

Cel·lulitis?

La cel·lulitis afecta el 90% de dones entre 30 i 54 anys. És una acumulació de líquids i de greix, principalment a les cuixes, els malucs i les natges.

Aconsellem

- Alimentació sana. Els espàrrecs, els cítrics, el bròquil i la pinya són alguns aliments que ajuden a reduir les acumulacions de greix
- No al sedentarisme.
- Contra la pell de taronja, esport
- No a l'estrès i a les presses

Productes adients

- Lipo Peel Vichy. Primer exfoliant anticel·lulític
- Mussvital gel de bany anticel·lulític
- Roc anticel·lulític

Consulteu la vostra farmacèutica, perquè sap quin és el producte que més us convé.

Recomanem dos tractaments:

VACUTERAPIA I PRESSOTERAPIA



Són dos mètodes diferents per resoldre l'acumulació de cel·lulitis, reduir les varius i els edemes i modelar les cames, els braços, les natges i el ventre.

Ara podeu provar qualsevol d'aquest dos tractaments els dimarts **20 i 27 de maig** i **3 i 10 de juny** amb un **50%** de descompte presentant el val.

Podeu anar a:

FARMÀCIA BARNOLAS
c/ Nou, 7 / 938 810 985

FARMÀCIA FELIU
c/ Socós, 2 / 938 810 182

Podeu anar a:

CENTRE ESTÈTIC CLÀUDIA
c/ Jesús, 23 / 938 810 384

CENTRE ESTÈTIC SUNSI
c/ Ignasi de Loiola, 13 / 938 812 375

La declaració de la renda

Consells bàsics:

No l'han de presentar les persones amb:

- Ingressos per rendiments del treball d'un sol pagador i que no superin els 22.000 €
- Rendiments de capital mobiliari o guanys patrimonials sotmesos a retenció i que no superin els 1.600 €

Si durant l'any s'han percebut rendiments del treball de dos pagadors o més, el límit conjunt per no haver de fer la declaració es situa a 10.000 €.

És recomanable, però, buscar l'assessorament de professionals que analitzin la vostra situació en particular i que concretin si heu de formalitzar o no la declaració.

Podeu anar a:

VIÑETS ASSESSORAMENT
c/ Sant Joan, 17 / 938 810 984

FINQUES PUIG
c/ Jesús, 11 / 938 810 445

RAFART & RIQUÉ
av. Ildefons Cerdà, 42 / 938 812 513

EL CONSELL Per a una bona passejada en bicicleta

- 1 Esmorzeu una hora abans a base d'hidrats de carboni. No beveu llet.
- 2 Porteu roba còmoda, no us abrigueu gaire, poseu-vos uns culots, sense roba interior a sota, guants i, sobretot, el casc.
- 3 Abans de sortir reviseu sempre si les rodes estan inflades (3 kg de pressió aproximadament), si l'estat de les sabates dels frens és correcte i si funcionen correctament.
- 4 Reviseu l'estat de la cadena i els canvis i feu-hi un petit greixatge, amb l'oli adient.
- 5 Un cop en marxa, respecteu sempre les normes de circulació.



Podeu anar a:

BICI EQUIP
c/ Comtes de Centelles, 26 / 938 812 955

**FLAIX
COMERÇ**



03
Maig '08

UNIÓ DE BOTIGUERS DE CENTELLES

Vals descompte

Val per un 50% de descompte en un pentinat

(Promoció vàlida els dimecres 21 i 28 de maig i 4 i 11 de juny, exclusivament en pentinat i a les perruqueries Àngels, Camps-Figueras, New Look i Escarlata)



Val per un 50% de descompte en una sessió de Vacuteràpia o Pressoteràpia

(Promoció vàlida els dimarts 20 i 27 de maig i 3 i 10 de juny, als centres d'estètica Clàudia i Sumsi)



Val per fer un color gratuït amb la màquina tintomètrica

(Promoció vàlida fins el 30 de juny, exclusivament en servei de màquina tintomètrica i a la Drogueria Rovira)



Val per un obsequi gratuït

(Promoció vàlida fins el 30 de juny o fins esgotament d'estocs, a les Farmàcies Barnolas i Feliu)



Els colors

Escollir el color adequat és primordial a l'hora de pintar les habitacions. Tant si volem engrandir l'espai, com donar més vida, com evocar un ambient relaxat, el color ens ajudarà a trobar l'efecte desitjat.

- Blau** provoca un efecte calmant, relaxant i refrescant.
- Verd** proporciona equilibri i serenitat.
- Vermell** dóna vida i alegria. Crea sensació d'augment de volum i de temperatura.
- Groc** és molt alegre i cridaner. És ideal per decorar accessoris.
- Negre** s'utilitza combinat amb altres colors. Amb moderació, dóna un aire de sofisticació, d'elegància i d'obertura.
- Blanc** és estimulanti i alegre, aclareix els ambients i crea sensació d'amplitud.

Amb la màquina tintomètrica, es pot fer qualsevol color a l'instant.



Podeu anar a:

DROGUERIA ROVIRA
c/ Nou, 13 938 810 439

Canvi d'imatge

Amb el color, la brillantor, la nutrició i l'estil, el cabell és fundamental per obtenir una bona imatge integral. Un cabell mal cuidat, pot espatllar qualsevol altra atenció rebuda a nivell estètic.

Un pentinat apropiat és doncs decisiu i qualsevol dia és bon moment per anar a la perruqueria.

Podeu anar a:

ÀNGELS PERRUQUERS
c/ Socós, 7 938 811 249

ELS PERRUQUERS
c/ Sant Joan, 1 938 813 639

CAMPS-FIGUERAS
c/ M. de Peñaplata, 11 938 810 177

NEW LOOK
c/ Sant Joan, 7 938 812 004

ESCARLATA
c/ Jesús, 23 938 811 034

El tendal, una solució ecològica

La funció bàsica d'un tendal és, a més de proporcionar ombra, protegir del sol. Però hi ha altres factors també molt importants, ja que s'han fet estudis que demostren que amb la utilització d'un tendal com a sistema de protecció solar s'estalvia energia.

AVANTATGES

- Disminució de fins a un 80% de la radiació solar tèrmica a l'interior
- Reducció del consum dels climatitzadors
- Estalvi energètic i reducció d'emissions de CO₂
- Estalvi econòmic

Podeu anar a:

JOMA
av. Rodolf Batlle, 18 / 938 810 003



www.ubcentelles.cat



Ajuntament de Centelles



Comerç Catalunya



Generalitat de Catalunya