET SENTS ATRAPAT/DA EN UN CERCLE DE SÍMPTOMES DIGESTIUS SENSE SOLUCIÓ?



La clau podria estar a la teva salut digestiva.

A **Clínica Mi NovAliança**, sabem que el veritable benestar és un enfocament integral. Entenem que cada cos és un ecosistema únic. La nostra unitat està dissenyada per oferir diagnòstics precisos i solucions personalitzades que van més enllà d'una dieta genèrica.

DIGESTOLOGIA

Diagnòstic i seguiment mèdic. Comprendre el teu trastorn i descartar patologia orgànica.

✓ **Diagnòstic Avançat:** Avaluem la salut de la teva microbiota intestinal, detectem sensibilitats alimentàries, la síndrome d'intestí irritable (SII), SIBO i altres desequilibris que estan sabotejant el teu benestar i el teu rendiment.

NUTRICIÓ CLÍNICA

Plans FODMAP i gestió d'aliments que ajudaran a reduir la inflor, el dolor i adaptar la dieta a les teves toleràncies.

✓ Plans de Nutrició Terapèutica:

Els nostres especialistes dissenyaran un pla nutricional específic, no només pels teus objectius de fitness, sinó per optimitzar la teva funció intestinal i la teva absorció.

PSIQUIATRIA

Trencar el cercle estrès-síntomes i gestionar l'ansietat.

✓ **Suport Emocional:** La psiquiatra avalua la interacció de l'eix cervell-intestí, t'ensenya tècniques de regulació emocional i a gestionar l'ansietat o depressió que sovint amplifiquen el teu malestar.



No et conformis amb sentir-te "més o menys bé". És hora de donar a la teva salut digestiva la importància que mereix. Millora la teva energia, dispara el teu rendiment i aconsegueix els teus objectius.

Demana ara la teva visita a Clínica Mi NovAliança:

 **973 24 71 81**



Dra. Consuelo Ramírez, especialista en Aparell Digestiu / **Dra. Lucía Ibarra**, especialista en Psiquiatria /
Dra. Laura García, especialista en Medicina General i de Família i referent en nutrició.

SECCIÓ CONSELLS per BrånemarkLleida

La Clínica Brånemark Lleida combina experiència, tecnologia digital i recerca científica en implantologia. Fundada pel **Dr. Ramon Martínez Corriá**, pioner en introduir la filosofia Brånemark a Espanya, qui, després de formar-se a la Universitat de Navarra i obtenir la certificació en Osteointegració a Göteborg, ha impulsat una odontologia moderna i humana.

El **Dr. Víctor Méndez Blanco**, amb un Màster en Cirurgia i Implantologia Bucal, aporta rigor quirúrgic i domini dels fluxos digitals, consolidant protocols guiats.

El **Dr. Jorge Toledano Serrabona**, especialista en cirurgia guiada i regeneració òssia, combina l'evidència científica amb la pràctica clínica diària, destacant-se pel seu enfoc biològic i tecnològic.

Tres generacions, tres perspectives complementàries, però una filosofia comú: precisió, ciència i humanitat.

Tres generacions, una mateixa passió: l'evolució de la implantologia a la Clínica Brånemark Lleida

> Com ha canviat la implantologia des dels seus inicis?

Dr. M.C.: "Quan vam començar, els implants eren gairebé artesanals. El descobriment de la oseointegració als anys 60 ho va canviar tot: el titani podia integrar-se amb l'os de manera estable, i això va obrir una nova etapa per a la odontologia moderna."

Dr. M.: "Als anys 90, la implantologia es va consolidar amb dissenys més segurs i superfícies bioactives que milloraven la integració òssia. Vam passar de la intuïció a l'evidència científica."

Dr. T.: "Avui treballem amb imatge 3D i planificació virtual. Amb escàner intraoral i tomografia (CBCT) dissenyem



Dr. Jorge Toledano, Dr. Víctor Méndez Blanco i Dr. Ramon Martínez Corriá

el tractament digitalment i el traslladem al quiròfan amb cirurgia guiada. La precisió és absoluta, i els biomaterials ens permeten regenerar teixits amb seguretat."

> Quin paper juga la tecnologia en els resultats?

Dr. M.: "La tecnologia multiplica la precisió, però la clau és la planificació. Pensar primer en la pròtesi i després en l'implant —la planificació inversa— és el que garanteix l'èxit i la durabilitat."

Dr. T.: "I la personalització. Avui dissenyem implants i guies quirúrgiques a mida segons les dades de cada pacient. És medicina de precisió aplicada a la boca."

Dr. M.C.: "Per damunt de tot, continuem tractant persones, no dents. La tecnologia evoluciona, però l'essència segueix sent la mateixa: cuidar somriures."

Implantologia i benestar: el que has de saber

> Per què és important substituir una peça dental perduda?

Dr. M.C.: "Perquè la boca és un sistema. Quan falta una peça, la resta es desplaça, la mossegada canvia i l'os es reabsorbeix. Reposar-la a temps manté la funció i la salut general."

> Els implants són compatibles amb la pràctica esportiva?

Dr. T.: "Totalment. Les tècniques actuals són mínimament invasives i permeten una recuperació molt ràpida. Un esportista pot reprendre la seva activitat en pocs dies, sempre amb control mèdic."

> Hi ha relació entre salut bucal i rendiment físic?

Dr. M.C.: "I tant. Una infecció dental o una geniva inflamada poden afectar el sistema immunitari i el rendiment. Una boca sana millora la salut global."

> Es dolorós col·locar un implant?

Dr. M.: "No. La cirurgia es fa amb anestèsia local i tècniques poc invasives. El postoperatori és lleu i la majoria de pacients ens diuen que ha estat molt més fàcil del que esperaven."

> Quan es pot fer un implant de càrrega immediata?

Dr. T.: "La càrrega immediata consisteix a col·locar la pròtesi provisional el mateix dia que l'implant. No sempre és possible, però quan l'os té bona qualitat i l'estabilitat de l'implant és òptima, permet recuperar la funció i l'estètica de manera immediata. És una tècnica segura si es fa amb bona planificació i criteri clínic."

> Quina durada pot tenir un implant?

Dr. M.C.: "Amb una bona higiene i revisions periòdiques, pot durar dècades. La clau és cuidar-lo com una peça natural."

Una mateixa filosofia

A la Clínica Brånemark Lleida, tres generacions comparteixen un mateix propòsit: posar la ciència i la innovació al servei de les persones.

Perquè cada implant no és només una tècnica, sinó una història: la d'algú que torna a somriure amb confiança.



Si ets autònom, això és per tu

Abans de l'1 de juliol de 2026, tots els autònoms hauran d'utilitzar un programari de facturació adaptat a **verifactu**

MSH Service t'ajuda a fer el pas amb aquesta oportunitat única!

6 mesos gratuïts d'accés a AHORA ONE

La plataforma que et permet gestionar el teu negoci de manera fàcil, ràpida i connectada amb el teu assessor.



Què obtindràs?



Control de la jornada laboral



Enviaments de serveis d'hores a clients



Agenda integrada i mini CRM



Multiplataforma: web, app i mòbil



Actualitzat i adaptat a Verifactu



Factures electròniques



Connexió directa amb el teu assessor



Gestió senzilla i intuïtiva



Distribuidor oficial **ahora** - Solucions per autònoms i pimes | www.mshservice.com

IX Ruta de la tapa de Lleida

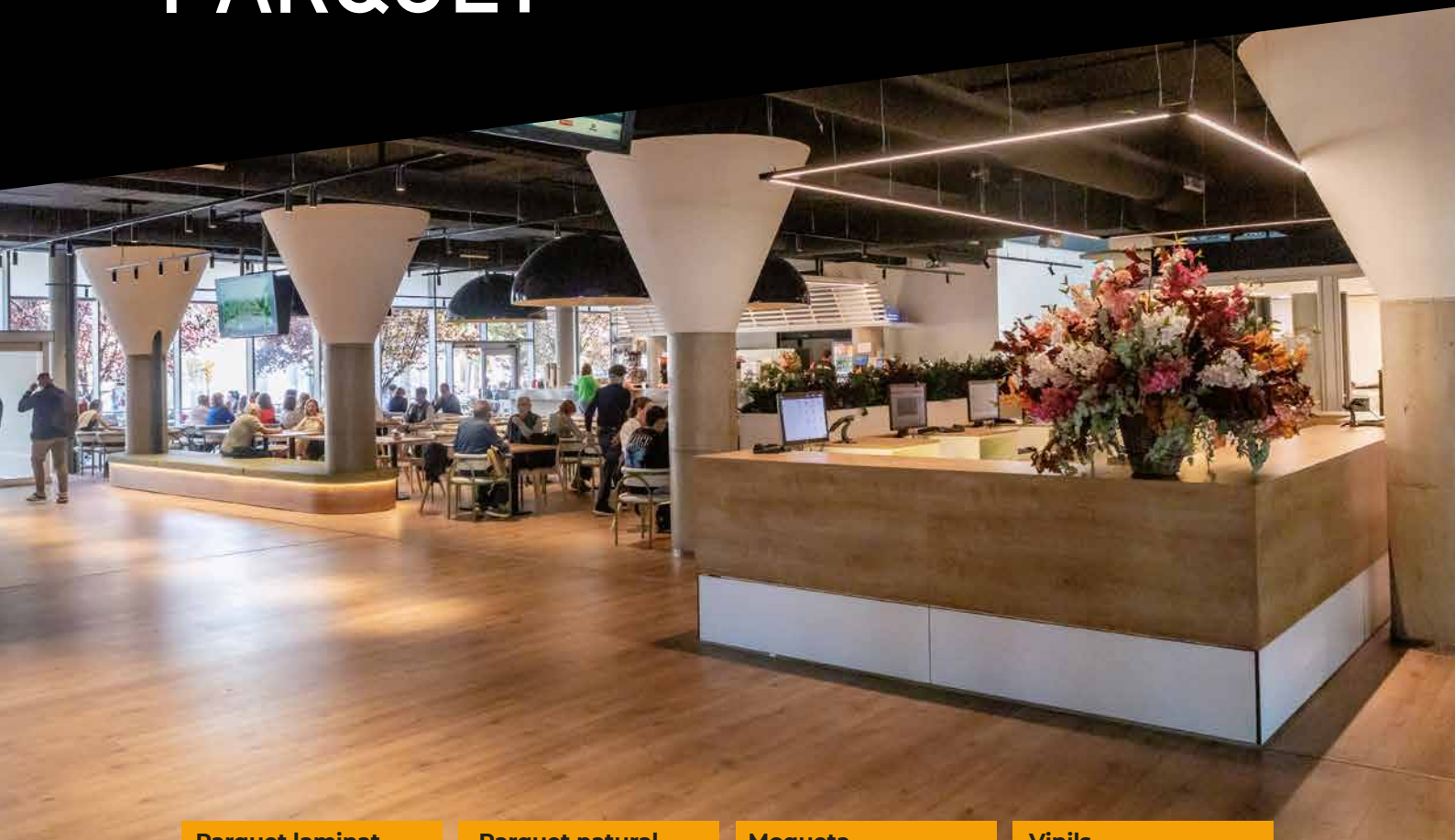
Un any més
la cafeteria CASSIA
celebra
l'esdeveniment
que més assaboreix
Lleida.



**Gofre de patata amb all negre
i porc rostit al teriyaki.**

Gofre salat amb contrast de sabors
dolços i intensos.

espai PARQUET



Parquet laminat

Parquet natural

Moqueta

Vinils

Finfloor



Interface

GOLD
LAMINATE

  606 440 537
espaiparquet@gmail.com
www.espaiparquetlleida.com
 @espaiparquet
Pau Casals, 19 Albatarrrec (Lleida)

Sòcies i socis

viding | Ekke

10% DESCOMPT
DIRECTE
en subministre i instal·lació



Viatge formatiu Life Trekking a Canadà

Degut l'èxit, al 2026 repetim CANADA i altres destinacions a setmana santa, estiu i tardor! Estigues alerta i consulta a recepció per l'Ekke Natura o escriu a kborras@viding.es

Entre espectaculars paisatges de l'Oest del CANADÀ, des de la Illa de Vancouver a l'Inside Passage fins a les Rocoses, entre osos, boscos i cims, orques i balenes, salmons i glaciers l'equip de l'Ekke Natura va aprendre sobre Ecologia del Lideratge, amb eines pràctiques per viure més a gust. De la mà del Pablo Lapuente, formador i coach especialitzat en lideratge i intel·ligència emocional, i guia de l'Ekke Natura.





Ekke Natura

• Life Trekking by Pablo Lapuenta



Pablo Lapuenta

•
Guia de l'Ekke Natura, és Coach i formador de lideratge i intel·ligència Emocional per a empreses, adults i adolescents.

•
plapuenta@lifeleadershipschool.com



Pic del Pinetó



Saboredo, Vall d'Aran



Ametlla de Mar

AEROMON
VIATGES



**Aquest 2026,
regala experiències**

Bones festes i feliç any nou!

aeromonviatges.com



TOT SON
EXPERIÈNCIES
PER VIURE



ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls



VIURE SENSE ULLERES

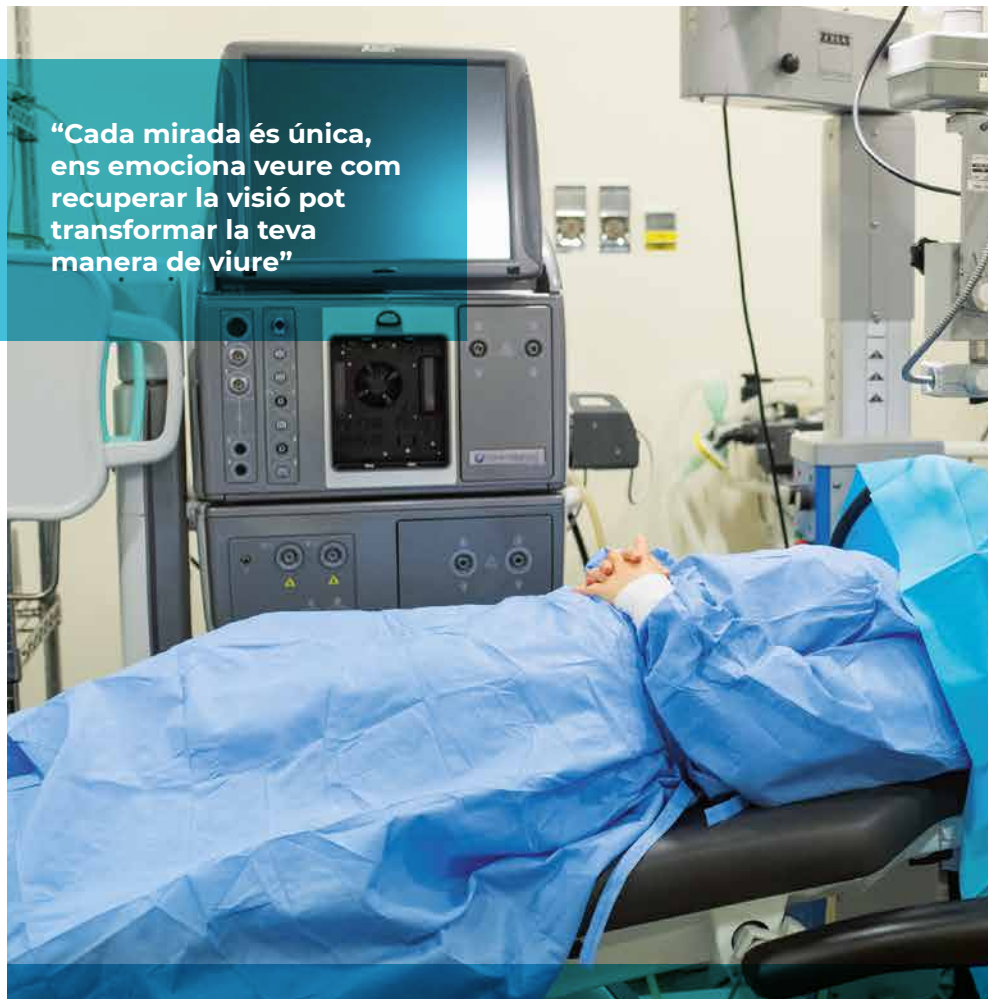
Veure-hi bé és essencial per a la vida:

Llegir, fer esport, reconèixer cares o conduir són gestos quotidians que es tornen més còmodes quan no depenem d'ulleres o lents de contacte.

Avui, gràcies als avenços mèdics, és possible corregir els defectes de visió de manera segura i personalitzada. La cirurgia refractiva permet reduir o eliminar la necessitat d'ulleres, corregint miopia, hipermetropia, astigmatisme o presbícia.

A ILO Oftalmologia, centre de referència a Lleida, uneixen més de 35 anys d'experiència amb tecnologia d'avantguarda i un equip mèdic altament especialitzat. Destaquen per una medicina que combina ciència i proximitat humana: a ILO no només cuiden la visió, cuiden persones.

"Cada mirada és única, ens emociona veure com recuperar la visió pot transformar la teva manera de viure"



Cada mirada és única

Els especialistes d'ILO realitzen un estudi visual complet que determina la millor opció per a cada pacient. Inclou proves diagnòstiques de precisió —com la topografia i la paquimetria corneal— que permeten conèixer amb detall cada ull.

A partir del diagnòstic personalitzat, es recomana la tècnica més adequada: la cirurgia làser Trans-PRK o la implantació de lents ICL. Ambdues ofereixen resultats visuals excel·lents, sempre sota criteris mèdics de màxima seguretat.





Cirurgia làser Trans-PRK: precisió i seguretat

La tècnica Trans-PRK és una de les més segures i contrastades. A ILO s'aplica amb tecnologia touchless, que permet remodelar la superfície de la còrnia sense contacte físic amb l'ull, fent el procediment més precís i menys invasiu.

La intervenció dura uns minuts per ull, amb anestèsia tòpica; el pacient torna a casa el mateix dia i reprèn l'activitat en pocs dies. La recuperació és progressiva però estable i duradora.

És especialment recomanable per a persones amb còrnies fines, que practiquen esport o opositen a cossos de seguretat.

Cirurgia ICL: la solució per a graduacions altes

Per a pacients que no poden sotmetre's a cirurgia làser —per graduacions altes o característiques corneals—, la implantació de lents ICL és una alternativa excel·lent.

Consisteix a introduir una lent flexible i biocompatible davant del cristal·lí, sense eliminar teixit ocular. És una tècnica reversible i indolora, amb recuperació ràpida i una qualitat visual molt alta, especialment en condicions de poca llum.

Acompanyament i confiança

Des del primer estudi fins al seguiment final, l'equip mèdic ofereix una atenció propera, professional i empàtica.

Les intervencions es realitzen als quiròfans propis de la clínica, amb tecnologia d'última generació, i compten amb un seguiment mèdic personalitzat que garanteix una recuperació segura i tranquil·la.

A més, la clínica disposa d'un servei d'urgències telefòniques 24 hores, 365 dies l'any, per oferir la màxima tranquil·litat.

Veure-hi millor, viure millor

Recuperar la visió natural no és només un canvi físic, és una experiència emocional. Molts pacients descriuen la sensació de llibertat que senten després de la cirurgia: poder fer esport, viatjar, llegir o treballar sense limitacions.

És també un pas cap al benestar personal i, sobretot, permet redescobrir el món amb una mirada nova, clara i segura.

A ILO, ho resumeixen d'una manera molt senzilla: "El nostre objectiu no és només que hi vegis millor, sinó que visquis millor".

ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls



**Demana el teu estudi visual
personalitzat i gratuït trucant al
973 245 380 o a través de la
nostra web.**

ILO Oftalmologia,
la clínica dels teus ulls

PER A MÉS INFORMACIÓ O CITA PRÈVIA, TRUCA'NS AL T. 973 245 380

Dr. Fleming, 14 (xalet) · 25006 Lleida · info@ilooftalmologia.com

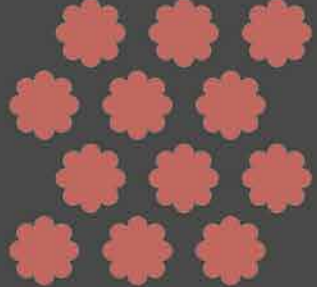
SUNKA

EL COR de *Plusfresc*

L'art de fer la compra



C. del Bisbe Ruano, 12 - Lleida



www.plusfresc.cat



plusfresc:

de Lleida



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

 **Tu què
compres?**

**Et cuinem
gratis el peix i
marisc al forn**

Feng Shui per unes festes plenes d'energia



Astrid Izquierdo

Experta en Feng Shui. Autora de "El Pequeño libro del Feng Shui" de Alianza Ed (Grup Planeta).

@sincronia_integral
www.sincroniaintegral.com



**Aquest Nadal,
decora la teva llar amb harmonia.
Feng Shui per a unes festes plenes
d'energia positiva.**

Les festes de Nadal són un moment especial per reconnectar amb els éssers estimats, agrair el que tenim i renovar l'energia de la nostra llar. Però, més enllà dels llums brillants i les garlandes, hi ha una manera de decorar que pot portar pau, equilibri i prosperitat a casa teva: el Feng Shui.

Aquest art mil·lenari busca harmonitzar els espais per afavorir el flux del "chi", l'energia vital. Aplicar-lo durant les festes pot transformar el teu entorn en un refugi càlid, acollidor i energèticament saludable. T'explico com fer-ho.

1/ Tria els colors amb intenció

Aquest Nadal, pots mantenir l'essència tradicional i alhora afavorir l'equilibri energètic. Segons el Feng Shui els colors no són innocents, són principis actius que impacten en la nostra psicologia:

Vermell: actua com a activador d'energia i simbolitza la passió. Ideal per a detalls decoratius.

Verd: connecta amb la natura i aporta creixement i renovació. Utilitza'l en corones, arbres i centres de taula.

Or i plata: simbolitzen prosperitat i claredat. Afegeixen elegància sense sobrecarregar.

Evita l'excés de negre o gris fosc, ja que poden portar una energia més freda o estancada durant aquestes dates.

2/ L'arbre de Nadal: col·locació estratègica

L'arbre no només és el centre visual de la decoració nadalenca, sinó també un potent símbol d'energia segons el Feng Shui. Segons el Bagua (el mapa energètic de la nostra llar), la seva col·locació pot influir en diferents àrees de la teva vida:

Sud-est: activa la prosperitat.

Est: reforça la salut i la família.

Sud: millora la reputació i el reconeixement.

Evita col·locar-lo en zones de pas on pugui bloquejar el bon fluir de l'energia dins l'espai, com passadissos o davant de portes.

3/ Equilibra els cinc elements

El Feng Shui es basa en la interacció de cinc elements: fusta, foc, terra, metall i aigua.

Aquest Nadal, incorpora detalls que els representin:

Fusta: el mateix arbre i plantes naturals com la ponsètia o rams d'eucaliptus.

Foc: espelmes, llums càlides, colors vermells i taronges.

Terra: objectes decoratius de ceràmica, terracota.

Metall: boles de Nadal metàl·liques, detalls daurats o platejats.

Aigua: miralls o fonts decoratives (en espais adequats).

La clau és l'equilibri, no la quantitat.

4/ Decoració amb consciència: menys és més

Evita sobrecarregar l'espai. Un entorn massa ple pot interrompre el flux energètic. Opta per una decoració més minimalista, amb peces amb significat positiu.

5/ Porta l'energia de gratitud i alegria

El Feng Shui també es tracta d'intenció. Decora la teva llar amb alegria, gratitud i amor, perquè aquestes emocions impregnin l'espai. Pots col·locar un bol amb notes de desitjos o agraïments, o fer un petit ritual en família per "activar" l'energia positiva de casa teva.

6/ Perfuma l'ambient amb essències naturals

Els aromes també influeixen en l'energia de l'espai. Aquestes són ideals per Nadal, segons el Feng Shui:

Canyella: atrau prosperitat.

Taronja: aporta calma.

Pi o avet: connecta amb la natura i neteja energèticament.

Clau i gingebre: donen calidesa i protecció.

Utilitza difusors naturals, espelmes ecològiques o petits saquets aromàtics.

Aquest Nadal, pots decorar la teva llar d'una manera que no només sigui bonica, sinó també significativa. Amb el Feng Shui com a guia, transformaràs els teus espais en llocs d'energia positiva, connexió i benestar. Perquè, més enllà dels regals i els àpats, el que realment volem per Nadal és sentir-nos en pau, units i plens de vida.

IRPH

ÍNDEX DE REFERÈNCIA DE PRÉSTECES HIPOTECARIS

Què és el IRPH i com funciona?

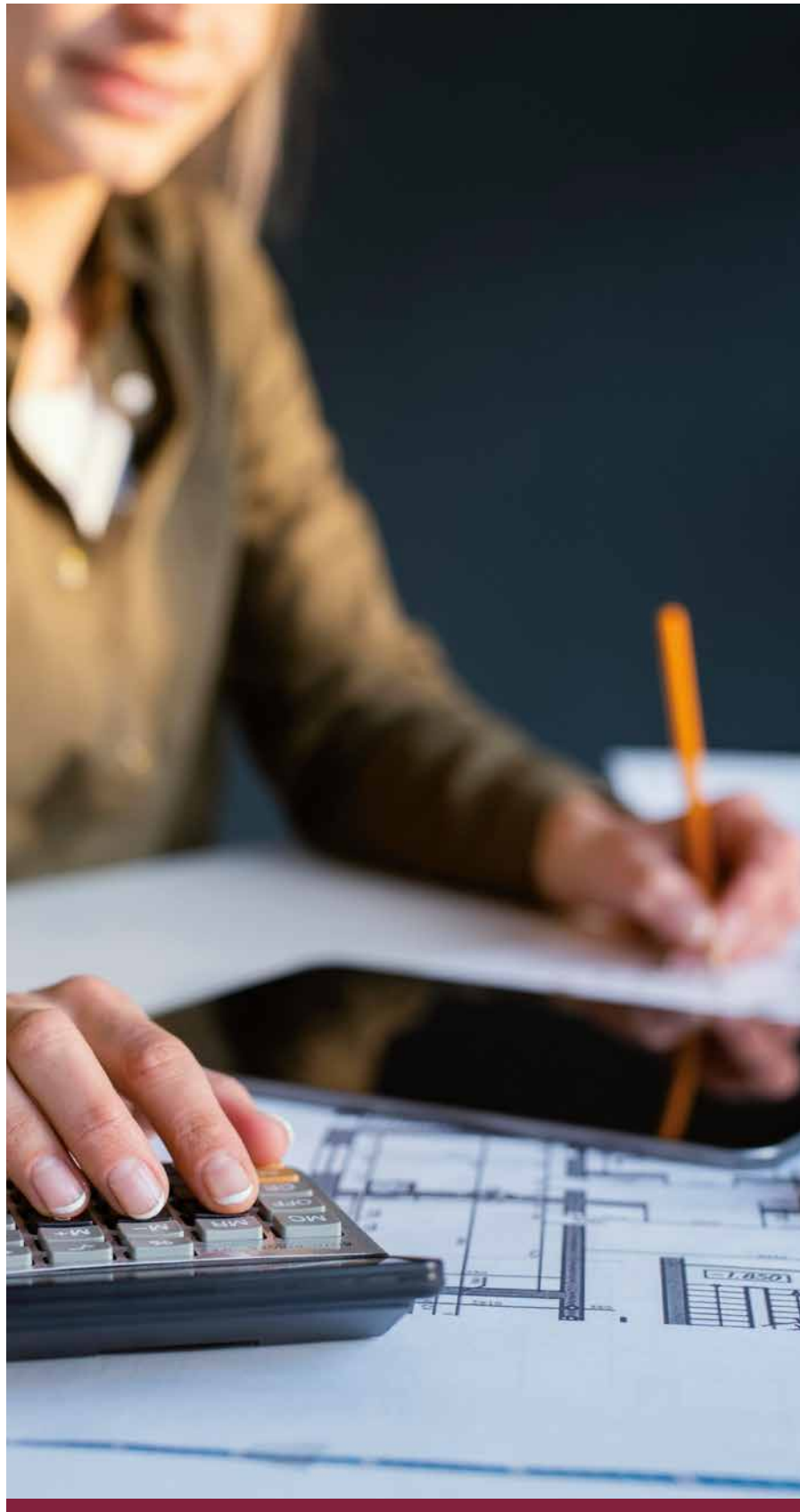
EL IRPH, són les sigles d'Índex de Referència de Préstecs hipotecaris, és un índex alternatiu al Euribor que s'utilitza per calcular l'interès de les hipoteques variables, sent el nom publicat en el Boletín Oficial del Estado (BOE): "Tipo medio de los préstamos hipotecarios a más de tres años, para la adquisición de vivienda libre, concedidos por las entidades de Crédito en España, que ya deja claro cómo se calcula."

Per tant, el valor del IRPH representa l'interès mitjà que els bancs apliquen sobre les hipoteques que concedeixen cada mes.

Històricament, el IRPH ha tingut tres modalitats que es publicaven al BOE:

- **De bancs:** Que representava l'interès mitjà de les hipoteques concedides per els bancs.
- **De caixes:** Que representava l'interès mitjà de les hipoteques concedides per caixes d'estalvi.
- **D'entitats:** Que representava l'interès mitjà de les hipoteques concedides per bancs i caixes.

Aquestes modalitats, des de l'octubre de 2013 el Govern d'Espanya van ser suprimides deixant solament la modalitat del IRPH del conjunt d'entitats, nomenada



Perquè el IRPH és polèmic?

Durant molts anys, els bancs al contractar l'hipoteca amb els seus clients consumidors aplicaven aquest tipus de índex informant-los que era més convenient i segur, indicant que era un índex que varia molt poc amb el transcurs del temps.

Però, la seva fórmula de càlcul, que mitjana les taxes d'interès dels préstecs concebuts per les pròpies entitats, convertint-la en un índex estructural més car per al consumidor. Fent que, per la falta de transparència amb la que es comercialitza aquest tipus d'interès fa que es pugui considerar abusiu.

El Tribunal de Justícia de la Unió Europea, exposa que el fet de que un índex sigui oficial i públic (com es el IRPH) no eximeix a l'entitat bancària de la seva obligació d'informar al client de manera clara i comprensible. Les entitats bancàries han de explicar la evolució històrica de l'índex, el seu comportament previsible en comparació amb altres alternatives com el Euribor i, en definitiva, permet al consumidor comprendre la carga econòmica real que està assumint.

Es aquesta qüestió, que falta que es pronunciï actualment el Tribunal Suprem, restem a la espera des de l'1 d'octubre de 2025 es publiqui la sentència que han de resoldre sobre la transparència i el control d'abusivitat.

En cas de que el Tribunal Suprem, resolgui amb sentència favorable per als consumidors produirà que es pugui sol·licitar la nul·litat de clàusules de IRPH en milers d'hipoteques, amb devolució dels interessos pagats amb aquest índex.

Que es pot fer mentre no es publica la sentència del TS?

El retard en la Sentència del TS està produint una situació d'incertesa amb les contradiccions entre la jurisprudència comunitària i la nacional.

Si el Suprem declara la nul·litat de les clàusules amb IRPH, els afectats podran reclamar la devolució d'interessos i el càlcul de la hipoteca amb un índex alternatiu, com pot ser el Euribor, o inclús sense interessos, segons el cas.

És per aquest motiu que és necessari començar a preparar la documentació per poder fer la pertinent reclamació, on s'ha de revisar el contracte hipotecari on es referencia el IRPH, mantenir-se informat sobre les actualitzacions de la sentència per saber si es pública i en tot cas assessorar-te amb experts, on es puguin fer un anàlisi legal previ per maximitzar les possibilitats d'èxit en la reclamació.

Les entitats bancàries, actualment, es poden ficar en contacte amb els consumidors que tenen aquest tipus d'interès IRPH per oferir una modificació del préstec hipotecari amb la base de que millora el mateix préstec. En cas de que succeeixi és recomanable abans de firmar que es fiqui en contacte amb una advocat per tal de que l'assessorin de la millor manera possible si és convenient i favorable l'acceptar la modificació de la hipoteca.



**PRATS
ADVOCATS,
SEMPRE EN
BONES MANS**

T. 973 240 564
www.pratsadvocats.com

Jonatan Arenas Tomàs
Advocat
Col·legiat 2.331 ICALL



CORBINA



amb quinoa mix,
carbassa al forn,
espàrrecs al vapor i
crema espessa de
coliflor rostida

*** Suggestiments

Pots aromatitzar la crema amb una mica de curry suau o comí torrat.

Si vols una versió més lleugera, substitueix la nata per beguda d'ametlles.

També pots rostir la carbassa i la coliflor alhora per estalviar temps.

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 4 filets de corbina (uns 180 g cadascun, amb pell si pot ser)
- Suc de ½ llimona
- Unes fulles de farigola o romaní (opcional)
- 200 g de quinoa mix (blanca, vermella i negra)
- 500 ml d'aigua o brou vegetal suau
- 400 g de carbassa (sense pell, tallada a daus)
- 1 manat d'espàrrecs verds frescos
- ½ coliflor gran (uns 500 g)
- 1 all sense germen
- 250 ml de brou vegetal
- 50 ml de nata líquida o beguda vegetal
- Oli d'oliva, sal, pebre negre i una mica de nou moscada



VIDING EKKE Brunch & coffee

ELABORACIÓ:

Rostir la coliflor:

1. Pre-escalfa el forn a 200 °C.
2. Talla la coliflor en flors petites i posa-les en una safata amb l'all, oli, sal i pebre.
3. Rosteix durant 25–30 min, fins que sigui daurada i tova.
4. Tritura amb el brou calent i la nata fins obtenir una crema espessa i llisa. Ajusta de sal i afegeix unes gotes de llimona. Reserva calenta.

Coure la quinoa:

1. Renta bé la quinoa sota aigua freda.
2. Cou en aigua o brou amb una mica de sal durant 12–15 min, fins que estigui tendra i hagi absorbit el líquid.

3. Afegeix un raig d'oli d'oliva i remena amb una forquilla per esponjar-la.

Rostir la carbassa:

1. En una safata, barreja els daus de carbassa amb oli, sal, pebre i nou moscada.
2. Forneja a 200 °C durant 25 minuts, fins que estiguin daurats i tendres.

Coure els espàrrecs:

1. Talla la part dura dels espàrrecs.
2. Cou-los al vapor durant 4–5 minuts, fins que quedin verds i cruixents.
3. Afegeix-hi una mica de sal i un raig d'oli d'oliva.

Cuinar la corbina:

1. Escalfa una paella amb oli d'oliva.
2. Salpebra els filets i cuina'ls primer pel costat de la pell (uns 3–4 min) fins que sigui cruixent.
3. Gira i cou 1–2 minuts més pel costat de la carn.
4. Afegeix el suc de llimona i, si vols, una branqueta de farigola o romaní.



nexus

NOVETAT TEST GENÈTICS:

- SPORTgenes
- NUTRIgenes
- HEALTHYgenes
- ALOPECIAgenes
- I molts més.

SOM EL TEU COMPLEMENT IDEAL

AL TEU COSTAT EN:

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



www.grupnexus.com
c/ Segrià, 26-30 • P.º Ronda, 74-76, Lleida
Tel. 973 27 98 10 • WhatsApp: 680 315 500

-20% DTE.
en tots els packs de
tractaments



Viding Ekke
Solidari

•
Un dia pel
Càncer de Mama

16/11



RENAULT RAFALE

E-Tech Full Hybrid

VINE A PROVA-LO!



Descobreix el SUV coupé esportiu de Renault



Condueix en mode elèctric fins al 80%* del temps de conducció a ciutat i en una velocitat de fins a 130 km/h sense necessitat de carregar el cotxe.

200 CV motorització E-Tech full hybrid. 300 CV de motorització E-Tech 4x4. Fins a 1.100km d'autonomia. 984 cm² de pantalla openR + sistema Head-up display.



Grup Auto 3000

auto3000.es/renault

**Autansa
3000**

Lleida
Ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
Ctra. N-II, km 484

Tàrraga
Ronda Comtes de Barcelona, 3

Energia que et fa sentir bé

*Amb més de 40 anys d'experiència, transformem
l'energia en benestar i confiança*

**Al Punt de Servei Endesa de Lleida t'ofereim:
Assessorament personalitzat en tarifes de llum i gas
Instal·lacions:**

- Electricitat, aigua, gas, calefacció i climatització
- Fotovoltaica
- Aerotèrmia
- Punt de recàrrega de vehicle elèctric



639 010 085

**Vine i descobreix com estalviar energia...
i viure millor.**



www.parera.info



pdslleida@parera.info



[instal.lacions_parera](https://www.instagram.com/instal.lacions_parera)

Avda. de Rosa Parks 55-57 Lleida

Troban's també a Tàrraga, Igualada, Vilafranca Pdès, Salou i Valls

