

BonDia

EL PRIMER DIARI GRATUÏT I INDEPENDENT

ESPECIALS / NOVEMBRE 2022



ZUUM®

Troba'ns a:



ZUUM® by BIOBIO, el suc de nova generació, arriba a Andorra. Sucs 100% naturals a partir de fruites i verdures premsades en fred, sense sucres afegits, additius ni conservants.



Taronja



Fruits Vermells



Goji



Llimonada de Maduixa



Fruita de la Passió



Poma



Combinat Verd

100% Natural





Centre Auditiu Andorrà

El primer centre auditiu especialitzat a Andorra



L'**Audeo FIT** és un audiòfon amb un so nítid i natural, una brillant comprensió de la paraula i connectivitat Bluetooth a mòbils, TV, etc. Que a més, ens ajuda a mantenir uns hàbits de vida saludables. Gràcies a un sensor que ens mesura la freqüència cardíaca, les passes i els nivells d'activitat, amb el seguiment realitzat amb l'app myPhonak en ajuda a mantenir-nos motivats podent inclòs establir-nos objectius personals de passos i temps en el nostre camí cap al benestar.

PHONAK AUDEO FIT
PREMIADA PER LA
PRESTIGIOSA REVISTA
"TIMES" COM A UNA
DE LES MILLORS
INNOVACIONS DEL 2022



Avda. Dr. Mitjavila, 39, ANDORRA LA VELLA
Tel. +376 80 80 70 · info@centreaudituu.com

www.centreaudituu.com

Segueix-nos a...



INTRODUCCIÓ

Actitud i educació per una vida més saludable

Vivim en l'era de la velocitat, de la immediatesa, de l'ara o mai. Vivim el dia a dia amb el temps extremadament cronometrat, que a vegades ens oblidem de cuidar-nos i ens obliga a adoptar hàbits sedentaris que poden arribar a ser molt perjudicials per a la salut. Precisament, durant els dos anys de pandèmia, moltes persones van deixar de cuidar-se, mentre que d'altres van fer el pas per tenir una vida més saludable. Però amb la tornada a la normalitat, molts dels que es van quedar pel camí, no s'han plantejat recuperar aquests hàbits, i, aquells que sí que ho van fer, han tornat a caure en la rutina prepandèmia.

Per això, en aquest món de la velocitat, a vegades és necessari fer una pausa i donar-se temps per a un mateix, per cuidar-se i per fer el pas per

incloure en el dia a dia hàbits més saludables. Per aconseguir-ho és essencial l'actitud i l'educació al llarg de la vida, però sobretot, des de la infància.

El benestar implica cuidar la salut física i mental. Per això és important saber totes les opcions que hi ha a l'abast, perquè a poc a poc formin part de la rutina diària. Els beneficis de prioritzar-se són infinits! Tenir una vida saludable millora el rendiment, la productivitat, la concentració, el descans de la persona; en definitiva, la vida és més tranquil·la i feliç.

Andorra, com a destí saludable, ofereix un gran ventall de serveis i activitats per poder desconnectar de l'estressant era de la velocitat. Des de tractaments de bellesa i esportius, fins a activitats de relaxació i connexió amb la natura i amb un mateix.

SUMARI

03 - 04 ENTREVISTA A JUSTO RUIZ El secretari d'Estat d'Esports ens explica les iniciatives que el Govern ha posat en marxa per promocionar hàbits saludables en infants i adults, així com els projectes en què treballen per un turisme més saludable i esportiu.

05 - 07 ESPORT És preferible comprar productes biològics i naturals, per a la pràctica esportiva, per cuidar el teu cos i menjar sa.

08 - 09 CENTRES ESPORTIUS Per adquirir uns bons hàbits esportius s'ha de seguir una rutina, i quina millor manera de fer-ho que formant part del club AnyósPark o UrbanGym?

10 SALUT FÍSICA L'activitat esportiva no sempre és la solució a tots els mals. Algunes postures corporals afavoreixen mals hàbits de respiració. El fisioterapeuta Mariano Cisterna ens explica com posar-hi remei.

12 BENESTAR EMOCIONAL Un aspecte que molts deixem sempre de costat és el benestar emocional. La presidenta del Copsia, Sílvia Palau, ens detalla la importància de cuidar la nostra ment.

13 ENVELLIMENT SALUDABLE Un ritme de vida saludable ens permetrà envellir més tard i amb menys problemes de salut.

14 - 15 RUTES I TRACTAMENTS PER DESCONNECTAR Després d'una jornada intensa, sempre hi ha un moment per desconnectar de la rutina.

LA VEU DEL POBLE, SA PRESIDENT Ferran Naudi d'Areny-Plandolit GERENT Ricard Vallès

ESPECIALS BONDIA DIRECCIÓ Andrés Luengo CAP DE REDACCIÓ Meritxell Prat
REDACCIÓ Laia Bautista CORRECCIÓ Mercè Aznar MAQUETACIÓ Lúcia Jo, Reinaldo Márquez,
Soraya Borlido FOTOGRAFIA Facundo Santana COMERCIAL I ADMINISTRACIÓ Joan Nogueira,
Xavier Farran, Virgínia Yáñez DISTRIBUCIÓ Premsa distribució IMPRESSIÓ Imprintsa.
Baixada del Molí, 5. Andorra la Vella. Telèfon: 80 88 88 | www.bondia.ad

ENTREVISTA A JUSTO RUIZ

FACUNDO SANTANA



“Els infants tenen un fàcil accés als esports”

El secretari d'Estat d'esports, Justo Ruiz, explica les iniciatives i activitats que s'han dut a terme des del Govern per promoure hàbits físics i mentals saludables en la ciutadania i en els esportistes d'alt rendiment.

Dos anys després de la pandèmia, quina valoració en fa dels hàbits esportius de la ciutadania?

Durant la pandèmia es va fer palesa la importància que té l'activitat física per a la salut. Per això, durant els mesos que vam estar tancats a casa, tothom va ser conscient de la necessitat de fer esport. A més, conjuntament amb el ministeri de Salut, es van crear línies de treball per intentar facilitar l'accés a l'activitat física a tothom.

Quines activitats esportives per a la societat promou la secretaria d'Esports?

La principal és la cursa d'Illa, que enguany ha arribat a l'11a edició. Durant la pandèmia no es va poder fer i el 2021 vam decidir crear, conjuntament amb els set comuns, la campanya nacional *Mou-te per la teva salut*, formada per una sèrie d'activitats saludables i una marxa popular i inclusiva de 3 quilòmetres amb rutes diferents a cada parròquia.

Caminar és fer activitat física.

Exacte. La caminada popular de *Mou-te per la teva salut* vol animar la gent que surti al carrer a caminar sen-

se establir un límit de temps.

I es vol consolidar?

Sí, la idea és que es consolidi i puguem mantenir la cursa d'Illa al maig i la marxa popular a l'octubre.

Considera que es fan iniciatives suficients per promoure l'activitat física?

Per la meua experiència i vivències personals, puc assegurar que l'activitat física al país és brutal! La quantitat de competicions que es fan al Principat i el moviment federatiu que hi ha és excepcional. Penso que el món de l'esport està a l'abast de tothom i des de la secretaria estem intentant generar una interacció entre totes les edats perquè cada franja tingui la possibilitat de fer activitats esportives.

I en l'àmbit més professional?

36 federacions i quatre clubs històrics depenen de nosaltres, a més tenim un nombre elevat de llicències, 12.000, en un país d'uns 80.000 habitants. A més, es fa tot el possible perquè els joves tinguin la possibilitat i l'oportunitat de fer esport i de federar-se.

Quin rol juga l'escola per a la promo-

“
Intentem que cada franja d'edat tingui la possibilitat de fer activitats esportives

FACUNDO SANTANA

ció de l'esport en infants i joves?

És evident que des que entren a l'escola els infants tenen la possibilitat de fer esport a través de l'assignatura obligatòria d'educació física. Per tant, des d'educació l'activitat física es promou i es fomenta per agafar bons hàbits, sense oblidar les activitats extraescolars que ofereixen els comuns a cada parròquia.

Les noves generacions tenen una bona cultura esportiva?

Tenim al país una cultura d'activitat física molt arrelada i que està en creixement. Infants i joves ho tenen molt fàcil per poder practicar qualsevol mena d'esport i agafar uns hàbits saludables, perquè l'oferta és grandíssima!

L'escola és un referent esportiu?

Penso que les noves generacions agafen l'exemple de les generacions més adultes, perquè cada vegada és més habitual trobar gent gran pel carrer fent esport o caminant i estar inscrit a un gimnàs per seguir una rutina. M'atreviria a dir que en el 90% de les llars, els infants i joves tenen una persona pròxima que fa esport.

El país és un referent esportiu?

És evident que Andorra és atractiva per la seva situació geogràfica, que ofereix als esportistes d'alt nivell unes condicions excel·lents per a la pràctica dels esports de neu i de muntanya. Però el més important és que comencem a tenir referents esportius.

Però, hi ha aspectes que encara s'han de millorar?

Sens dubte! El que no podem fer mai és relaxar-nos i pensar que ho tenim tot fet. Tot i la pandèmia, en aquests quatre anys hem fet un salt amb el Centre de Tecnificació d'Ordino (CTO) i la xarxa de serveis per a esportistes d'elit, però sobretot ens hem adonat de la importància que té fer esport.

La crisi econòmica pot ser un obstacle en la promoció d'hàbits saludables?

El sector de l'esport no queda exclòs de la crisi econòmica. Des de la secretaria d'esports intentem que això afecti el mínim possible els esportistes d'alt rendiment. Tot i la incertesa de la crisi, no ens podem aturar! Hem d'estar preparats per poder donar resposta als nostres esportistes.

Quins esdeveniments esportius s'han planificat per aquest 2023?

A banda de les dues marxes socials, les federacions tenen un calendari bastant complet. Suposo que l'any que



El secretari d'Estat d'esports, Justo Ruiz.

“

Em vaig sorprendre que els esportistes no tinguessin un treball psicològic fet

“

Una ment més forta i una bona dieta poden marcar la diferència en una competició

ve tornarà l'X-Trial, l'Ironman, les Copes del Món d'esquí al març; i entre el 2023 i 2024 ens tornarà a visitar una de les grans curses de ciclisme, entre d'altres. Evidentment, els equips professionals de futbol i bàsquet competeixen en la lliga regular tota la temporada i esperem que al maig puguem celebrar un altre cop l'ascens del BCA MoraBanc a l'ACB i, per què no?, la bona temporada de l'FC Andorra.

Quants esdeveniments!

El moviment és tan gran que no podem dir que no tenim res per fer o veure a nivell esportiu cada dia i, sobretot, cada cap de setmana. El país està farcit

i ple d'esdeveniments esportius.

D'altra banda, quants becats hi ha hagut enguany?

Aquest any hi ha hagut un canvi de criteris. Hem passat de tenir 51 esportistes becats a 68, dels quals 30 disposen d'una dotació econòmica. Els 38 restants han obtingut una beca de serveis, és a dir, assessorament mèdic, nutricional, fisioterapèutic, psicològic i el servei de menjador del CTO. Els becats de categoria elit gaudeixen de la subvenció econòmica i la de serveis.

Per què han fet aquest canvi?

Amb això volem que l'esportista

amb una beca econòmica pugui viure de l'esport que practica i s'hi pugui dedicar professionalment. Els que encara no disposen d'aquesta subvenció, tenen a disposició els serveis, perquè puguin augmentar el seu rendiment i, per tant, els seus resultats els facin mereixedors de la dotació econòmica.

Precisament, a la cartera de serveis inclouen l'atenció psicològica. La salut mental és un aspecte que cada vegada promocióneu més?

I tant! De tots els serveis és el principal. És molt important saber identificar i gestionar les emocions: des de les sensacions d'alegria i eufòria en complir un objectiu fins a la decepció del resultat per saber què ha passat i com trobar una solució. Quan vaig arribar a la secretaria em va sorprendre que els esportistes no tinguessin un treball psicològic fet.

La pandèmia ens ha fet més sensibles amb la salut mental.

És un aspecte que ha transcendit molt i no només en l'esport d'alt rendiment, sinó en tota la ciutadania. És essencial tenir una bona salut mental per poder recuperar la salut física, és vital, com també ho és la nutrició. En el món de l'esport, un segon pot suposar la diferència i una ment més forta que la de l'adversari i una bona dieta pot marcar aquesta diferència.

Cada vegada més els esports electrònics van fent-se lloc en l'esport.

Els esports electrònics susciten molt de debat, perquè per una banda, fomenten l'activitat física i per l'altra, dona la sensació que es promou un esport que se centra a estar assegut davant un ordinador. Per això, penso que s'ha de fer molta pedagogia.

Com es pot diferenciar?

En el moment que s'utilitza la paraula *competició*, ja parlem d'esport. Si competeixes contra una altra persona, en un temps establert i amb unes normes, penso que parlem d'una competició i per tant és un esport que té un inici i un final. Evidentment, l'esport electrònic no consisteix a estar tot el dia jugant davant la pantalla de l'ordinador.

Com és un equip d'e-sports?

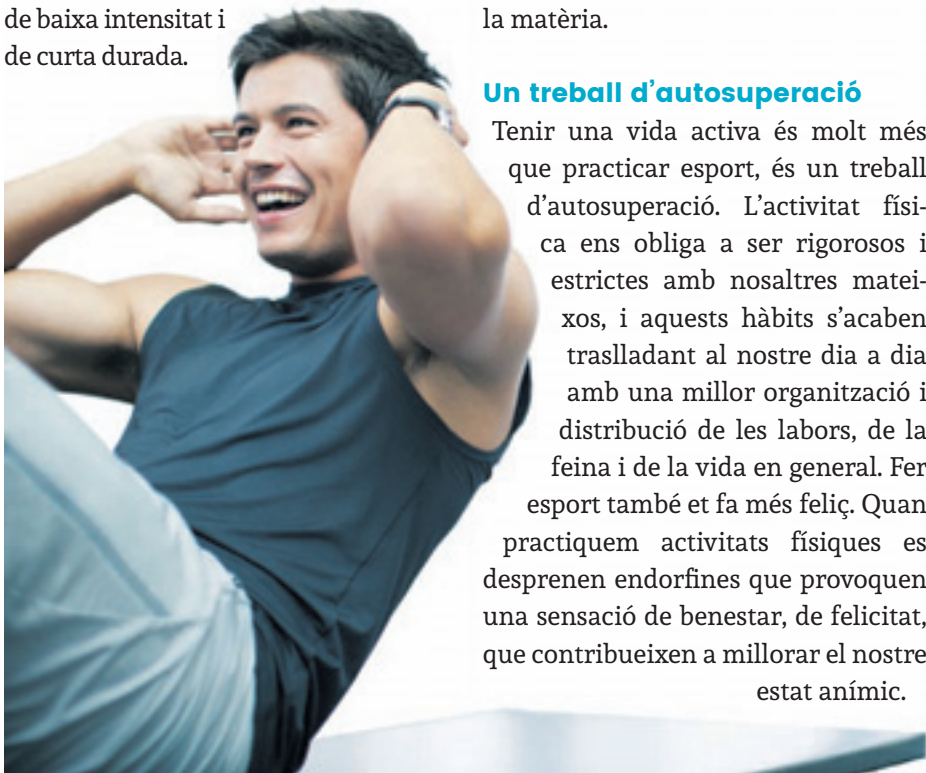
Un equip d'e-sports s'entrena, té una preparació física, du una alimentació controlada i assessorada per un nutricionista, té un psicòleg que treballa la gestió emocional i mental. És a dir, es manté el component tradicional: mantenir una bona forma física i mental.

ELS BENEFICIS DE FER ESPORT

Una vida més activa, una vida més saludable

La societat és cada vegada més conscient que una vida activa aporta molts beneficis per a la salut física i mental. Fer esport millora el descans, reforça l'autodisciplina, redueix els nivells d'estrès i incrementa la sensació de benestar.

Fer exercici físic és un estil de vida. És cert que quan es comença és una activitat una mica feixuga que causa esgotament i dolors musculars. Però una vegada es converteix en un hàbit, és la millor medicina natural per a la salut física i mental. Els experts apunten que es necessiten 21 dies per establir un hàbit. Per això, s'aconsella que els primers dies que es comença a practicar activitat física es realitzin sessions de baixa intensitat i de curta durada.

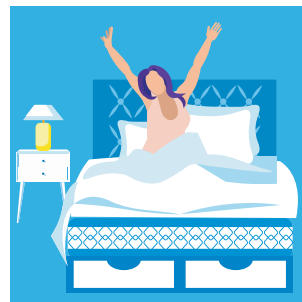


Mou-te per una vida activa

Adoptar un estil de vida saludable no és fàcil. La manca de temps i la manca són dues de les excuses més usuals que ens posem. Però la més habitual és la inseguretat, el fet de no saber per quina rutina començar, com fer-la, com gestionar-la... Tot això, es pot superar preguntant a professionals i, fins i tot, fent alguna recerca per internet i mirant vídeos d'especialistes en la matèria.

Un treball d'autosuperació

Tenir una vida activa és molt més que practicar esport, és un treball d'autosuperació. L'activitat física ens obliga a ser rigorosos i estrictes amb nosaltres mateixos, i aquests hàbits s'acaben traslladant al nostre dia a dia amb una millor organització i distribució de les labors, de la feina i de la vida en general. Fer esport també et fa més feliç. Quan practiquem activitats físiques es desprenen endorfines que provoquen una sensació de benestar, de felicitat, que contribueixen a millorar el nostre estat anímic.



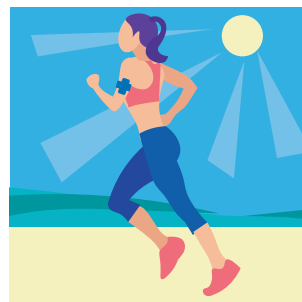
1 Descansa bé

És molt important tenir les mateixes rutines de son per dormir. Per això es recomana que els adults dormin entre 7 i 8 hores al dia. Ara bé, per aconseguir un bon descans, és essencial tenir una dieta equilibrada i una bona rutina d'activitats físiques.



2 Hidrata't

L'aigua és molt bona per a la salut. Per això és important hidratar-se cada dia sense excedir-se. Es recomana beure la quantitat necessària segons la persona i el clima en què es troba. Cal evitar consumir en excés begudes ensucrades.



3 Mou-te

Els hàbits sedentaris són molt perjudicials per a la salut. Per això és molt important tenir una vida activa i sortir a caminar 30 minuts al dia. També es recomana fer activitat física uns dos o tres cops per setmana.



4 Menja equilibradament

Per menjar adequadament s'ha de seguir una dieta equilibrada i saludable. S'han de prioritzar els aliments vegetals i carnis abans que els productes que continguin sucres i additius i cuinar-los al vapor abans que fregir-los.



Govern d'Andorra

L'ESPORT ENS CONNECTA

2022

JORNADES DE L'ESPORT I LLIURAMENT DE PREMIS

28 de novembre

20.30 h - 21.30 h
Auditori Nacional,
Ordino

**La importància de les eines
en l'esport d'alt rendiment**
A càrrec de la Sra. Almudena Cid

2 de desembre

19.00 h - 20.30 h
Bici Lab Andorra,
Museu de la
Bicicleta
d'Andorra

Diabetis i esport
A càrrec de la Sra. Georgina Agell
i la Sra. Beatriz García Berché
Col·labora la Sra. Madhu Jethani



MÉS INFORMACIÓ: Tel. 890 376

BIO BIO

Biobio by BOMOSA esdevé la primera empresa a obtenir el nou segell d'Andorra en producció ecològica



productes de Biobò estan disponibles a Pyrénées, Epizen, Biocoop, E. Leclerc i des d'aquesta setmana a River.

Tots els plats, a banda de ser ecològics, s'elaboren respectant l'estacionalitat i amb ingredients sencers per assegurar que no hagin tingut cap procés industrial previ, sense conservants, colorants ni additius artificials. Biobò, a més, també compta amb el distintiu de Producte Agrícola i Artesà d'Andorra i cinc de les receptes han estat reconegudes com a Recepta Tradicional Andorrana.

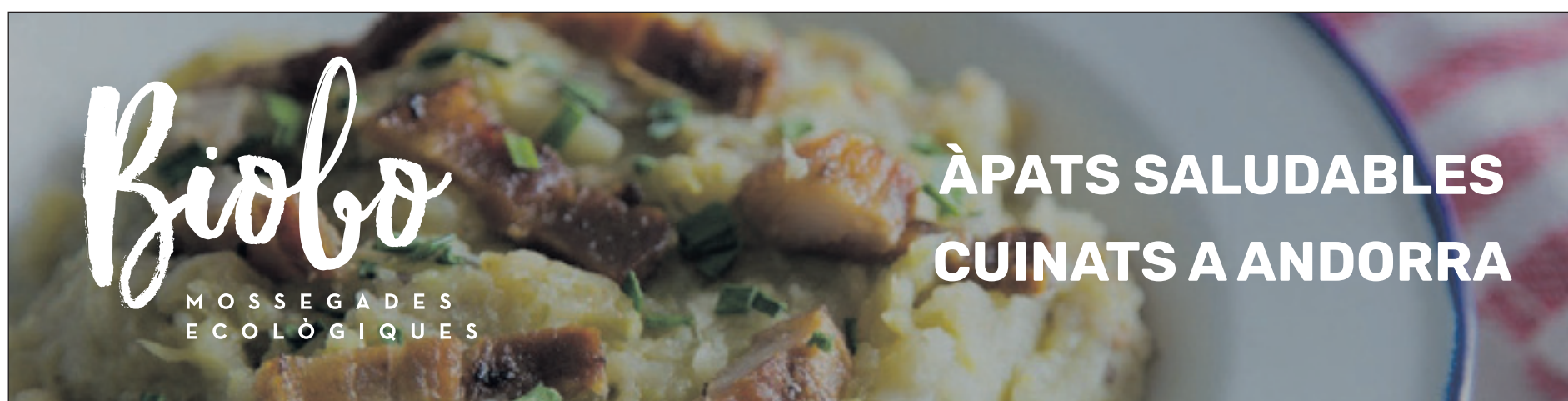
Aquest mes de novembre BIOBIO s'ha convertit en la primera empresa d'Andorra que obté el nou segell nacional de producció ecològica per a la línia de plats Biobò. Aquesta línia de productes va ser creada el 2016 i des d'aquell moment ja va aconseguir el certificat europeu 100% ecològic. Fa pocs dies els tècnics de l'empresa Ecocert, amb l'impuls i la supervisió del ministeri d'Agricultura, va realit-

zar l'auditoria de certificació ecològica a la cuina central de BIOBIO, a Encamp, i aquesta va ser positiva, cosa que converteix l'empresa de l'Univers Bomosa en la primera del Principat a obtenir-lo.

Trinxat, truita vegana, cigrons amb espinacs, pèsols amb rostillons, crema de carbassó i carrota... són alguns dels plats Biobò que es distribueixen en diversos supermercats del país. Actualment, els

cional Andorrana.

L'empresa de l'Univers Bomosa té com a objectiu promoure els valors i els principis de l'alimentació saludable i ecològica fent-la accessible a tothom. Des de la seva cuina central a Encamp elaboren els diversos àpats per servir als clients, tant per als col·lectius o a l'oficina, com a qui compra els plats saludables i ecològics de Biobò a la botiga.



FÓRMULA CINCO

Esport, salut i bellesa com a estil de vida

Fórmula Cinco és una empresa andorrana dedicada a la distribució de les millors marques d'esport, salut i bellesa. Les marques amb les quals treballen estan compromeses amb un estil de vida saludable i implicades amb el medi ambient i la sostenibilitat, fet que fa que estiguin en sintonia amb els mateixos valors de l'empresa.



Joan Saludes i Laia Badia són els fundadors de Fórmula Cinco, empresa andorrana fundada a finals del 2016 amb la finalitat d'apropar marques referents d'esport, salut i bellesa al mercat andorrà.

Fórmula Cinco concep l'esport, la salut i la bellesa com un estil de vida i l'apropra als seus clients mitjançant la seva selecció de marques. Actual-

ment, representen una quinzena de marques especialitzades en aquests sectors.

L'empresa promociona marques per a la pràctica de diferents esports i ofereix productes professionals especialitzats en nutricosmètica, dermocosmètica i tractaments per a pell, cabell i articulacions.

Esport



Bellesa



Esport

En l'àmbit esportiu, distribueixen diferents productes per a la pràctica de l'esport a l'aire lliure. L'empresa treballa des de la nutrició esportiva a través de **226ERS** i aporta material de natació de **Sailfish**, marca líder europea d'aquests tipus d'equipament. En l'àmbit tèxtil, vesteix equips del país de la mà de **Far** i **Mobel Sport**. Una de les últimes incorporacions ha estat **Nimbl**, calçat artesanal italià per a la pràctica del ciclisme.

Salut i bellesa

Pel que fa a la salut i bellesa, la distribuïdora aporta al país un ample catàleg de marques internacionals, entre les quals destaca la marca líder europea en nutricosmètica i antiaging **Gold Collagen**. Quant a marques de dermocosmètica, l'empresa compta amb **Medik8**, líders en vitamina C, experts en vitamina A i fundadors de la filosofia CSA. En l'àmbit professional, spas, centres d'estètica i centres mèdics estètics, destaca **Scens**, una marca 100% orgànica i vegana amb uns rituals propis per tractar el benestar dels seus clients. L'empresa també treballa amb la marca coreana **Boutijour**, la marca suïssa **Lovaskin**, la marca anglesa **Rosalique** i la marca alemanya **Evo Beauté**.



Ctra. de Nagol, 32
Sant Julià de Lòria AD600
Tel. 855 880
info@formulacinco.com
www.formulacinco.com

ANYÓSPARK

El millor centre esportiu i social del país

Ja coneixes tots els avantatges de formar part del club AnyósPark i UrbanGym?



Esdeveniments

El resort d'AnyósPark és més que un centre esportiu, també és un punt de trobada per als socis. Per això, des del club s'organitzen esdeveniments i festes tematitzades en dates assenyalades.

Escoles esportives i classes de tecnificació

El club d'AnyósPark disposa d'escoles esportives per a infants i adults de setembre a juny. En festes escolars ofereixen un campus multi-esport i colònies esportives per als més petits.

Els socis d'AnyósPark tenen accés a tots els serveis i centres del grup. El centre esportiu d'AnyósPark té moltes instal·lacions específiques per a la pràctica de diferents disciplines. Destaquen les de raqueta, amb 3 pistes d'esquaix PSA, 1 pista de tennis ATP i 3 pistes de pàdel WPT. És l'únic club de tot el país que disposa d'una pista de tennis indoor! La quota de soci d'AnyósPark inclou classes dirigides de tota

mena i també de pàdel. A banda de les raquetes, el centre esportiu també disposa d'aquaspa, una training pool de 25 metres, un gimnàs amb maquinària TechnoGym, 1 sala individualitzada per a entrenaments personals i 5 sales per fer-hi diferents activitats dirigides. Al resort hi ha aparcament garantit! El complex disposa de fins a 10 aparcaments i els socis tenen fins a 4 hores gratuïtes diàries per estacionar el seu vehicle.

NOVETATS

La pandèmia ha permès continuar avançant per millorar i afegir noves instal·lacions a AnyósPark...

- 2 noves pistes de pàdel
- Renovació de la pista de tennis
- 1 nova sala de boxa
- 3 aparcaments nous
- 1 nova terrassa exterior
- Nova coberta de la terrassa d'estiu
- Renovació de la zona de restauració
- Nou vestidor d'homes
- Modernització dels accessos a les instal·lacions
- Actualització de diferents espais per a les activitats dirigides
- Nova botiga Pic Negre

ACTIVITATS DIRIGIDES

+200

CLASSES SETMANALS

+20

ENTRENADORS PERSONALS
especialitzats en qualsevol disciplina esportiva

Oxi Spa & Wellness

AnyósPark renova i actualitza les instal·lacions del centre de bellesa i el transforma en un centre wellness sota la marca Oxi. D'entre les novetats, destaca la **col·laboració amb la prestigiosa marca suïssa Cellcosmet** i una nova línia de productes naturals de proximitat. Des d'Oxi s'està treballant en una sèrie de **noves teràpies** dirigides al benestar personal que veuran la llum a **inici del 2023**.

Oxi ofereix un gran ventall de **tractaments** facials, corporals i esportius especialitzats per a cada client. També disposa de **rituals** corporals revita-

litzants, detoxificants, regeneratius i específics per a l'estrès, l'ansietat i l'insomni, a més de tractaments corporals i facials hidratants i refermants.

El centre té a la cartera de serveis diferents **massatges relaxants i descontracturants**, així com un massatge de xocolata per a infants i un massatge a les tres lavandes per a embarassades.

Oxi també disposa de diversos **tractaments d'estètica i servei de perruqueria** a les instal·lacions del resort d'AnyósPark, a l'UrbanGym Ushuaia d'Arinsal i a l'UrbanGym d'Andorra la Vella.



URBANGYM

Un gimnàs a l'abast de tothom

Fer esport mai havia sigut tan fàcil! UrbanGym té tres gimnasos ubicats a tres punts del país: un en ple centre de la capital, un altre dins de l'hotel Ushuaia, a Arinsal, i un més a l'interior del Palau de Gel de Canillo. A diferència del resort d'AnyósPark, un club esportiu més social, UrbanGym està més enfocat en l'adaptabilitat de la vida urbana. Els membres d'UrbanGym disposen de 15 invitacions per accedir a les instal·lacions del resort d'AnyósPark.



Mountain & Wellness

L'UrbanGym d'Arinsal està operatiu durant la temporada d'hivern i els mesos de juliol i agost. El centre compta amb un gimnàs, un spa amb sauna, jacuzzi, hammam i una zona de vestidors ideal per poder guardar el material després d'un dia d'esquí de muntanya.

El centre més urbà

L'UrbanGym d'Andorra la Vella és el centre esportiu que té la sala d'entrenament més cèntrica de tot el país. Disposa d'una zona esportiva amb maquinària específica per als entrenaments, un spa mixt i un espai de kitchenette. Una de les sales té una estructura especial per a l'entrenament de les curses d'obstacles. Al mateix centre també hi ha una zona exclusiva de bellesa Oxi que ofereix gran varietat de tractaments. Aparcar tampoc és un problema, ja que hi ha 2 pàrquings a menys de 100 metres de distància.



ACTIVITATS DIRIGIDES

+ 100

CLASSES SETMANALS

+ 12

ENTRENADORS PERSONALS
especialitzats en qualsevol disciplina esportiva



AnyósPark
The Mountain Et Wellness Resort

Urban
Gym

OXI
BY PASTEUR
BOUTIQUE

HÀBITS RESPIRATORIS

La respiració, el primer acte de la nostra vida

Quan es parla d'hàbits saludables, es tendeix a centrar-se en l'alimentació, la hidratació, l'activitat física, el ritme de vida i el benestar emocional. Ara bé, hi ha un aspecte sobre el qual no se sol parar massa atenció i que ens acompanya des del naixement fins a la mort: la respiració. Es tracta d'un acte fisiològic i vital que va acompanyat no només dels pulmons, sinó també el diafragma, el múscul principal del sistema respiratori. Aquest es troba a dins de la caixa toràctica, concretament, sota els pulmons i sobre l'abdomen. Perquè el diafragma tingui un bon funcionament, s'ha de saber respirar correctament, s'han

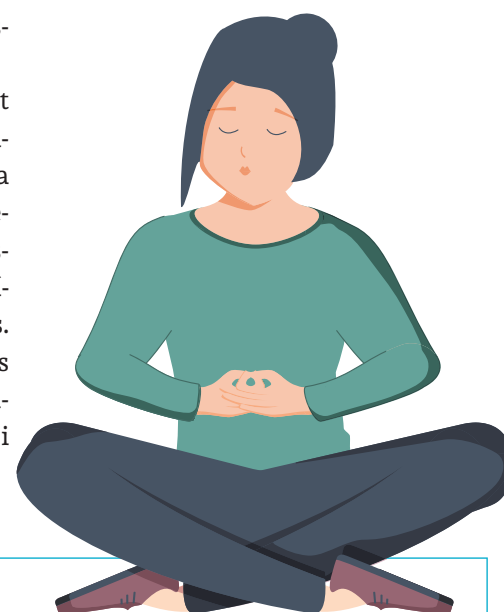
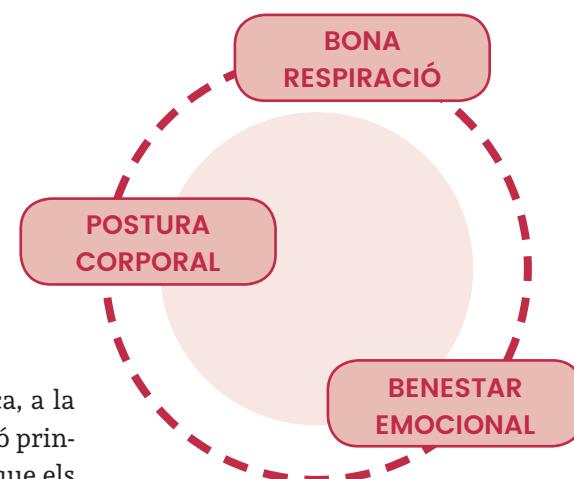
d'adoptar bones postures corporals i s'han de saber gestionar les emocions.

Sabem respirar?

Evidentment, tothom sap respirar. Però pocs saben com fer-ho correctament. Quan mirem el mòbil o estem asseguts davant d'un ordinador, inconscientment, tenim l'esquena corbada. Aquesta posició no permet al sistema respiratori poder fer servir el 100% de la seva capacitat. Com a conseqüent, per suplir la manca d'oxigen a causa del funcionament incorrecte del diafragma, el cos opta per respirar per la boca. Si bé entra més aire, també entra més brutícia i pol·lució que

passa sense cap filtre de la boca, a la gola i els pulmons. La respiració principal hauria de ser la nasal, ja que els pèls i la mucosa actuen com a filtre per evitar que passin microorganismes perjudicials per a la salut.

Per aconseguir-ho, és important adoptar bons hàbits des de la infància. Els que des de petits tendeixen a seguir una respiració bucal, tenen repercussions en l'estructura facial òssia amb una deformació de la mandíbula, rostre estret i dents desplaçades. A l'etapa adulta, es poden pal·liar les conseqüències fent exercicis respiratoris, millorant la postura corporal i gestionant les emocions.



Consells per millorar la respiració



Però, quines tècniques es poden dur a terme per aprendre a respirar bé? El kinesiólogista, fisioterapeuta i fundador de

Postural, Mariano Cisterna, ens explica alguns exercicis senzills que podem fer des de la comoditat de la nostra llar.

Autovaloració

Pocs saben que la respiració es pot localitzar mitjançant la intercepció, és a dir, sentint l'estat intern del cos. Per aconseguir-ho recomana identificar com és la respiració abdominal (analitzant si la panxa surt enfora quan tossim) i si tenim la respiració toràctica alta o baixa. Cisterna destaca que les persones que canten

tenen el diafragma bastant entrenat.

Avaluació del diafragma

Una vegada hem fet una valoració del nostre estat, amb la panxa relaxada intentem entrar quatre dits, menys el polze, a l'arc flotant de les costelles. Si en tocar la zona sentim molèstia o dolor, el diafragma està tens. Això pot ser a causa de postures encorbades, per emocions negatives o excés de treball abdominal. Recomana practicar respiració toràctica per obrir la caixa i accedir a la zona

per fer massatges de relaxació.

Relaxar-se

La respiració està molt lligada al sistema nerviós. Quan no podem agafar el son o relaxar-nos aconsella fer inspiracions curtes de 2 segons i expiracions llargues de 4 o 5 segons.

Activar-se

Si bé podem utilitzar tècniques de respiració per calmar el cos, també n'hi ha per activar-lo. En aquest cas, la inspiració ha de ser de 4 o 5 segons i l'exhalació de 2 segons.

POSTURAL

FISIOTERÀPIA PRIVADA I ENTRENAMENT PERSONAL

+376 353 350

www.posturalandorra.com

Carrer de l'Alzinaret, 16, Andorra la Vella, AD500



BENESTAR EMOCIONAL

Sincronitza cos i ment

Un aspecte que sempre descuidem és la nostra ment. El benestar emocional és molt important per tenir una bona salut. Sentir-se bé no es limita només a fer esport per tenir un físic saludable, també és sentir-se a gust amb un mateix

Tenir una vida saludable és cuidar la salut física i mental. I sí, la ment també s'ha de cuidar, tot i que moltes vegades la descuidem. Però abans de tot, hem de comprendre què és la salut mental. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ho defineix com "un estat de benestar mental que permet a les persones fer front als moments d'estrès de la vida, desenvolupar totes les capacitats, poder aprendre i treballar adequa-

dament i contribuir a millorar la comunitat". Per tant, sentir-se a gust amb un mateix, valorar-se i estimar-se millora la productivitat i, sobretot, és una ajuda per millorar la vida i viure-la d'una manera més harmoniosa i pausada.

Per aconseguir-ho cal saber com gestionar les nostres emocions. Primer de tot, cal identificar i comprendre les emocions per, posteriorment, saber controlar-les i canalitzar-les. Aquest conjunt de tècniques es coneix com a autocontrol emocional. Aprendre a connectar-se és una pràctica molt beneficiosa per poder comunicar-se de manera assertiva amb les persones del nostre entorn i poder viure més feliços, amb les mateixes preocupacions, però amb el benefici de saber gestionar-les.

Teràpies de consciència plena

Existeixen diferents tipus de teràpies per assolir el benestar emocional i sin-

cronitzar el cos i la ment. D'entre elles la més coneguda és la meditació, que se centra a trobar la pau interior per desconnectar de l'estrès del dia a dia. Aquesta pràctica també es pot realitzar amb el ioga, tradicional de l'Índia, que té com a objectiu calmar les pertorbacions de la ment tenint cura del cos i de l'inconscient. Finalment, una teràpia de consciència plena molt coneguda per gestionar la pressió laboral, estudiantil i de la vida és el *mindfulness*, que es basa a escoltar les sensacions corporals, les emocions i els pensaments per aprendre a ser conscients de com ens movem, sentim, responem i reaccionem, físicament i mentalment, en cada etapa de la vida.



Bany de bosc

Andorra disposa d'un entorn natural únic. Les seves muntanyes són una medicina per al benestar de les persones. Precisament, la tècnica oriental *Shinrin-Yoku*, bany de bosc, és una teràpia natural que ajuda les persones a desconnectar de l'estrès del dia a dia. La tècnica consisteix a caminar tranquil·lament enmig del bosc i obrir els sentits per connectar amb la natura, ja que la vegetació que hi ha entre muntanyes té efectes molt beneficiosos per a la salut. Diversos estudis demostren que la pràctica de passejar relaxadament

pel bosc té efectes calmants: disminueix la pressió arterial, la freqüència cardíaca i la noradrenalina, l'hormona que causa l'estrès. A més, al terra dels entorns naturals viu el bacteri *mycobacterium vaccae*, que incrementa els nivells d'energia i, per tant, actua com una mena d'antidepressiu. Aquesta teràpia immersiva és apta per a tothom i es pot combinar amb exercicis de relaxació, de respiració i, fins i tot, de meditació. Els bany de bosc poden fer-se sols, tot i que es recomana anar acompanyats d'un especialista en la matèria.



Descodificació emocional

CONSULTA PREU I FES LA TEVA RESERVA AL: +376 358518

www.descodificat.com
Info@descodificat.com



Dscodificat

Descodifica't

- Trobem el sentit biològic del símptoma o enfermetat.
- Alliberem emocions bloquejades.
- Junts fem conscient l'inconscient.
- Et donem eines per crear la teva pròpia realitat.
- T'ajudem a empoderar-te i restablir valors de seguretat i confiança.

ENTREVISTA A SÍLVIA PALAU

“Hem de deixar que les noves generacions s'equivoquin”

La presidenta del Col·legi Oficial de Psicòlegs d'Andorra, Sílvia Palau, explica com és el benestar emocional en la societat d'avui dia, en especial en el col·lectiu dels infants i els adolescents.

En quin punt es troba el benestar emocional en la societat d'avui dia?

Veiem que hi ha una societat que ha patit molt estrès crònic, ansietat, depressió i trastorns adaptatius a causa de diverses situacions consecutives: primer la pandèmia, poc després la guerra a Ucraïna i la crisi econòmica. A això s'hi suma el fet d'estar exposats a les xarxes socials, que ha provocat un augment dels trastorns de conducta alimentària, d'incapacitat de gestió de les emocions i d'intents d'autolesió.

Per què és important gestionar les emocions?

El benestar emocional és un equilibri físic, mental i d'emocions. Si no tenim un autoconeixement de nosaltres mateixos, serà difícil tenir una bona autoestima. Per aconseguir-ho s'ha de saber identificar les emocions i no rebutjar-les. Ens hem de treure les ulleres de veure la vida negativa i alimentar la ment de llenguatge positiu.

I les negatives?

És important que puguem acceptar les emocions positives i valorar les fortaleces, però també és essencial treballar i gestionar les debilitats. Estem acostumat a veure la vida de color rosa i esperar resultats positius i no tolerem ni acceptem les frustracions. Hem de ser empàtics amb nosaltres mateixos.

L'adolescència és una etapa complicada. És quan es detecten més casos de malestar emocional?

Normalment, és una etapa de crisi d'identitat i d'emocions. Però arran de la pandèmia s'han incrementat els canvis emocionals i les dificultats per re-

lacionar-se. L'aïllament i el tancament per la Covid ha provocat una sobreexposició a les pantalles, i això ha deixat seqüeles alarmants.

Quines seqüeles han deixat?

Tenim una societat amb uns adolescents que no saben gestionar les emocions i ho canalitzen d'altres maneres menys saludables, com pot ser el consum de substàncies, trastorns de conductes alimentàries i autolesió. Tot això és fruit d'una mala gestió emocional.

Per tant, la pandèmia ha marcat un abans i un després en les generacions més joves?

Els que s'han vist més afectats són la primera joventut i els adolescents. Si bé som més sensibles amb la salut mental i ens alertem abans, tenim una població més vulnerable, que no es relaciona i pateix molt estrès i ansietat.

I les tecnologies, com estan afectant?

Tenim una societat exposada constantment que necessita una immediatesa de tot. Veiem adolescents que viuen aliens a la realitat i que opten per refugiar-se a les xarxes, on tenen una falsa sensació de la realitat. Les noves tecnologies els ofereixen estímuls ràpids i immediats, i això fa que substitueixin la relació física per la pantalla.

Per què?

Amb el confinament va augmentar el joc patològic i molts necessiten constantment jugar per canalitzar les emocions. Són adolescents més autònoms i egocentristes.

Passa el mateix amb les xarxes socials?



La presidenta del Col·legi Oficial de Psicòlegs d'Andorra, Sílvia Palau.

“
Veiem joves que viuen aliens a la realitat i opten per refugiar-se a les xarxes

Les xarxes socials permeten distorsionar com ets, i això provoca molts casos de desdoblament de la personalitat entre els usuaris. A més, veure com altres persones es relacionen i no et tenen en compte genera un sentiment d'inferioritat que afecta directament l'autoestima i al concepte d'un mateix. Aquesta mala gestió emocional ens fa més vulnerables davant l'assetjament cibernètic.

Si no es controla aquesta mala gestió emocional, quina generació tindrem?

Tenim una societat molt exposada a

la perfecció, a la identitat de por de perdre's alguna cosa, una societat hiperalerta, ansiosa, amb trastorns somàtics, que podria derivar en una societat amb molts problemes anímics i trastorns adaptatius.

Podem evitar-ho?

Hem de deixar que les noves generacions s'equivoquin, que aprenguin a frustrar-se, que experimentin l'emoció negativa. Sense l'error no hi ha aprenentatge. D'aquesta manera aprendran no només a gestionar les emocions, sinó també a identificar-les. Si no deixem que ho experimentin, després no toleraran un *no*, les ordres ni els límits que els imposin.

Saber respirar és clau per a la gestió d'emocions?

Sempre dic que hem d'oxigenar els pensaments. La respiració és un canal de connexió molt important entre el cos i la ment, per aquest motiu és important treballar-la. Saber respirar correctament ajuda a conèixer-se millor, a saber actuar quan es té una emoció negativa i a aprendre com substituir-ho per un moment de calma i plaer.

ENVELLIMENT SALUDABLE

L'activitat física ens acompanya tota la vida

Cada vegada som més conscients de la importància de mantenir uns bons hàbits saludables, sobretot pels beneficis que té quan s'arriba a l'etapa de la vellesa. Les generacions que des de ben petits han practicat activitats físiques gaudeixen d'una bona qualitat de vida, millor mobilitat física, una bona memòria i menys problemes de salut; contràriament abans, que, un cop s'arribava a la vellesa, les persones patien molts problemes de salut física i mental, fet que provocava una menor o nul·la participació del col·lectiu de la gent gran dins la societat. Per això, avui dia és molt important mantenir un ritme de vida saludable, fins i tot quan ens fem grans. És evident que amb el pas del temps no sempre tenim la mateixa energia, però això no és excusa

per deixar de seguir uns bons hàbits esportius, alimentaris i de benestar emocional. Mantenir el contacte social, fer activitat física diàriament i seguir una dieta variada i equilibrada, són alguns mètodes per evitar caure en un estil de vida sedentari.

Exercita la ment

Quan ens fem grans, el nostre cos es deteriora, i amb ell el nostre cervell. Per això són molt comunes les pèrdues de memòria i la dificultat de retenir informació. Per pal·liar aquestes situacions, es recomana exercitar la ment cada dia a través de jocs que estimulin la memòria, com ara els puzles o els jocs de cartes. Tenir una vida social activa i una actitud curiosa són activitats que poden ajudar a fomentar l'atenció.

Ocupa el temps

Després de la jubilació, es disposa de més temps lliure, i per això és molt important mantenir-se ocupat per evitar caure en hàbits sedentaris.

Sortir a caminar, practicar un esport, freqüentar entorns naturals o visitar llocs són alguns exemples d'activitats per ocupar el temps.



Fundació
Crèdit Andorrà

**ENVELLIMENT
SALUDABLE**

AGENDA D'ACTIVITATS

Consulti la programació a:

www.fundaciócreditandorra.ad

o bé escanejant el QR



RUTES PER DESCONNECTAR

Moments de calma entre muntanyes

El benestar comença desconnectant-se de la rutina per connectar-se amb un mateix. L'entorn natural d'Andorra ofereix diverses rutes curtes i de fàcil accés pensades tant per interactuar amb un mateix com en grup. Un exemple d'aquestes són els itineraris Moments: Camins de benestar format per dues rutes: Som Bosc, ubicat al bosc de Canòlich, a Sant Julià de Lòria, i dissenyat per treballar individualment i assolir l'autoconeixement; i Som Tartera, a la vall d'Enclar d'Andorra la Vella, per fomentar el treball en equip. Aquests recorreguts permeten als usuaris interactuar i entrar en contacte amb la natura amb un guia com a suport o seguint la senyalització minimalista de la ruta.

A banda dels itineraris de curta durada, també hi ha la ruta interparroquial del Camí Saludable dels Drets Humans. El recorregut, de 26,44 quilòmetres de distància, comença al pont

de Fontaneda de Sant Julià de Lòria i travessa el sud del país fins a la vall del nord per acabar al Parc Natural de la Vall de Sorteny, a Ordino. La ruta, contínua, té diferents accessos en totes les parròquies i pobles pels quals travessa, que són Aixovall, Santa Coloma, Andorra la Vella, Escaldes-Engordany, La Massana, Ordino, Sornàs, Ansalonga, la Cortinada, Arans, Llorts, les Salines i el Serrat.

La màgia de la natura

Trobar la calma entre muntanyes és més que caminar. Hi ha rutes, com el Bosc Viu d'Ordino, que transporten els visitants en una altra dimensió a través de l'art i la màgia del bosc.

Connectar amb la família

Els moments de tranquil·litat també poden ser compartits en família. Les rutes Macarulla: Petits senders màgics



són una bona opció per desconnectar de l'estrès laboral i connectar amb la família. Es poden trobar en quatre de les set parròquies: El bosc dels Menai-

rons, a la Massana; On són els bolets?, Canillo; La poció de la Bruixa Quela, a Escaldes-Engordany; i Rastres i petjades, a Encamp.



TANA II

DIETÈTICA CENTRE D'ESTÈTICA

Depilació a la cera
Massatge circulació
Massatge cel·lulitis
Tractament d'acné
Tractament Anti-Ride
Tractament d'algues
Micropigmentació
Aromateràpia

Tel.: 867 782
Baixada del Molí, 5
AD500 Andorra la Vella



TRACTAMENTS DE RELAXACIÓ

Pràctiques per calmar la ment i el cos

Moltes vegades necessitem un cop de mà extern per acabar de dur una vida saludable plena. Els tractaments de relaxació són pràctiques per ajudar a calmar la ment i el cos. Si bé existeixen una gran varietat de teràpies per mitigar la càrrega i l'estrès físic

i mental que s'acumula cada dia, les més conegudes són els massatges, l'acupuntura, els banys de fang i la meditació. Però, una de les millors pràctiques per tenir uns hàbits més saludables és desconnectar de tant en tant dels aparells electrònics.

Massatges



L'estrès del dia a dia i les postures incorrectes perjudiquen greument el nostre cos. En aquests casos, la millor opció són els massatges. N'hi ha de diferents tipus, però generalment es divideixen en dos grups: els terapèutics, quan se sospita que hi ha una contractura muscular; i els relaxants, aquells que se centren a alleugerir els dolors corporals. A més del tractament físic, també ajuden a desconnectar i a millorar el benestar mental.

Banys de fang



En un SPA hi ha infinitat de tractaments. Però un dels més regeneratius i relaxants són els banys de fang. Aquesta pràctica ajuda a enfortir la immunitat del cos fomentant la renovació de cèl·lules, equilibrant les hormones i regulant la circulació sanguínia. El fang és un element natural que té moltes propietats, però les més conegudes són els seus efectes antiinflamatoris, analgèsics, desintoxicants, remineralitzants i absorbents.

Acupuntura



El nostre cos és molt sensible i s'ha de cuidar. L'acupuntura és una bona tècnica per alleugerir una gran varietat de dolors: des de mals de cap i d'esquena fins a nàusees i vòmits. Aquesta tècnica tradicional xinesa estimula punts de la pell amb la penetració superficial d'agulles fines en les zones afectades per, posteriorment, manipular-les. La tècnica també es pot fer servir aplicant escalfor, pressió o llum làser.

Meditació



Per tenir un cos sa, també s'ha de cultivar i treballar la ment. La meditació és una bona eina per gestionar les emocions i desconnectar de l'estrès del dia a dia, ja que és una pràctica d'autocontrol que té com a objectiu regular el cos i la ment per induir-lo a un estat de relaxació. Existeixen diferents tècniques per treballar la relaxació mental i corporal, però les més conegudes són: el mindfulness o atenció plena, el ioga i els banys de bosc.

Desconnecta de les tecnologies



Moltes vegades no som conscients del mal que pot arribar a fer la tecnologia en la nostra salut física i mental. L'estrès i l'ansietat provocats per les xarxes pot arribar a convertir-se en una addicció difícil de controlar. Per això, és important marcar límits i gestionar-ne l'ús. En casos extrems, en què les tecnologies esdevenen una addicció, existeixen teràpies especialitzades per ajudar a desintoxicar-se de l'ús dels aparells electrònics.

HÀBITS SALUDABLES

Una bona dieta, la millor medicina



Per tenir una vida saludable, és important seguir una dieta sana i equilibrada. Aquesta ha de contenir tots els nutrients i en les quantitats necessàries per cobrir les necessitats de cadascú i que la persona no tingui carències. Però, quines pautes

s'han d'establir per aconseguir-ho?

Adequa l'alimentació

Una bona pràctica és adaptar l'alimentació segons les necessitats de cadascú. Es recomana menjar cinc vegades al dia i evitar picotejar entre àpats.

Passa't a la fruita i la verdura

Una dieta sana i equilibrada ha de

contenir productes de qualitat. I la fruita i la verdura són els aliments que tenen poc greix, però un elevat contingut en antioxidants.

Redueix els dolços!

El sucre és una de les debilitats per tothom, però s'ha de consumir amb moderació. Grans ingestes de sucre poden provocar malalties com ara càries, obesitat i diabetis.

Olistic[©]

**La ciència darrere d'un
cabell sa i fort**

La fórmula que està revolucionant
la cura capil·lar



Demana-ho a la teva farmàcia o especialista en tractaments capil·lars

Av. Sant Antoni, 80, baixos. AD400 LA MASSANA – Principat d'Andorra

Tel. +376 73 81 81 •  +376 60 81 81

e-mail: renoir@comercialrenoir.com

www.comercialrenoir.com