

SALUT:
Dra. Nieves Uriz

¿IMPOSIBLE HACER EJERCICIO?

Muchas veces, recomendar a nuestros pacientes obesos que hagan ejercicio, es inútil ya que realmente no disponen de tiempo para dedicarse.

Con un horario laboral inasumible de 8 de la mañana a 7 de la tarde, y viviendo a 1 hora de distancia del trabajo, solo queda tiempo para dormir y volver a trabajar al día siguiente.

En la vida real, no nos queda tiempo para movernos.

A pesar de todo, sigue siendo muy recomendable aumentar el gasto energético, no solo para mantener el peso, sino también la salud.

Les explicaré un truco: Consiste en tener presente la idea de gasto. Gastar energía siempre que podamos. Por ejemplo: Bajar del metro una parada anterior a la nuestra, o, si podemos ir a un sitio caminando o en coche, elegir la opción de gasto, o intentar subir escaleras en vez de coger el ascensor sin dudarle.

Durante un día el gasto es acumulable. Suma lo que se gasta al dejar el coche aparcado lejos del lugar de destino, al subir al 3º piso para hacer una visita, al ir a buscar a los niños caminando.....Y de manera imperceptible, a lo largo del día, no solo habremos gastado un poco de energía, sino que también habremos favorecido nuestra salud.

GABINET DE PSICOLOGIA



GABINET DE PSICOLOGIA

Tractament, Orientació i Prevenció.

- Teràpia individual
- Teràpia de parella
- Psicologia escolar
- Logopèdia
- Sexologia
- Psicomotricitat
- Tècniques d'aprenentatge
- Relaxació

Tel. 93 870 03 08
c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS

CIRURGIA PLÀSTICA / MEDICINA ESTÈTICA

Reg. E0867723 Generalitat Cat.
Dr. V. Hdez. Machado da Costa
Col.I. 30.493

CIRURGIA PLÀSTICA,
REPARADORA I ESTÈTICA

MEDICINA ESTÈTICA I ANTIAGING

DERMATOLOGIA

LÀSER TERÀPIA: ARRUGUES,
TAQUES, CUPEROSI, VARICES
I FOTODEPILACIÓ

CIRURGIA VASCULAR

ANÀLISIS CLÍNICS

ANESTESIOLÒGIA

INFERMERIA

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

BALÓ INTRAGÀSTRIC

tel. 93 860 60 60



c. pinós 14 B
08402 Granollers
c. calvet 7, 5a 2a
08021 Barcelona

www.medicoestetica.com

Clínica Médico Estética Pinós

CEDAP

Centre d'atenció
Psicomèdica

Nens - Adolescents - Adults

- **Psicologia - Psiquiatria Psicoanàlisi**
Ansietat, depressió, obsessions, fòbies, anorèxia, bulímia, addiccions, trastorns sexuals i d'altres.
- **Servei de Logopèdia**
Retard del llenguatge, trastorns del llenguatge, trastorns de la veu, trastorns lectoescriptura, trastorns de la deglució, dislàlies, afàsies, disàrtries i d'altres.

Tel. 93 870 36 21 - 93 870 38 42



www.optimlaser.com
OPTIM LASER

CENTRE MÈDIC DE DEPILACIÓ LÀSER

Santa Anna 6, Granollers
93 8708689

VISITA INFORMATIVA I
TEST GRATUÏTS
PROMOCIONS ESPECIALS
D'INAUGURACIÓ

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran
Centre d'acolliment diürn

"per a viure bé, no hi ha edat"

CENTRE RECONEGUT PER
LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69
Fax 93 842 91 61



TERAPIA REGRESIVA (VIDAS PASADAS)

Línea Brian L. Weiss

Pedro Castaño Martínez
Terapeuta

- Depressió, Ansietat, Estrés, Miedos, Fòbias
- Complexos • Problemàtica infantil i de la adolescència
- Problemas de aprendizaje • Desadaptación social
- Problemas de relación • Problemas de pareja
- Problemas sexuales
- Enfermedades crónicas de origen psicológico.

C. Torras i Bages, 4, 7ªB - 08400
Granollers (Barcelona) Tel. 661 709 326
info@laterapiaregresiva.com
www.laterapiaregresiva.com

OBESIDAD

Dra.
Mª NIEVES URIZ

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: 93 870 79 10
93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
Granollers

NEUROLOGÍA

Dr. MIGUEL SANCHEZ ROMERA

Ex-jefe del servicio de Neurología
de Policlínica del Vallès

- Dolor de cabeza
- Vértigos
- Epilepsia
- Parkinson
- Alzheimer y otras demencias
- Trombosis cerebral
- Ansiedad
- Depressió
- Trastornos del sueño
- Esclerosis múltiple
- Neuralgias
- Ciática, etc...
- Y otras enfermedades del sistema Nervioso.

C/Anselm Clavé, 37 4º, Granollers
Tel. 93 879 65 25
Tardes a horas convenientes

CLÍNICA DENTAL

Dra. MARIBEL PASCUAL
METGE ESTOMATÒLEG

Prof. Facultat d'Odont.de Barcelona

- ODONTOLOGIA GENERAL (ADULTS I NENS)
- PRÓTESI SOBRE IMPLANTS
- ESTÈTICA DENTAL
- BLANQUEJAMENTS
- ATM • CIRURGIA

De dilluns a divendres. Hores convingudes
Cardedeu, 12, 2n A - La Garriga
Tel. 93 871 53 51



SERVEI D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

- GERIATRIA • CANGURS
- NETEJA

C/Roger de Flor, 31 Bis
08400 Granollers
Tel. 93 879 52 02 - Fax 93 860 08 10
www.bbserveis.com

METGE PSIQUIATRE

Dr. Alfred Granell

Col·legiat núm. 33.748

- Hores convingudes •

C/Girona, 6 4a planta
08402 Granollers
Tel. 93 861 31 80

PSICOLOGIA

PSICÒLOGA
MERTXE BAREA i ANGLÈS

Col·legiada núm. 14.114

- Ansietat, Estrés, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 / 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

ANGIOLOGIA

**TRACTAMENT
DE LES VARICES**

Dr. Josep Lluís G. Sansebría

Cirurgia Vascular
Núm. col·legiat 6103

TRACTAMENT AMB LÀSER
Consulta a Granollers
c/ Alfons IV, 43-45 4rt

Per demanar hora trucar
al tel. 93 668 03 96



SERVEI D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

- ✓ Geriatria
- ✓ Neteja de la llar
- ✓ Cangurs
- ✓ Sel·lecció de personal

Tel. 93 879 27 45
C/Menéndez Pelayo, 25
Granollers

Si voleu anunciar-vos
en aquesta secció, adreceu-vos a:

**SITJES
PUBLICITAT**

Plaça Onze de Setembre, 7, local 2

Tel. Publicitat 93 870 65 33

Dpt. Gràfic 93 870 64 17

Fax 93 860 40 48

E-mail: disseny@sitjespubli.com
08400 GRANOLLERS