



Nº 234
Revista

IMPRESA Y DIGITAL

¡16 AÑOS CONTIGO!

[Revistamanamana.com](https://www.revistamanamana.com)



MANÁ MANÁ®



Anúnciate
660 07 87 87



Nueva Sección

CONTACTOS

¿Quieres conocer gente nueva?
¿Hacer nuevxs amigxs?
¿Buscas una relación estable?

Envía tu anuncio por palabras a Revista Maná Maná,
por WhatsApp o llama al **660 07 87 87**

Desde 10€

VERTICAL ILICITANA, S.L.

Construcción y Técnicas de Acceso por Cuerdas

635 33 74 60

Anúnciate en
Revista MANÁ MANÁ®
y te regalamos

EL DOBLE DE TAMAÑO ELEGIDO

DESCUENTO hasta -100% -120€ DIRECTO

Oferta para los 20 primeros anunciantes en el interior de la Revista
Consultar portada y condiciones **660 07 87 87** www.revistamanamana.com

Sillas y Plataformas SALVAESCALERAS

Soluciones de Accesibilidad y Elevación

Chairs and Platforms STAIRLIFTS

Accessibility and Elevation Solutions

¡NUNCA SE RINDA! NEVER GIVE UP!

JOVAL accesibilidad

Pídanos Información SIN COMPROMISO
Ask for a study WITHOUT COMMITMENT

966 090 762
www.jovalaccesibilidad.com

DESATASCOS EL PALMERAL

Tuberías de Desagüe y Alcantarillado

CÁMARA de TV
Detector de Arquetas

SERVICIO RÁPIDO

Limpieza de Pozos Negros
Fosas Sépticas - Balsas
Piscinas y todo tipo de evacuaciones

965 425 027 **639 676 233**

DESOKUPA 2

Recuperamos tu casa en 24/48 h.

605 35 09 70
www.desokupa2.com

- ✓ Desokupación de viviendas express.
- ✓ Mediación con inquilinos morosos.
- ✓ Asesoramiento legal.
- ✓ Asesoramiento Seguridad y protección.

GRUPO OELCUN

www.nucleoelevadores.com

Elevadores acuáticos
Ascensores
Montacargas
Montacoches
Montaplatos
Sillas motorizadas
Salvaescaleras

660 190 270 **965 448 314**

¡LA PUBLICIDAD QUE FUNCIONA!

3.500 lectores diarios
 MODA BELLEZA SALUD Revista MANA MANA®



Anunciate
660 07 87 87
 www.revistamanamana.com

Revista MANA MANA ofrece un servicio de publicación, pero no se responsabiliza de la veracidad y procedencia de los anuncios, confiando que se efectúen de buena fe. Esta prohibida la reproducción total o parcial del contenido de la Revista en sus diferentes formatos sin la autorización de MANA MANA®

CARISMA MODA
TALLAS GRANDES
 MUJER Y HOMBRE

HORARIO:
LUN A VIE: Mañana 9.40h a 13h
VIERNES: Tarde 17.30h a 20h
SÁBADO: Mañana 10h a 13.30h

676 872 382 **965 068 664**
 C/ JOSÉ MÁS ESTEVE, 6 (ELCHE)

BELLIS
 Salón de Belleza

Keratina desde 60 €

MIÉRCOLES
Color raíz + Secado 17 € **Mechas básicas + Secado 23 €**

MARTES Y JUEVES
Corte señora o caballero 6 €

@peluqueriabellis
C/ Pedro Juan perpiñan 25 - Elche. Sector V **966 28 59 06**

ESTA PAZ SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO



Sin duda vivimos en tiempos apocalípticos donde las noticias van de mal en peor.

Según el Estudio CinfaSalud "La población española eleva al 96 % de la ciudadanía que ha tenido síntomas de estrés en el último año. En este estudio, han participado 3.000 personas y tiene el aval de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

A corto plazo, el estrés puede hasta llegar a ser útil, te hace estar más alerta y te da energía para terminar tus tareas, pero el estrés a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves.

¿Cómo se combate el estrés? Evita pensar obsesivamente en los problemas, organiza tus tiempos por prioridades. Es importante una alimentación variada y sana. Tómate tiempo para hacer actividades con las que disfrutes como; leer, pasear, cantar, hacer ejercicio o lo que más te guste. Procura dormir mínimo 7 horas. Mantente siempre en contacto con los seres queridos que pueden proporcionarte apoyo

emocional.

¿Sabes? Existe alguien que te ama mucho y quiere ayudarte. Jesús es tu mejor amigo. Él nos promete que, si confiamos en Él, Su paz reposará en nuestros corazones de una forma sobrenatural, en la Biblia nos dice continuamente: No temáis, no se turbe vuestro corazón. Yo he vencido al mundo. Mi paz sobrepasa todo entendimiento.

"La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo"

Juan 14:27



DE JESÚS CON AMOR.

La Biblia con más de 3.000 profecías cumplidas.

pedirsabiduria@gmail.com

Arreglo y algo más

CREMALLERA EN PANTALONES, CHAQUETAS, PINZAS, VUELTOS, PUÑOS, BOTONES, ESTRECHAR CAMAL Y MANGAS, PARCHES, REMIENDOS...

e-mail: arregloyalgomas@gmail.com / Instagram: [@arregloyalgomas](https://www.instagram.com/arregloyalgomas)

Teléfono: 698 517 323



He abierto una peluquería. ¿Para caballeros? Y para cabelleras. Elena González A. (Elche)

Mañana tengo examen de próstata. Pues estúdiate el índice, que es lo que suele entrar.

He estado tirado en el sofá 12 horas. ¿Acostado? Qué va, ha sido facilísimo.

Ropa urbana online
MODA COLOMBIANA



Urban x Fashion

624 092 052

Envíos a toda España

Medical Beauty Stefan's

677 835 934



- Especialista en ácido hialurónico, bótox e hilos tensores.
- Manicura semipermanente
- Uñas acrílicas
- Pestañas
- Masajes
- Micropigmentación
- Relleno de labios y más.

Carta de Amor

TENERTE EN MI VIDA ES LO MEJOR QUE ME HA PASADO

Muchos dudan de la existencia de los verdaderos amores. Lo hice una vez, cuando observé que no pasaba nada a mi alrededor y estaba impaciente por encontrar a alguien que pudiera entenderme, en todos los aspectos. Es increíble cómo salen las cosas cuando menos te lo esperas. De repente estabas allí; estoy seguro de que me llevé un tiempo darme cuenta, pero no pude ignorarlo por mucho tiempo. Siempre habías estado allí. De repente, también me di cuenta de que no sabía cómo lidiar con los sentimientos que acababan de despertar en mí. Estuviste frente a mí casi siempre y es increíble como antes, no había podido ver que eras la persona adecuada para mi corazón. Sin embargo, incluso después de haber temido que nunca encontraría el amor con nadie, tenía más miedo de que resultara que no sentías lo mismo

por mí. Me considero una persona suficientemente fuerte, pero la verdad es que no habría sabido cómo tratar tu rechazo. Eres tan único y especial para mí que, si te fueras, ya no sería la misma persona. Has marcado un antes y un después en todos estos años.

Tenerte en mi vida es lo mejor que me ha pasado nunca, porque definitivamente has hecho demasiado por mí, aunque no te des cuenta. Saber que es para ti que mi corazón late cada vez que te acercas, es algo que siempre se siente como la primera vez y al mismo tiempo, me he acostumbrado y me ha hecho inmensamente feliz.

Gracias a ti he descubierto muchas cosas y siento que cada día puedo ser mejor que nunca.

Te amo, y te amaré eternamente con todo mi corazón.



Vanesa R. (Alicante)

CLASES de DANZA POLINESIA

Diviértete y ponte en forma bailando

Horarios de tardes y mañanas

687 273 967

S O L U C I O N E S												
O	C	I	C	O	R	I	A	-	6	3	8	9
L	-	-	-	L	A	-	-	-	6	9	7	1
I	-	-	-	R	A	-	D	A	4	1	2	6
J	-	-	-	T	U	E	-	R	7	2	3	5
E	-	-	-	N	G	-	-	F	9	0	9	3
D	I	A	-	E	-	-	-	A	7	2	3	5
C	C	-	-	-	N	-	-	-	7	2	3	5
-	-	-	-	S	L	A	J	U	1	6	4	2
-	-	-	-	A	-	-	-	-	1	6	4	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	6	7
-	-	-	-	Q	U	I	R	A	2	4	6	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	8	6	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	8	6	4
-	-	-	-	A	L	E	J	A	3	7	1	8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	1	8



MICROPIGMENTACIÓN

Maquillaje fijo a domicilio



CADA TRABAJO

OFERTA 99 €

OFERTA NO VINCULADA A SERVICIO A DOMICILIO

CEJAS - OJOS - LABIOS



GUAPA LAS 24 H.



633 566 882

¡Ponte en buenas manos!

16 AÑOS HACIENDO CRECER A EMPRESAS Y AUTÓNOMOS

EN LA PROVINCIA DE ALICANTE



Anúnciate en Revista MANA MANA® y te regalamos



Oferta para los 20 primeros anunciantes



en el interior de la Revista

Consultar portada y condiciones  660 07 87 87 www.revistamanamana.com

¡CONSTRUYE LA CASA DE TUS SUEÑOS!

Parcela haciendo esquina en parte superior con vistas espectaculares y rodeada de montañas

PARCELA URBANA DE 360 M²: Dispone de suministro elect., agua, alcantarillado, alumbrado, serv. de limpieza y recogida de residuos. Pueden construirse 166 M² de vivienda, semisótano, piscina, etc. y un total de 2 plantas.

A 10 min. de Elche y 20 min. de la playa.

ZONA ASPE / ELCHE

SE VENDE

PARTICULAR
622 04 04 94



ANTES 89.000 €
¡OFERTA!
AHORA
77.000 €



URBANIZACIÓN PRIVADA, TIENE TODOS LOS ACCESOS ASFALTADOS

Dispone de pistas de fútbol y baloncesto,
campo de fútbol de césped artificial, parque con columpios...

¡LA PUBLICIDAD QUE FUNCIONA!

3.500 lectores diarios

Revista MANA MANA®



Anunciate
660 07 87 87

www.revistamanamana.com

CLASIFICADOS COMPRA - VENTA

Revista MANA MANA ofrece un servicio de publicación, pero no se responsabiliza de la veracidad y procedencia de los anuncios, confiando que se efectúen de buena fe. Esta prohibida la reproducción total o parcial del contenido de la Revista en sus diferentes formatos sin la autorización de MANA MANA®

Cultiva Ocio
605 89 83 94
Elche

Disfruta del campo desde **1€ al día**

¡Pasa el día en el campo y aprende a cultivar con nosotros!

Parcelas desde 100/120m² con sistema de riego a goteo, espacio para picnic, parking e incluso gallinero si deseas.

BELLEZA, MODA Y SALUD

Centro especialista en ácido hialurónico, bótox, hilos tensores, uñas acrílicas, micropigmentación, masajes y más. 677 835 934

Tienda especializada en productos CBD. Flores aromáticas, resinas aromáticas, aceites, cosméticos y más. 643 446 941

Ropa urbana online. Moda colombiana. Envíos a toda España 624 092 052

Tallas grandes, Carisma moda hombre y mujer. 676 872 382

Salón de belleza Bellis Martes y Jueves 6€ corte de pelo. Color raíz + secado 17€. 966 285 906

Revisión auditiva gratuita. Visitanos. 610 090 040 Audiluz

Maquillaje fijo a domicilio (consultar precio) Micropigmentación Oferta 99€ cada servicio (ojos, o cejas, o labios) ¡Ponte en buenas manos! 633 566 882

Clases de Danza Polinesia. Diviértete y ponte en forma bailando. 687 273 967

FarmaSpacio. Cabinas de salud y belleza. Abierto 365 días al año, 24h. 965 452 429

Dr. Shoes. Reparación de calzado y ropa, ¡VISÍTANOS! c/ Poeta Miguel Hernández, 5, Elche. 966 093 311

CONTACTOS

Se busca chica de 48 a 50 años para relación estable. 616 695 000 Pedro José

Chica busca chica para relación estable, de unos 50 años. Llamar a partir de las 9 de la noche. 966 243 586

DEMANDAS DE TRABAJO

Se ofrece chica para planchar ropa a domicilio. 617 005 540

Se ofrece chica para limpiar o cuidar ancianos. 617 005 540

Se ofrece chica responsable y con ganas de trabajar, para cuidar niños. 655 219 248

Se ofrece mujer responsable para limpieza por horas, con mucha experiencia y muy buenas referencias. 655 219 248

Se ofrece chica con experiencia para cuidar personas mayores, como externa y con referencias. 655 287 421

ENSEÑANZA

Carnet A. Incluida la tasa de tráfico por solo 250€. Carnet "B" coche. Oferta 380€ Todo incluido. OFERTA PERMISO A2: Teórico + tasas examen + 10 clases prácticas 350€ Autoescuela Autonivel 665 676 706

INMUEBLES Y TERRENOS

Vendo plaza de garaje amplia, en altibax zona la lonja por 5.900€. 639 660 666

Oportunidad. Planta baja en Carrús con entrada independiente, de 2 hab., salón, comedor, cocina, baño y patio. No se paga comunidad por solo 45.900€ Para entrar a vivir 639 660 666

Ocasión. Vendo plaza de garaje en altibax zona antiguo campo de fútbol. 9.900€. 639 660 666

Compro piso y pago al contado. 639 660 666

WhatsApp
Revista MANA MANA

FERRETERÍA DEL MERCADO
C/ Calderón de la Barca, 4 Alicante, Tel. 965 21 22 86

Ocasión, vendo buen piso en Pza. Madrid de 3 hab., con ascensor, salón comedor, cocina, galería acristalada y 2 baños completos. 129.900€. 639 660 666

Ocasión. Vendo bungalow a 6 min de Elche, garaje para 4 coches, 3 hab., 3 baños, patio, terraza, galería acristalada, A/A. 145.900€. 639 660 666

ANUNCIÁNDOSE EN
Revista MANA MANA
1.000 TARJETAS DE VISITA ¡GRATIS!
CONSULTA CONDICIONES AL
660 07 87 87

Oportunidad. Vendo local a reformar en zona Av. Novelda/ Pza. Madrid, para planta baja o negocio de 70 m², altura de + - 4m y un patio grande por 34.900€. 639 660 666

Oportunidad. Vendo piso en Av. Libertad / Obispo Siuri con ascensor, de 3 hab., salón comedor, cocina original, baño y aseo, galería y patio. 77.900€ ¡Facilidades de pago! 639 660 666

VENDO PARCELA URBANA de 360m² a 10 min de Elche, dispone de suministro eléctrico, agua, alcantarillado, servicio de limpieza y recogida de residuos. Pueden construirse 166m² de vivienda, semisótano, piscina, etc. Y un total de 2 plantas. Urb. Privada con todos los accesos asfaltados, pistas de fútbol y baloncesto, parque con columpios, etc. precio 77.000€ t. 622 04 04 94

GESTORÍA ASESORÍA
Asistencia profesional a Empresas y Autónomos. Gestión de solicitudes al Estado, en préstamos y ayudas económicas. Seguridad y rapidez en temas de tráfico y transportes. Profesionalidad en Tributos y Seguridad Social.

Julián Ramón Martí Lázaro
Gestor administrativo Colegiado
865 673 218 687 724 195
C/ José Navarro Orts 20, Bajo derecha ELCHE

✦ Diseño y retoque fotográfico
✦ Diseños para imprenta
✦ Diseños web
✦ Redes sociales y marketing
✦ Mantenimiento y seguimiento
✦ E-commerce

618 113 927 604 401 180
facebook.com/costamorenololi M fotoweb8@gmail.com

¿Problemas con sus electrodomésticos?
VENTA, REPUESTOS Y REPARACIÓN DE TODAS LAS MARCAS
¡Llámenos!
965 462 235
C/ Oscar Esplá, 43 - Elche

PELUQUERÍA CANINA y FELINA
Al Perro Elegante
DIPLOMADA

Sin anestesia para gatos
Cita Previa:
Telf. 96 667 25 80
C/ Pedro Moreno Sastre, 5 03205 - Elche (Alicante)

MERCHANDISING TARJETAS FLYERS
VINILOS LONAS DISEÑO GRÁFICO

1.000 Tarjetas de visita 69€
660 07 87 87

COMPRO PISO Y PAGO AL CONTADO
639 660 666

Calzados EUROPA
DESDE 3 EUROS
626 59 31 30
C/ Poeta Miguel Hernández 16 Elche

ABIERTO 365 días 24 HORAS
Farmacia
FarmaSpacio
Cabinas de salud y belleza
C/ Juan Carlos I, 18 ELCHE
Tel. 96 545 24 29
Gentileza de Maná Maná

OPORTUNIDAD
Particular Vende 3º piso con ascensor. 5 hab, 2 aseos. Antigüedad 2000, reformado en 2015. Todo exterior. Muy luminoso, ventanas con mosquiteras, fácil aparcamiento. Terraza solarium, solo 6 vecinos. Zona tranquila de ruidos, muy cerca de centro comercial L'aljub. 87.000€ negociables
634 324 831

¡LA PUBLICIDAD QUE FUNCIONA!

3.500 lectores diarios

Revista MANA MANA®

CLASIFICADOS  COMPRA - VENTA

Anúnciate
660 07 87 87

www.revistamanamana.com



Toda la Navidad en Zoco Asia

Todo para su MÓVIL y TABLET

ACCESORIOS
Liberación en el acto
REPARACIÓN
Fundas - Carcasas
RECARGAS
Etc...

ZOCO ASIA

612 418 725  626 660 650
Avenida de Crevillente, nº 4 - Elche. Junto 

MASCOTAS

Peluquería canina y felina 'Al perro elegante'. Su perro pequeño en media hora, sin anestesia para gatos. Cita previa. 966 672 580

OFERTAS DE TRABAJO

Se busca ayudante o aprendiz con ganas de trabajar para empresa de Toldos. 638 031 829

Se necesita técnico con conocimientos básicos de electricidad. Incorporación inmediata. Imprescindible enviar curriculum. 633 689 359

MOTOR

Recambios de automoción, agrícola e industria. Aceite, filtros, aditivos y más. NeoElx 664 839 513 - 865 889 888

MUEBLES Y HOGAR

¿Problemas con sus electrodomésticos?. Servicio rápido y garantizado, venta y reparación de todas las marcas. 965 462 235 Aitona

REFORMAS DEL HOGAR

Reformas de viviendas, chapados de azulejos, alisados de pared, pintura, escayola, pavimentos, etc. Con mucha experiencia, presupuesto sin compromiso 650 931 274

Fontanero económico y con mucha experiencia. 650 931 274

Ventanas de PVC y aluminio al mejor precio. Tramitamos las ayudas de fondos europeos de hasta 4.000€ de subvención para cambiar tus ventanas. + info 670 607 342 klivenplus.com

Reformas en general RV. Todo tipo de trabajo de albañilería, cambio de bañera por plato de ducha, etc. 642 699 788

Toldos, estructuras y cerramientos. Venta, instalación y fabricación. 664 251 090

Venta, reparación e instalación de lonas cubre piscinas, todo tipo de toldos, capotas, cerramientos y más... 659 298 575

Cambio de bañera por plato de ducha 350€ ¡Pide Presupuesto! Multireformas D'Torres 608 071 081

Toldos Pérez. Cambio de lonas, capotas, dobles brazos extensibles, etc. 639 312 747

Trabajos de soldadura, herrajes, aluminio, acero inoxidable y pintura de metales. Electricidad y automatización industrial. Albañilería y reformas en general. 678 267 911 - 650 502 641

Construcciones y Reformas Mané. Mamparas, muebles de baño, de cocina, platos de ducha, griferías y más. 657 990 222 - 965 430 865

Toldos Peñalver. Automatiza tu toldo con un motor desde 94,98€ ¡Pida presupuesto gratis! 965 432 350

Puertas automáticas, cerramientos metálicos, aparcamientos, verjas, etc. Cerrajería en general. El Norte 609 924 504 - 677 722 926

Elevadores y salvaescaleras. Elevadores acuáticos. Scooters y sillas motorizadas. Montacargas. GRUPO OELCUN. Hacemos tu vida más accesible 660 190 270

Sillas y plataformas salvaescaleras. Chairs and platforms stairlifts. Pidan información sin compromiso. Joval Accesibilidad. 966 090 762

RESTAURACIÓN

Cena Nochevieja. Cóctel de bienvenida, cena de gala, cotillón y uvas de la suerte, DJ, servicio de copas, monitores para los niños, alojamiento opcional y más en Finca Venecia. 657 947 585 - 654 358 945

La Bodega de José. Todo tipo de vinos, licores, embutidos, quesos y más, todo al mejor precio. 747 464 430

Confitería Dolça. Panadería & Pastelería. Encargos al 641 350 280 - 641 350 282

Pastelería, panadería y confitería. Especialidad en facturas y repostería argentina. Elaboración artesanal. 966 166 718 - 965 083 753

¡REPARTO A DOMICILIO GRATIS! 10€ mín. Servicios de Catering, productos sin gluten, sin azúcar y veganos. (Bollería, helados, pan, tartas y más) Encargos al 687 292 863

SERVICIOS

Disfruta del campo desde solo 1€ al día. ¡Pasa el día en el campo y aprende a cultivar con nosotros! Parcelas con sistema de riego a goteo, espacio para picnic e incluso gallinero si deseas. 605 898 394 Cultiva Ocio

Hasta un 50% Dto en artículos navideños seleccionados. Visítanos 653 400 673 Salsa de casa

Ferretería RV. Copias de llaves, artículos de cerrajería, accesorios de fontanería, cerraduras, cerrojos de seguridad, accesorio para persianas, servicios de afilado y más. 642 792 282

Asistencia profesional a Empresas y Autónomos. Con transparencia, seguridad y discreción. Gestión eficiente en solicitudes al Estado, en préstamos y ayudas económicas. Gestoría - Asesoría. 865 673 218 - 687 724 195

Recuperamos tu casa en 24/48h. Desocupación de viviendas express, mediación con inquilinos morosos, asesoramiento legal y más. 605 350 970

Multiprecios Duna: Artículos de Bazar, etc. C/ Emilio Hernández Selva, 78 - Elche

Tuberías de desagüe y alcantarillado, cámara de TV, detector de arquetas, etc. Servicio rápido. Desatascos El Palmeral. 965 425 027 - 639 676 233

¿Necesitas una reforma en tu piso, campo o local? Servicio a particulares y comunidades. Amplia experiencia, materiales de calidad y garantía. 635 337 460

SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Busco persona responsable que quiera adoptar 2 gatas, hermanas, de 3 años, esterilizadas y vacunadas, por no poder atender. 628 685 138

TAROT

La Guarida de las brujas. Consultas de tarot, magia, hechicería, artículos esotéricos, regalos y más... 613 292 490 - 613 291 490

TECNOLOGÍA

Sistemas de seguridad avanzada. Sin cuotas y sin contratos. Alarmas, cámaras, incendio, asesores, etc. 633 689 359. Instala Seguridad

Reparación de móviles y Tablet, accesorios, liberación en el acto, fundas, carcasas, recargas, etc. 626 660 650



CONTACTOS

Se busca chica de 48 a 50 años para relación estable. 616 695 000 Pedro José

Chica busca chica para relación estable, de unos 50 años. Llamar a partir de las 9 de la noche. 966 243 586



www.revistamanamana.com

CONSULTAR OTROS TAMAÑOS

ESPACIO

DISPONIBLE



660 07 87 87

Mira, es que ni me gustas, ni me atraes, ni me caes bien.

Joer, pues casi hubiera preferido que dijeras lo de "no es por ti, es por mí"

Hola. Venía por lo del diagnóstico capilar gratuito. Usted es calvo. Pues muchas gracias.

Dos vascos a la salida de un examen de matemáticas. Oye, ñakí, ¿a ti qué te dio el segundo problema? ¿A mí? Infinito. ¿Solo?

Eres un fanático de la informática, ¿verdad? Sí... mouse o menos.

Nueva
Sección

CONTACTOS

¿Quieres conocer gente nueva?
¿Hacer nuevxs amigxs?
¿Buscas una relación estable?



Envía tu anuncio por palabras a
Revista Maná Maná por **WhatsApp**
o llama al **660 07 87 87**



Desde 10€

 www.Revistamanamana.com 

LA GUARIDA DE LAS BRUJAS



CONSULTAS DE TAROT, MAGIA, HECHICERÍA, ARTÍCULOS ESOTÉRICOS, REGALOS...

Avda. Juan Carlos I, 2 - Elche

613 292 490  613 291 490

¡DESTACA TU NEGOCIO!

ANÚNCIATE
EN REVISTA

MANÁ MANÁ[®]

Y TODOS TE CONOCERÁN

660 07 87 87



ANUNCIÁNDOSE EN REVISTA MANÁ MANÁ CON EL CÓDIGO (500T)

**500 TARJETAS DE VISITA
GRATIS**

Consulta condiciones

Impresa



CARREFOUR, HOSPITALES, GASOLINERAS, MERCADOS, FARMACIAS, 24 HORAS, LOTERÍA

ELCHE · ALICANTE · BENIDORM · GUARDAMAR · SAN JUAN · SANTA POLA · LA MARINA · CATRAL · GUARDAMAR · GRAN ALACANT · SAN VICENTE · ORIHUELA · LA HOYA · MATOLA · LAS BAYAS

TE MOSTRAMOS PARTE DE NUESTRO REPARTO EN LA PROVINCIA DE ALICANTE

VER REPARTO COMPLETO



Digital

La Revista de mi Ciudad



¡HACEMOS CRECER TU NEGOCIO!

¡Publicidad eficaz!
 MANA MANA
 660 07 87 87

PONS MARFIL
 CLÍNICA DENTAL & MÉDICA
 Con el implante ITE REGALAMOS LA CORONA!
 673 32 65 47

GRATIS
 Rehabilita Levante
 Construcción y Trabajo Vertical
 435 33 74 60

JOVAL
 966 090 762

¡Envíos a domicilio!
 Come Sano
 667 643 919

La Publicidad de mi Ciudad
 MANA MANA
 660 07 87 87

¡HACEMOS CRECER TU NEGOCIO!

MANA MANA
 SIGUR - ALICANTE
 VEGA BAJA - PLAYAS
 660 07 87 87
PUBLICIDAD EFICAZ



¡16 AÑOS CONTIGO!

S, ESTANCOS, CENTROS DE SALUD, COMERCIOS Y MÁS.

[RevistaManaManana.com](https://www.revistamanamana.com)

AS - PERLETA - REDOVÁN - LA ROMANA - SAN BARTOLOMÉ - VALVERDE - COX - ALBATERA - ALMORADÍ - TORRELLANO - CREVILLENTE - DOLORES - CALLOSA - ALTET - ARENALES DEL SOL ...



660 07 87 87

GRATIS

ENVÍA TU FOTO

Con una Revista en la mano, por WhatsApp



Soluciones

en

la

página

de

belleza

SOPA DE LETRAS

- BAYARTE
- CAGUAMA
- CICORIA
- CINTREL
- CRATERA
- DEFENSA
- DEJILLO
- EXHUMAR
- QUIRATE
- REBUJAL
- TAJUELA
- TERAPIA

O W C I C O R I A L
 L I D W O R L A V U
 L Ñ W P S E M F D H
 I R N Y R A B D A C
 J Z I T U L E T I R
 E V N G H F T I P A
 D I A M E X P L A T
 C C Y N Ñ A M W R E
 W G S L A J U B E R
 L A V F H M Y K T A
 Ñ C Z Q Y Ñ H D Q Q
 O Q U I R A T E H J
 A P F E X H U M A R
 F N E T R A Y A B J
 L A L E U J A T P D

SUDOKU

El juego consiste:
 En rellenar una cuadrícula de 81 casillas cuadradas, distribuidas en nueve filas y nueve columnas, con los números del 1 al 9, que son las filas del juego.

-En cada fila y en cada columna no puede repetirse ninguno de los números.

-El tablero de juego se haya dividido en nueve bloques cuadrados de nueve casillas en los que tampoco se puede repetir ninguno de los números.

		8		2 4		1	
	9						4
	1					3	
7			5		9	1	2
				8 7			
	4						
		5		3			
3						4 2 9	

Encuentra los
10 TRIVURCITOS
 escondidos en la revista

RETA A UN AMIG@
 y encuéntralos
 en menos tiempo



¿Serás capaz
 de conseguirlo?

CENTRO FORMACIÓN
AUTOESCUELA

AUTONIVEL

📞 665 67 67 06 📞 965 442 721
C/ Avda. Novelda, 75 - Elche (Alicante)

Escanea para
IR A LA WEB



CURSO
250€

A INCLUIDA
TASA DE
TRÁFICO.



PERMISO
AM **260€**



De marchas
TEÓRICO
TASAS EXAMEN
5 CLASES
PRÁCTICAS (30 Min)

CARNET
COCHE **B** **380€** **TODO**
INCLUIDO

- ✓ Teórico
- ✓ Tasas
- ✓ Matrícula
- ✓ Gestión
- ✓ IVA
- ✓ 10 clases prácticas 45'



PERMISO A2

TEÓRICO
TASAS EXAMEN
10 CLASES
PRÁCTICAS

370€



BONO MOTO: 5 CLASES **125€**

Permiso C + CAP
Inicial mercancías **1.200€**
Incluye 140 horas
+ 10 prácticas de 60 min.



MERCANCÍAS
PELIGROSAS

Mercancías peligrosas
básico y cisternas.
Explosivos y radioactivos (Consultar)

Permiso E (C + E) Trailer
Incluye 20 prácticas de 30 min **1.150€**



Permiso D + CAP
Inicial viajeros **1.200€**
Incluye 140 horas
+ 10 prácticas
de 60 min.



Gestionamos tu Tarjeta
del Tacógrafo digital

Escanea para
VER MÁS



📱 www.Revistamanamana.com 📺



VERTICALI

TRABAJOS VERTICALES Y MULTISERVICIOS



677 401 393



verticaltrabajos@gmail.com



¡Precios especiales a comunidades!

- ✓ Impermeabilizados de terrazas y cubiertas
- ✓ Pintado de patios y medianeras
- ✓ Rehabilitación de fachadas
- ✓ Colocación de extracciones de humos y ventilación

Reformas y Decoraciones

MANÉ Construcciones

OFICINA Y EXPOSICIÓN ☎ 965 430 865
C/ Mariano Pérez Vives, 55 - Elche

657 990 222

Escanea para ver más

25 años

BAÑOS - COCINAS - VENTANAS ALUMINIO, ETC.

TODOS PENALVER

www.toldospenalver.com

C/ BREA, 9. Pol. Ind. Carrús. Elche (Alicante)

AUTOMATIZA TU TOLDO
CON UN MOTOR desde **94,98 €**

¡Pida presupuesto Gratis! 96 543 23 50

7 TRUCOS DE BELLEZA PARA LUCIR RADIANTE EN TEMPORADA DE FIESTAS

Mirada joven y descansada. Para rejuvenecer la mirada se recomienda poner dos bolsitas de manzanilla sobre los ojos durante 15 minutos. La manzanilla es antiinflamatoria, minimiza las



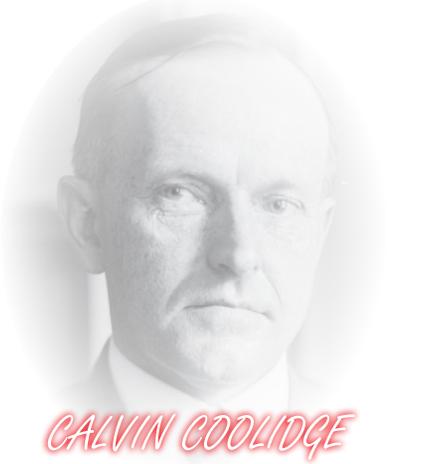
bolsas e hidrata las pestañas. Además, es un truco perfecto para un pre-MakeUp. Si la persona se maquilla sin haber calmado esa zona podría acentuar las arrugas y darle a la mirada un aspecto cansado. Piel exfoliada. Se eliminan las células muertas al ser una limpieza profunda que previene el envejecimiento cutáneo, activa la circulación y favorece la oxigenación de la dermis. La exfoliación consiste en preparar la piel para el maquillaje, cualquier producto de belleza actúa mejor sobre la piel limpia. Los expertos recomiendan aplicar en el rostro una mascarilla con arcilla verde mezclada con pepino que exfolia, desinfecta y limpia en profundidad el cutis. Efecto lifting casero. Mezclar una cucharada de

miel, dos claras de huevo y unas gotas de aceite de almendras, aplicarlo sobre el rostro y dejarlo actuar durante 20 minutos. Es un remedio muy hidratante gracias a las enzimas naturales que contiene la miel, antioxidante, ayuda a regenerar la piel y mejora el acné. Cabello sedoso y brillante. Para revitalizar el pelo, mezclar una cucharada de jengibre en polvo y tres cucharadas de aceite de sésamo para crear una mascarilla nutritiva inmediata y dejarlo actuar 20 minutos. Los ácidos grasos del jengibre en la raíz son excelentes para el pelo fino, favoreciendo su restauración y cuidado e hidratándolo; el sésamo ayuda a que el color del pelo sea más intenso y brillante. Manos suaves. En época de invierno, la piel de las manos se escama y causa picor. Mezclar limón, aceite de oliva y azúcar y masajear la zona durante 10 o 15 minutos y después, aclarar con agua tibia. El azúcar consigue quitar las células muertas, el aceite hidrata, mientras que el limón cura y desinfecta. Labios carnosos e hidratados. El frío, la sequedad propia de la piel o morderse los labios, hace que se sequen y agrieten. Combinar una cucharada de azúcar, con una de aceite de oliva o de coco y otra de miel, mezclarlo para formar una pasta homogénea y aplicarlo masajeando los labios varias veces; después, retirar con agua tibia y disfrutar de unos labios glossy. Maquillaje con efecto óptico. Recientemente el contouring ha estado de moda, pero para esta

temporada funciona muy bien el strobing. La primera es una técnica de maquillaje que combina tonos oscuros y claros para conseguir moldear y estilizar las facciones del rostro. La segunda, es más natural, permite mediante la aplicación de brillos en zonas estratégicas, un rostro más jugoso, con luz y un aspecto más joven.

*Con información de Europa Press.

COLABORADORA:
Fany Torres. H. (Orihuela)



"La Navidad no es un momento ni una estación, sino un estado de la mente. Valorar la paz y la generosidad y tener merced es comprender el verdadero significado de Navidad."

MÉTALICAS Y MANTENIMIENTO

JOHN ALL SERVICES

Trabajos de soldadura, herrajes, aluminio, acero inoxidable y pintura de metales.

Electricidad y automatización industrial

TRABAJOS DE ALBAÑILERÍA - REFORMAS EN GENERAL

678 267 911 **650 502 641**

metalicajohn77@gmail.com

AWNINGS

¡Presupuesto sin compromiso!

TODOS PENALVER

RAÚL E HIJOS

CALIDAD y EFICACIA

Lonas cubre piscinas - Toldos cofre - Capotas - Palillería
Cerramientos - Telones - Cortinas - Screen - Toldos motorizados, etc

659 298 575 **659 260 897**

¡LA PUBLICIDAD DE MI CIUDAD!

3.500 lectores diarios

REFORMAS HOGAR

Revista MANA MANA®



Anúnciate
660 07 87 87

www.revistamanamana.com

¡¡ PRECIOS SIN COMPETENCIA !!

Trabajamos en acero inoxidable y mamparas de baño.

Puertas, postigos en forja. Sin necesidad de obra, pintura y cristalería incluido.



EL NORTE
PUERTAS AUTOMÁTICAS

CERRAJERÍA EN GENERAL
FENCES & IRONWORK IN GENERAL

MONTAMOS AUTOMATISMOS ERREKA

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO www.cerrajerianorte.com

CERRAMIENTOS METÁLICOS, APARCAMIENTOS, VERJAS, ETC.




NUEVAS INSTALACIONES en Ctra. Elche-Santa Pola. C/ Arrieros, 34 Polígono In. 2 - 03130 SANTA POLA. 609 924 504 - 677 722 926

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL 



Cambio de Bañera por Plato de Ducha

desde **450 €**

Pavimentos Porcelánicos Chapados

627 569 108

Presupuesto sin compromiso para Cuarto de Baño completo

Multi Reformas d'Torres



Cambio de bañera por plato de ducha 350 €

- * Albañilería
- * Escayola
- * Pintura
- * Fontanería
- * Pladur
- * Impermeabilización de Terrazas. Etc.

Pida presupuesto sin compromiso **608 071 081**

Se ofrecen servicios de:

**ALBAÑILERÍA
SOLDADURA
ELECTRICIDAD
PINTURA
PLADUR**

Presupuestos sin compromiso **642 478 250**

TOLDOS PÉREZ



Instalación de A/A, split y conductos.



Presupuestos sin compromiso

639 312 747 659 937 500

CÓMO GENERAR HÁBITOS DE LECTURA

Médicos neurólogos y hasta psicólogos recomiendan mantener hábitos de lectura como parte de su rutina, pero no saben cómo lograrlo. Incluso, muchas personas terminan “obligándose” a hacerlo. Pero, de esta manera, la lectura termina siendo una tarea tediosa y difícil de mantener en el tiempo.

¿Por qué generar hábitos de lectura? Seguramente más de una vez te hayas dicho “quiero leer más”. Si no es así, deberías considerarlo ya que la lectura da múltiples beneficios: leer te enseña a ver las cosas más allá de tus propios horizontes y perspectivas, te conecta con las mentes más brillantes y puede crear personajes tan reales que parece que los conoces. Como dijo el ensayista, poeta y guionista inglés Joseph Addison dijo que “leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo”.

Beneficios de mantener hábitos de lectura: Estimula el intercambio de información y conocimiento, la empatía, la imaginación, la concentración, la percepción, Retarda la aparición de los síntomas de demencia y más. Además, durante la lectura se activan regiones cerebrales que propician procesos de imaginación a partir de los acontecimientos de la narración. Esto hace que vengan a la mente recuerdos y memorias de experiencias personales.

¿Cómo generar hábitos de lectura? Establece un horario de lectura. Como cualquier hábito, lo importante es ser constante. Por eso, separar un momento del día para dedicarle a la lectura puede ser una gran alternativa. Algunos buenos momentos para leer pueden ser antes de ir a la cama, de camino a la escuela o al trabajo, después de realizar algunas actividades cotidianas, etc. Incluso puedes separarte ese espacio en tu agenda para que nada pueda interrumpir tu momento.

Elige un libro que te motive a leerlo

Puedes comenzar por grandes clásicos o autores que creas que puedan tratar temáticas que te interesan. Otra opción puede ser basar tu búsqueda según el género de películas que te gustan. Si te atraen las películas de suspenso, entonces ve por ese género.

Ponte metas: Comenzar a leer de cero a veces puede parecer abrumador. Es común que uno sienta ansiedad y quiera ver su avance a medida que lee. Por eso, una alternativa interesante puede ser ponerse metas por día. Ya sean 5 o 30 páginas, es importante que este objetivo sea realizable. Si crees que 20 páginas es mucho y probablemente no puedas lograrlo diariamente, entonces ve por una meta más corta.

Conclusión: Los hábitos de lectura son clave para mejorar nuestra salud mental, pero además traen un reconfortante momento para quienes lo hacen. Leer no debe ser una obligación, sino un momento para disfrutar y desconectar de las obligaciones. Cuando dudes en hacerlo o no, recuerda estos consejos:

- Aleja cualquier tipo de distracción durante tu momento de lectura.
 - Cambia de libro si te es aburrido o no termina de atraerte.
 - No te preocupes por avanzar rápidamente.
 - Comparte la experiencia con tus amigos, rodéate de aquellas personas que también disfrutan de leer y pídeles recomendaciones.
 - Lleva tu libro a todos lados para aprovechar el tiempo. Nunca sabes cuándo podría ser un gran momento de lectura.
 - Si tienes hijos, aprovecha y contáguales este hábito.
- Para ti será un hermoso momento compartido y para ellos, el comienzo de un hábito increíble.

COLABORADOR:

Roberto D. F. (Elche)



¿Se presenta usted a la prueba mundial de Triatlón? Sí ¿Esa es su bici? Sí ¿Con ruedines? Sí ¿Y los manguitos? También son míos.

Hola, me llamo Bao y tengo muy poca fuerza ¿Eres débil Bao? No, soy de Pontevedra

Me gusta la gente que viene de frente, y a poder ser por su carril.

Acabe la frase: Mens sana... Culito de rana ¿Usted está aquí por el puesto de profesor de latín? Por supuestum.



¡LA PUBLICIDAD QUE FUNCIONA!

3.500 lectores diarios



ALIMENTACIÓN



EVENTOS

Revista MANA MANA®



Anúnciate
660 07 87 87

www.revistamanamana.com

Revista MANA MANA ofrece un servicio de publicación, pero no se responsabiliza de la veracidad y procedencia de los anuncios, confiando que se efectúen de buena fe. Esta prohibida la reproducción total o parcial del contenido de la Revista en sus diferentes formatos sin la autorización de MANA MANA®

2022

Restaurante Venecia



Cena Nochevieja
Cóctel de Bienvenida
Cena de gala
Cotillón y uvas de la suerte
DJ y servicio copas
Monitores para los niños
Alojamiento opcional

Nochebuena
Comida y tardeo

Cenas de Empresa
Consultar

Información y Reservas: **657 947 585**  **654 358 945**

Ptda. Valverde Alto, 222. Elche (Alicante) Junto Granja Escuela La Loma

He comprado piononos ¿Qué son? Dulces sureños.
Igualmente. Que descanses

Me llevo este brócoli para comenzar la dieta. Eso es una palmera de chocolate, caballero. Pues parece un brócoli

Te gusta la comida checa?
No. Prefiero que esté jugochita.

Vengo a pagar las cervezas que nos tomamos anoche viendo el partido del Madrid. ¿Contra el Geta?
No, en efectivo

Los tiburones pueden oler sangre a 15 kilómetros de distancia. Yo puedo hacer lo mismo, pero con churros.

PANADERÍA & PASTERÍA



CONFITERÍA



ENCARGOS
641 350 280  **641 350 282**

C/ DIAGONAL, 46. ELCHE

Panettone & Roscón de Reyes

SIN GLUTEN, VEGANO Y A TU GUSTO!

POLVORONES, MAZAPÁN, BOMBONES...

ROSCÓN DE REYES
veganos + sin gluten + sin lactosa

CHURROS!
veganos + sin gluten

PANETTONE SIN GLUTEN

Calle Monserrate
Guilbert Valero, 83
Elche (Zona Toscar)
L-D de 8:30 a 14:30
J y V - 17:30 a 20:30

PASTELITOS VEGANOS


687 292 863
www.laguafleria.es

KLI VEN⁺ PLUS

C/ Cristóbal Sanz, 4
670 607 342
KLIVENPLUS.COM

Te tramitamos las
**AYUDAS DE LOS
FONDOS EUROPEOS**
Hasta **4.000€**
de subvención
**PARA CAMBIAR
TUS VENTANAS**

La ventana perfecta



SALMÓN A LA TOSCANA



INGREDIENTES:

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar
- 400 g de salmón fresco en filetes sin piel ni espinas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 70 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 80 g de espinacas
- 100 g de tomate cherry pera
- 10 g de queso parmesano rallado
- Sal y Pimienta

1. Secar bien el salmón y marcarlo en una sartén bien caliente con el aceite de oliva, 2 minutos por cada lado. Salpimentar y reservar.
2. Picar muy fina la media cebolla y los ajos. Sofreír en la misma sartén durante 3 minutos. Lavar y cortar los cherrys por la mitad. Añadir a la sartén el orégano y los tomates. Cocinar 3 minutos más.
3. En un bol aparte,

mezclar la leche evaporada para cocinar con el parmesano, sal y pimienta al gusto.

4. Añadir las espinacas al sofrito de cebolla y rehogar 2-3 minutos.
5. Incorporar la preparación de leche evaporada y remover.
6. Añadir el salmón, tapar y cocinar 2 minutos más.
7. Servir caliente.

RACIONES: 4

TIEMPO:

- 15 min. Cocción.
- 10 min. Preparación.



FERRETERÍA

REFORMAS




642 792 282

642 699 788

C/ Antonio Machado, 61. Elche

Venta, instalación y fabricación




664 251 090

Cerramiento de terrazas - Toldos completos y sustitución de lonas
- Variedad de toldos automáticos - Balcones, terrazas y ventanas
- Mosquiteras - Cortinas de cristal - Estores enrollables y más.

RevistaMananaManana.com

Dulce de Leche

PASTELERÍA CONFITERÍA Y PANADERÍA

Especialidad en facturas y repostería Argentina





TARTAS PERSONALIZADAS

C/ Durán, nº 20 - Elche (Alicante) **966 166 718**

C/ Caballero de Rodas, 106 Torrevieja **965 083 753**



La Bodegueta de Jose

747 464 430

C/ CONRADO DEL CAMPO, 98



DICIEMBRE 2022 ELCHE · ALICANTE · BENIDORM · GUARDAMAR · LA MARINA · SANTA POLA · VEGA BAJA · PLAYAS

Nº 234
Revista

IMPRESA Y DIGITAL

¡16 AÑOS CONTIGO!

[Revistamanamana.com](https://www.revistamanamana.com)



MANA MANA®



Anunciate
660 07 87 87



LA HOYA · LAS BAYAS · MATOLA · PERLETA · REDOVÁN · LA ROMANA · SAN BARTOLOMÉ · VALVERDE · COX · ALBATERA · ALMORADÍ · CATRAL · TORRELLANO · CREVILLENTE · DOLORES · CALLOSA · ALIET · GRAN ALACANT · ORIHUELA · ARENALES DEL SOL · SAN VICENTE



- ◆ FLORES AROMÁTICAS
- ◆ RESINAS AROMÁTICAS
- ◆ ACEITES
- ◆ COSMÉTICOS



•• CBD STORE •• C/ Pere Joan Perpinyà, 43 · 03204 Elche 643 44 69 41 · www.magicocbd.com



Audiluz os desea
¡Felices Fiestas!

Camilo Flammarión, 8. Elche - T. 610 090 040 Parking gratuito

Maquillaje fijo a domicilio



GUAPA LAS 24 H.



MICROPIGMENTACIÓN
CEJAS - OJOS - LABIOS

CADA TRABAJO

OFERTA 99 €

OFERTA NO VINCULADA A SERVICIO A DOMICILIO

633 566 882

¡Ponte en buenas manos!