

SALUT:

METAS
ALCANZABLES

Con el año, se acaba un ciclo y esto nos invita a reflexionar sobre la vida que llevamos y la que nos gustaría. Casi nunca coinciden.

Dejar de fumar, apuntarnos al gimnasio, perder peso, aprender inglés y muchos más buenos propósitos nos van rondando estos días por la cabeza, como en años anteriores.

Los que tenemos cierta edad, al menos a mi me pasa, recordamos haber vivido esta experiencia un montón de veces, y, sin embargo, aquí estamos nuevamente dando vueltas a los mismos temas no superados.

Si somos pesimistas pensamos que no valemos para nada y nos sentiremos muy frustrados; si somos optimistas, en cambio, creemos que esta vez sí, que este año lo conseguiremos y volveremos a marcarnos una meta inalcanzable.

El pesimista con exceso de peso piensa: "Es inútil que lo intente. Cada vez que me lo he propuesto he fracasado; soy incapaz de sacarme estos veinte kilos de encima". El obeso optimista se dice a sí mismo: "Si me lo propongo, en tres meses, me quito esos veinte kilos que me sobran". Total, que ni uno ni otro van a conseguirlo.

Lo más importante para alcanzar un objetivo, es que éste sea asequible. Ponernos metas inasumibles, es garantía de fracaso. Si en vez de querer perder veinte kilos, nos proponemos perder cinco, será más fácil conseguirlo porque es una meta accesible.

Las utopías son bellas, pero no sirven para alcanzar objetivos concretos.

Quizás este año, el propósito que nos convendría hacer sería conocer nuestras capacidades y limitaciones para, de ese modo, poder el año que viene proponernos una meta alcanzable.



Dra. Nieves Uriz
Endocrina

OBESIDAD

Dra. M^a NIEVES URIZ

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: 93 870 79 10
93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, n°10 2° 3ª
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

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

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

CLÍNICA DENTAL

Dra. MARIBEL PASCUAL
METGE ESTOMATÒLEG

Prof. Facultat d'Odont.de Barcelona

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

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

ACUPUNTURA

Dra. Min-Jung Ko Bae

Núm. col·legiada 33732

- Medicina Familiar
- Medicina Tradicional Oriental

Ed. "La mútua"
Plaça Pau Casals, s/n 08402 Granollers
Tel. 93 870 80 99
Mòbil 653 00 42 13

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. E08677723 Generalitat Cat.
Dr. V. Hdez. Machado da Costa
Col.l. 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, 5è 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, adiccions, 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, disàtries i d'altres.

Tel. 93 870 36 21 - 93 870 38 42



TERÀPIA REGRESSIVA
(VIDAS PASADAS)

Línea Brian L. Weiss

Pedro Castaño Martínez
Terapeuta

- Depressió, Ansietat, Estrés, Miedos, Fòbies
- Complejos • Problemàtica infantil i de la adolescència
- Problemes de aprenentatge • Desadaptació social
- Problemes de relació • Problemes de parella
- Problemes sexuals
- Enfermedades cròniques de origen psicològic.

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

PODODENT

**PODOLOGIA
ODONTOLOGIA**

Passeig de la Muntanya, 17
08402 Granollers

Telèfon i Fax 93 879 60 29



PSIQUIATRIA

**Metge Psiquiatre
Dr. Alfred Granell**

Col·legiat núm. 33.748

Depressió, ansietat, adiccions,
trastorns psicossomàtics,
patologia de la son, etc...

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

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



**SITJES
PUBLICITAT**

Plaça Onze de Setembre, 7, local 2
Tel. 870 65 33 - 870 64 17 - 08400 Granollers