

Nº 237
Revista
 IMPRESA Y DIGITAL
MANÁ MANÁ®
 ¡16 AÑOS CONTIGO!

AÑADE AQUÍ
 tu negocio
 SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
*Oferta en el interior
660 07 87 87
 Revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
 TUS CLIENTES TAMBIÉN



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

DESOKUPA2
 Recuperamos tu casa en 24/48 h.
 605 35 09 70

TOLDOS PÉREZ
 Presupuesto sin compromiso
 639 312 747

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
 TUS CLIENTES TAMBIÉN
 660 07 87 87

Revisión auditiva **¡GRATUITA!**
Audiluz
 CENTRO AUDITIVO
 610 090 040

PELUQUERÍA
 CANINA Y FELINA
 AL PERRO ELEGANTE
 96 667 25 80

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

JJ VERTICAL
 Trabajos en altura, sin andamios
 - Reparaciones de vigas y pilares
 - Rehabilitación y pintado de patios, fachadas...
 - Impermeabilización de terrazas
 662 067 655 966 211 566



BELLEZA, MODA Y SALUD
 Revisión auditiva gratuita.
 Visítanos. 610 090 040 Audiluz
DEMANDAS DE TRABAJO
 Se ofrece auxiliar de enfermería con mucha experiencia en cuidado de personas mayores. t.650 132 298

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

¿ME VES?
 TUS CLIENTES TAMBIÉN
ANÚNCIATE AQUÍ
660 07 87 87
 16 años creciendo juntos en
 Revista MANÁ MANÁ®

INMUEBLES Y TERRENOS
 Vendemos o alquilamos tu inmueble o terreno (Casa, chalet, local, plaza de garaje, etc.) Consultarnos sin compromiso. 634 407 807
REDES SOCIALES
 Gestionamos tus redes sociales, servicios de diseño, publicaciones y más. Consultarnos sin compromiso. 660 078 787

VENDO
 Se vende cama articulada eléctrica de 135 x 190cm, con mando a distancia y colchón de látex prácticamente nuevos. 637 474 455

Se vende TV Smart Samsung 24" Mod. UE24N4305AKXXC prácticamente nueva. 637 474 455

CONTACTOS
 ¿Quieres conocer gente nueva? Envía tu anuncio por palabras a Revista MANÁ MANÁ por WhatsApp o llamando al 660 07 87 87 (desde 5€)

GRUPO OELCUN
 ELEVADORES Y SALVAESCALERAS
 Ascensores
 Montacargas
 Montacoches
 Montaplatos
 Sillas motorizadas
 Salvaescaleras
 Elevadores acuáticos
 965 448 314
 www.nucleoelevadores.com
660 190 270

THE MAGIC
 TIENDA ESPECIALIZADA PRODUCTOS **CBD**
 FLORES AROMÁTICAS
 RESINAS AROMÁTICAS
 ACEITES
 COSMÉTICOS
•• CBD STORE •• C/ Pere Joan Perpinyà, 43 · 03204 Elche **643 44 69 41** · www.magicocbd.com



Revisión auditiva
¡GRATUITA!
Audiluz
CENTRO AUDITIVO
610 090 040

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
660 07 87 87
www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN

La Voz del Yoga
Siente la vida que llevas dentro Aquí y Ahora

Hatha Yoga
Yoga Prenatal
Yoga Mamá y bebé

Equilibrio y Armonía de cuerpo y mente

Cita previa
687 814 252 Respiración - Movimiento - Poemas

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



ALQUILER
Se alquila habitación, zona San Fermín, exterior con balcón, con la ropa de cama, ascensor. Solo hombres. 627 055 592

BELLEZA, MODA Y SALUD

La voz del yoga. Hatha yoga, yoga prenatal, para mamá y bebé. Cita previa 687 814 252

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

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

Revisión auditiva gratuita. Visítanos. 610 090 040 Audiluz

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

¡ NUEVA SECCIÓN !

CONTACTOS

¿Quieres conocer gente nueva?

¿Hacer nuevxs amigxs? ¿Buscas una relación?

Envía tu anuncio por palabras a Revista MAMA MAMA por WhatsApp o llamando al **660 07 87 87**

En mi trabajo las redes son muy importantes. **¿Eres influencer? No, trapecista.**

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

Arreglo y algo más

REMIENDOS...
698 517 323

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN
660 07 87 87

¿CUÁNTO PESA UN VASO DE AGUA?

Un psicólogo en una sesión grupal levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la típica pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío? Sin embargo, preguntó:

– «¿Cuánto pesa este vaso?»

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió: “El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo.

Si lo sostengo 1 minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará.

El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, más difícil de soportar se vuelve.”

Y continuó: “Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada.

Si piensas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada.”

A veces las preocupaciones se enquistan en nuestros pensamientos y no nos dejan centrarnos en las soluciones, en

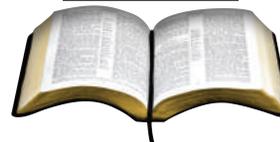


lo que sí podemos hacer. Preocuparnos en exceso y anclarnos en pensar en los problemas nos agota, absorbe nuestras energías y nos quita fuerzas para actuar, y para movilizarnos hacia soluciones. Está muy bien ser consciente de los problemas y tener presente las dificultades y los riesgos, pero llenar nuestra cabeza de preocupaciones durante mucho tiempo nos agota emocionalmente.

Echa sobre mi tu carga, yo te sustentaré; nunca permitiré que el justo sea sacudido.
Salmos 55:22

Yo devolveré la calma, la paz y la tranquilidad a tu mente; y haré que empieces a ver todo de manera objetiva, alegre, feliz y sin miedo al fracaso. Confía en mí.

JESÚS CON AMOR



Ropa urbana online
MODA COLOMBIANA

BODY

Body Refactor

Urban x Fashion

624 092 052
Envíos a toda España

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

Teléfono: 698 517 323

CLASES de DANZA POLINESIA

Diviértete y ponte en forma bailando

Horarios de tardes y mañanas
687 273 967



660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

BELLIS
PELUQUERÍA
966 28 59 06

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€

tu negocio
660 07 87 87
www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN

KORPUS ENERGY SALUD NATURAL
www.korpusenergy.es

PACK ENERGY
Spirulina + Cordyceps + Camu-camu
1 alga + 1 hongo + 1 fruto
Recobra fuerza y energía

PACK DIGESTIÓN
Cúrcuma + Hericium + Corteza de piña
1 especia + 1 hongo + 1 fruto
Siéntete más ligero/a después de tus comidas.

PACK SUEÑO
Maca + incienso + Hericium
1 raíz + 1 árbol + 1 hongo
Recupera tu equilibrio y un sueño reparador

687 81 42 52 Cita Previa **¡Ponte en forma con nuestros productos naturales!**

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

Ropa urbana online
MODA COLOMBIANA
Envíos a toda España
624 092 052

CONSULTORES AC
Fiscal - Laboral - Contable
Ana M^a Antón Mora
633 188 232

Carta de Amor

Quizá te sorprenda recibir esta carta, no te preocupes, escribirla también fue una sorpresa para mí. Sé que muchas veces te gustaría saber lo que siento o lo que pienso, pero no siempre soy bueno expresando mis emociones y la verdad, es que las palabras se quedan cortas para describir mis sentimientos. ¿Quieres saber lo que pienso cuando estamos callados o cuando no hablo tanto? Pienso en lo hermosa que eres. No es que no lo haya notado antes, desde que comenzamos a salir sabía que estaba junto a una hermosa mujer. Pero ahora que hemos compartido más tiempo juntos puedo apreciar tu belleza de una manera diferente. Cuando sonrías, me cautiva la forma en la que tus

ojos se iluminan. Sé que puede sonar un poco tonto, pero es casi como si pudiera ver y tocar tu felicidad. ¿Sabes lo que eso significa para mí? ¡Mucho! Me hace saber que te hago casi tan feliz como tú me haces a mí. Lo que más me gusta ti es que eres una mujer hermosa por dentro y por fuera. Sé que no eres consciente de ello, pero siempre eres muy amable con todos, te preocupas por las personas que quieres y siempre estás dispuesta a hacer lo que sea por ayudarlos. Cuando comencé a escribir esta carta de amor, pensé que podría decirte todo lo que siento, pero resulta que tampoco fue suficiente. Supongo que puedo empezar por recordarte cada día lo mucho que te amo. Siempre tuyo...
Carlos L. M (Orihuela)

CONTACTOS
Chico de 39 años, busca chica de su edad para amistad o relación estable. 692 121 900

DEMANDAS DE TRABAJO
Se ofrece mujer responsable y ordenada para limpieza y cuidado de adulto mayor por horas. 671 422 481

Se ofrece auxiliar de enfermería con mucha experiencia en cuidado de personas mayores. t.650 132 298

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

KORPUS ENERGY
Productos naturales en diferentes tratamientos que harán que te encuentres en plena forma y con vitalidad.
¡Pide tu libro!
687 814 252
Naturópata y Micoterapeuta

¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN
ANÚNCIATE AQUÍ
660 07 87 87
16 años creciendo juntos en *Revista MAMA MAMA*

DEPORTES
Academia de Balonmano. Campus de Semana Santa, del 11 al 14 de abril de 2023. 60 plazas limitadas. Inscripciones en handballacademy.es

ENSEÑANZA
Escuela de cocina. Talleres de cocina y de nutrición para niños, adultos, empresas, eventos, cumpleaños... ¡¡Es el momento de aprender a aprender a cocinar!! 624 24 13 23

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 370€ Autoescuela Autonivel 665 676 706

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN
660 07 87 87

ALOE VERA

Son innumerables los estudios realizados sobre el aloe, para el que se han constatado sus propiedades benéficas en el tratamiento de muchas afecciones, no solo relacionadas con la belleza. Destacamos algunas de las más importantes: Excelente cicatrizante: Las hormonas vegetales que están presentes en esta planta hacen que la piel se regenere y ayuda a que las heridas se curen más rápido. También gracias a la vitamina A y C y las distintas enzimas que posee, contribuye a que esta pueda volver a estar uniforme y cicatrizar sin dejar señales. El poder regenerador del gel de aloe permite tratar con éxito todo tipo de afecciones dermatológicas, tales como los herpes, eccemas, grietas, sequedad o irritaciones, acelerando hasta un 50% el proceso de cicatrización de heridas y curación de quemaduras reconstruyendo eficazmente los tejidos. El gel puede aplicarse directamente sobre la piel extendiéndolo en la zona afectada. Despigmentante: El gel de aloe es muy efectivo para hacer desaparecer las manchas cutáneas que aparecen a causa de la edad o debido a la exposición solar. Puede aplicarse directamente sobre la piel una vez al día y

preferentemente antes de acostarse hasta percibir que las manchas desaparecen. Antiestrías: Si quieres reducir la presencia de estrías derivadas de las bruscas variaciones de peso (dieta o embarazo) en el aloe vera encontrarás tu mejor aliado. Tras una cuidadosa limpieza y exfoliación, mezcla unas cucharadas de aceite neutro (oliva o almendras dulces) con unas gotas del gel de la planta (o con su aceite esencial) y pasa, cada noche, un algodón empapado con este remedio por la zona afectada. Con algo de constancia, verás que la estría se reduce (o desaparece totalmente si es reciente) y tu piel queda suave y tersa. Afecciones bucales: La acción bactericida, antiviral y fungicida del gel de aloe, resuelve diversas afecciones bucales tales como las encías sangrantes, aftas o sarro. Se recomiendan los enjuagues de zumo de aloe diluido en agua tras cada comida. El acibar, jugo viscoso de tonalidad amarillenta y sabor amargo, se localiza en la superficie de las hojas de aloe vera. Tras procesarlo adecuadamente se consigue una sustancia muy potente de gran efecto laxante. Su administración debe ser prescrita por el especialista.
Laura B. P. (Alicante)

No tenías que haber ido a casa del vecino, está poseso. Poseído. Pues muy mal hecho.

Mamá, me ha dicho el médico que tengo los huesos débiles. ¿Ves? Por andar descalcio.



MÓVIL Y TABLET
ZOCO ASIA
REPARACIÓN - ACCESORIOS
612 418 725

Julían Ramón
Martí Lázaro
QA
GESTORÍA
687 724 195

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
tu negocio
660 07 87 87
www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN

Revista
IMPRESA Y DIGITAL
MANÁ MANÁ
¡16 AÑOS CONTIGO!
CON EL MEJOR REPARTO EN LA PROVINCIA DE ALICANTE
ÚNETE **660 07 87 87**

¡OCASIÓN! VENDO
699 77 67 59
Piso en Campoamor, Alicante. Avda. Alcoy, 55. 2º Reformado y con muebles. Vistas espectaculares. 4 habitaciones, exterior, comedor, salón y 2 baños. Un piso por planta, cinco plantas.

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)
Su perro pequeño en media hora

ESCANEA el código QR
VER OFERTAS 50% Descuento.

AHORA Revista MANÁ MANÁ EN TU MÓVIL ¡DESCÁRGATELA!

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

ELECTRODOMÉSTICOS
aitona
VENTA - REPUESTOS REPARACIÓN
965 462 235

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

Nº 237 MARZO 2023
ESCANEA el código QR REVISTA

INMUEBLES Y TERRENOS

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

Vendemos o alquilamos tu inmueble. 634 407 807

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

Compro piso y pago al contado. 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

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

MASCOTAS

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

¿QUIERES HACER NUEVXS AMIGXS?
ANUNCIO DE CONTACTOS
Envía tu anuncio por palabras a REVISTA MANÁ MANÁ
Coste de publicación 10€
660 07 87 87

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN
660 07 87 87

ENVÍA TU FELICITACIÓN POR WHATSAPP A Revista MANÁ MANÁ **660 07 87 87**

40 HAPPY Birthday
¡Te quiero, papá! Te deseo mucha salud y felicidad
¡Feliz cumpleaños, guapos!
¡Feliz cumpleaños! ¡Feliz día del padre!
Gracias por ser y dar lo mejor de ti todos los días. Eres un papi ejemplar en todos los aspectos. Te amamos papi

Todos me dicen que soy súper cinéfila.
Peliculera. Eso
Tienes que cambiar. **Me gusta como soy, déjame.**
Ya, pero mete segunda que al final quemas el motor.
Sí, profe.
Eres un ejemplo de superación. **Sí, todo me supera.**
¿Cuántas horas duermes al día?
Unas cuatro o seis. Es poco
Recupero por la noche.



660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

CENTRO FORMACIÓN
AUTOESCUELA
AUTONIVEL

965 442 721

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€

tu negocio
660 07 87 87
www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN

Cultiva Ocio
605 89 83 94
Elche

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

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

Alquiler de parcelas para huerto desde 100 m² con riego a goteo, espacio para picnic, parking y gallinero si deseas.

🇪🇸 🇬🇧 🇫🇷

ELCHE
expert HIDALGO
ELECTRODOMÉSTICOS
Vicente Blasco Ibáñez, 54
Cristóbal Sanz, 39
965 463 935

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN
660 07 87 87

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

MEJORA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL.

La actividad física no tiene por qué ser una tarea difícil. Si no tienes tiempo suficiente, no alcanzaste a ir al gimnasio o de solo pensar en entrenar ya te cansas, ¡la solución es caminar!

¿Cuánto debemos caminar?

Se requieren **al menos 30 minutos diarios a paso moderado** (5 km/h).

Una de las ventajas de este tipo de actividad física es que puede ser practicada en distintos momentos...

“En una ventana de trabajo, hablando en una reunión, conversando por teléfono, en el trayecto de ida o regreso de casa al trabajo, o simplemente alrededor del lugar donde vivimos, como una actividad individual, familiar o acompañado por tu perro”, propone el doctor Francisco Ibarra.

Dentro de los enormes beneficios que tiene caminar regularmente está que:

Disminuye el estrés, mejora la salud mental, acelera el metabolismo, prolonga la expectativa de vida, aumenta la capacidad física aeróbica, mejora las condiciones físicas funcionales, disminuye la presión arterial y el colesterol, además reduce la circunferencia abdominal y el peso.

Pasos literalmente para cumplir la meta de caminata diaria.

1. Objetivo “Para una persona adulta, que no tiene mucho tiempo para hacer ejercicio, la principal forma de tener motivación para caminar es tener un objetivo claro: ‘me quiero sentir mejor, más ágil’, ‘quiero bajar de peso’, ‘quiero prevenir enfermedades vasculares’”, propone el doctor Francisco Ibarra.

2. Una vez claro el objetivo, se recomienda trazar un

plan y cumplirlo a toda costa. “Es difícil imponer un hábito si no nace de una necesidad personal. También ayuda si son metas familiares o grupales.

3. Las metas deben adaptarse, más que a la edad, al entrenamiento progresivo y persistente. “Una persona que está comenzando, podría partir con sesiones de 30 minutos, 2 veces por semana, y luego un caminador entrenado puede llegar a caminar muchas horas por día; no hay límites de tiempo y edad”

Los niños y adolescentes requieren el apoyo de los padres. “Lo más relevante es que los padres se preocupen, eduquen a sus niños y los incentiven a realizar deporte. Dentro del ejercicio también se considera caminar. Se recomienda realizar actividad física, ojalá de manera distribuida durante la semana, con actividad moderada, idealmente unos 30 minutos, 5 veces a la semana; y con actividad intensa por lo menos 1 a 2 veces a la semana”, explica el doctor Vaisman.

Sigue estas recomendaciones y ¡a caminar!

- Mantén una adecuada hidratación previa, durante y posterior a la actividad física.
 - Evita las horas de alta radiación (11 a 16 horas).
 - Usa protector solar
 - Viste con ropa holgada e idealmente con filtro UV.
 - Prefiere un zapato o zapatilla confortable.
- Como ves, una caminata de 30 minutos no requiere mayor equipamiento y esa es otra virtud.

¡Empieza!



MOTOR

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

REDES SOCIALES

Gestionamos tus redes sociales, servicios de diseño, publicaciones y más. Consultanos sin compromiso. 660 078 787

MUEBLES Y HOGAR

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

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. 638 689 359

¿Hace usted ejercicio de manera regular?

Más bien de manera lamentable

●●●●●

¿Tienes crema anti arrugas? Si, pasa. EH, SIN INSULTAR

●●●●●

Dime un número natural. El tres Ahora radical. El tré. Por dios. Sei

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

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

COMPRO PISO Y PAGO AL CONTADO
639 660 666

CONTACTOS

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

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



PELUQUERÍA
CANINA y FELINA

AL PERRO ELEGANTE
96 667 25 80

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€

tu negocio

660 07 87 87

www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN



ZOCO ASIA

Todo para su Móvil y Tablet

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

612 418 725 **626 660 650**

Avenida de Crevillente, nº 4 - Elche. Junto Burger King

¿QUIERES HACER NUEVXS AMIGXS?
ANUNCIO DE CONTACTOS
Envía tu anuncio por palabras a REVISTA MANÁ MANÁ
Coste de publicación 10€
660 07 87 87

REFORMAS DEL HOGAR
Carpintería de aluminio, cerrajería y cristalería, puertas y ventanas en PVC ¡Somos Fabricantes!
Mantenimiento y reparación de ventanas y puertas. 637 146 271

JJ Vertical ¡Especialistas en trabajos en altura sin andamios!
Rehabilitación y pintado de patios y fachadas, reparación de vigas y pilares, impermeabilización de terrazas y más.
662 067 655 - 966 211 566

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

Elevadores, ascensores, montacargas, salvaescaleras, elevadores acuáticos, Scooters y sillas motorizadas. GRUPO OELCUN. Hacemos tu vida más accesible 660 190 270

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

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

RESTAURACIÓN
Venta de postres, repostería tradicional, vegana y sin gluten para profesionales y particulares. Eventos, celebraciones, carta, menús y catering. 722 664 724 - 651 968 923

Celebra con nosotros todo tipo de eventos: Bodas, cumpleaños, comuniones, etc. Restaurante Finca Venecia 657 947 585 - 654 358 945

Restaurante Colombiano, menú diario 8€, prueba todas nuestras especialidades. 642 943 239 "MUCURA"

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

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

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. Desokupación de viviendas express, mediación con inquilinos morosos, asesoramiento legal y más. 605 350 970

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

TAROT
La Guardia de las Brujas. Consultas de tarot, magia, hechicería, artículos esotéricos, regalos y más... 613 292 490 - 613 291 490

TECNOLOGÍA
Gestionamos tus redes sociales, servicios de diseño, publicaciones y más. Consúltanos sin compromiso. 660 078 787

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

SOLUCIONES

- - - A R R U G A R - - -	2	9	6	5	3	8	4	7	1
- - - O T N E I S A - - -	3	8	1	7	9	4	2	6	5
- - - Z A R A Z A S - - -	5	4	7	1	6	2	3	8	9
- - - T R A B O S E R - - -	1	2	8	4	7	6	5	9	3
- - - B V - - - U - - -	7	5	3	2	1	9	6	4	8
- - - M A - - - O - - - R	9	6	4	3	8	5	1	2	7
- - - M - - - E L - - - E	8	1	5	6	4	7	9	3	2
- - - E - - - C E - - - E	4	3	9	8	2	1	7	5	6
- - - J - - - J - - - O - - -	6	7	2	9	5	3	8	1	4
- - - H - - - R A R T E H A									
- - - E N M E L O S - - -									

GA 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

¿Problemas con sus electrodomésticos?

VENTA, REPUESTOS Y REPARACIÓN DE TODAS LAS MARCAS

¡Llámenos!

965 462 235

C/ Oscar Espiá, 43 - Elche

CARNET 'B' COCHE OFERTA

380€

Teórico - Tasas Matricula - Gestión IVA - Examen Desplazamiento

10 clases prácticas 45'

TODO INCLUIDO

965 442 721
Abierto sábados y domingos (Consultar)

665 676 706

C/ Avda. Novelda, 75 ELCHE (ALICANTE)

CLASIFICADOS

En interior o en portada de Revista MANA MANA®

VENDO

Vendo terreno urbanizable
000 000 000

¿ALQUILAS?

¿BUSCAS TRABAJO?

¿TIENES UN NEGOCIO?

¿UNA OFERTA DE TRABAJO?

¿VENDES?

¿QUIERES AMPLIAR TU CÍRCULO DE AMIGOS?

 660 07 87 87

ENVÍA TUS ANUNCIOS POR PALABRAS

ESCANEA
el código QR



VER OFERTAS
50%
Descuento.

 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



REPARTIDA EN: Carrefour, hospitales, gasolineras, mercados, farma



Revista MANA MANA®

MENSUAL (REPARTO DIARIO)



**CON EL MEJOR REPARTO
EN LA PROVINCIA DE ALICANTE**

**Elche · Alicante · Benidorm · Guardamar · San Juan · Santa Pola
La Marina · Catral · Gran Alacant · San Vicente · Orihuela · Villajoyosa
La Hoya · Matola · Las Bayas · Perleta · Redován · La Romana
San Bartolomé · Valverde · Cox · Albatera · Almoradí · Torrellano
Crevillente · Dolores · Callosa · Altet · Arenales del Sol ...**



16 AÑOS CONTIGO



ciencias, 24 horas, loterías, estancos, centros de salud, comercios y más.



Impresa y Digital



237 EDICIONES



ENVÍANOS UNA FOTO CON UN EJEMPLAR DE Revista Maja Maja POR WHATSAPP AL 660 07 87 87

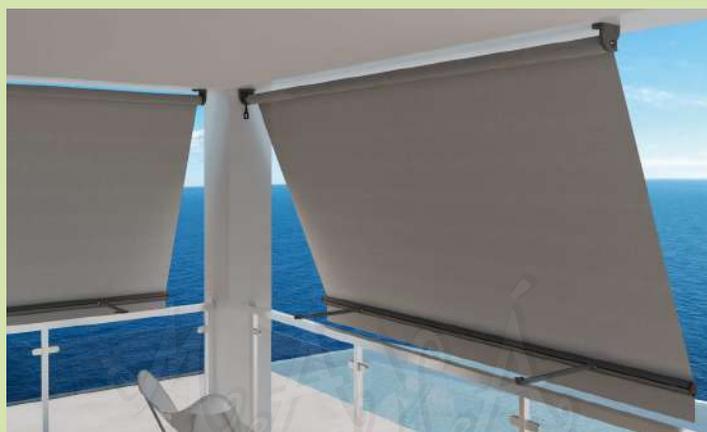


TOLDOS PEÑALVER®

SISTEMAS DE PROTECCIÓN SOLAR PEÑALVER, S.L.



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO



TRABAJAMOS CON PRIMERAS MARCAS



SOMOS FABRICANTES



NUESTROS CLIENTES NOS AVALAN



TRABAJOS A MEDIDA

TOLDOS, PALILLERÍAS, CAPOTAS, LONAS, CERRAMIENTOS, BIOCLIMÁTICAS, SCREEN, REPARACIONES...

C/ Brea, 9 (Polígono Industrial Carrús) · 03206 ELCHE (Alicante)
Tel. 96 543 23 50 · info@toldospenalver.com · www.toldospenalver.com



REFORMAS Y DECORACIONES

MANÉ
Construcciones

BAÑOS - VENTANAS
COCINAS...

657 990 222

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€

tu negocio

660 07 87 87

www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN



VILLO

30 años

¡Somos fabricantes!
DESCUENTOS
En productos fabricados a medida

965 433 670
637 146 271

Carpintería de aluminio - Cerrajería y cristalería - Puertas y ventanas en PVC

MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE VENTANAS Y PUERTAS

Soluciones en la página de clasificados

SOPA DE LETRAS

AHETRAR
ARRUGAR
ASIENTO
BURRERO
CAMBUJO
CEMBRIO
COYOLEO
HIJUELO
RELAVAR
RESOBAR
SOLEMNE
ZARAZAS

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.

			3			7	1
		7			2		
				2			9
	8	4		6	5		
		2	1		6		
9				5			7
	5						
	9			1			6
	2	5		8	1		

Encuentra los **10 TRIVURCITOS** escondidos en la revista

RETA A UN AMIG@
y encuéntralos en menos tiempo

¿Serás capaz de conseguirlo?

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.

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**

metalicasjohn77@gmail.com



642 792 282
FERRETERÍA

REFORMAS
 642 699 788

AÑADE AQUÍ
 SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
tu negocio
660 07 87 87
 www.revistamanamana.com

ESPACIO
DISPONIBLE
¿ME VES?
 TUS CLIENTES
 TAMBIÉN



KLIVEN+ PLUS
 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

+ Financiación Sin Intereses

¡Nuevas instalaciones!

Visítanos en: C/ Conrado del Campo nº 17 - Elche

Padre es quien te guía por buen camino, que con amor enseña a sus niños, hombre trabajador de sacrificio, que trata a su familia con cariño. Hombre con virtudes y defectos, tan grande y con corazón inmenso. Lo que aprendas estando consigo, lo recordarás toda tu vida.



Siempre está cuando lo necesites, seas hombre grande o niño pequeño, él te consuela cuando estás triste, te apoya en las metas y los sueños. Aquel que te enseña cuando no sabes, corrige cuando estas equivocado, inteligente y con mucha experiencia, da la vida por tenerte a su lado.



EMANUEL
 TOLDOS
 ESTRUCTURAS & CERRAMIENTOS

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.

FERRETERÍA **REFORMAS**

642 792 282 642 699 788

C/ Antonio Machado, 61. Elche

¡¡ 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

CERRAMIENTOS METÁLICOS, APARCAMIENTOS, VERJAS, ETC.



www.cerrajerianorte.com



TOLDOS PÉREZ



Instalación de A/A, split y conductos.

Presupuestos sin compromiso

639 312 747 659 937 500

SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD

Aumenta la detección de campañas de envío de SMS (smishing) fraudulentos que suplantando a numerosas entidades bancarias.

El objetivo es dirigir a la víctima a una página web falsa que simula ser la web legítima del banco para robar sus credenciales de acceso al servicio de banca online e información bancaria. Los pretextos utilizados en los mensajes intentan alarmar al usuario para que pulse sobre el enlace rápidamente y siga los pasos que se le indican sin pararse a analizar la situación.

Si has recibido un SMS de estas características, accede al enlace y facilitado tus datos de acceso (usuario y contraseña), así como cualquier otro dato de carácter personal o financiero, contacta lo antes posible con la entidad bancaria para informarte de lo sucedido y cancelar posibles transacciones que se hayan podido efectuar, bloquear el acceso a tu cuenta, tarjetas y actualizar los datos de acceso al servicio de banca online. Además, te recomendamos modificar la contraseña de todos aquellos servicios en los que utilizases la misma clave que para acceder a la banca online. Asegúrate de poner una contraseña distinta para cada servicio online que uses para estar más protegido.

De manera adicional, comprueba que no tienes activado en tu dispositivo redirección de llamadas a algún número de teléfono sin que seas consciente de ello. En dispositivos Android sigue los siguientes pasos: Teléfono > Pulsar sobre los tres puntos situados en la parte superior derecha > Ajustes > Servicios adicionales > Desvío de llamadas. Para los dispositivos iOS, habrá que acceder a los Ajustes > Teléfono > Desvío de llamadas. **PARA EVITAR SER VÍCTIMA DE FRAUDE:**

1. No abras mensajes de usuarios desconocidos o que no hayas solicitado, elimínalos directamente. No contestes en ningún caso a estos SMS.
2. Ten precaución al seguir enlaces, aunque sean de contactos conocidos.
3. Revisa la URL de la página web. Si no hay certificado, o si no corresponde con el sitio al que accedemos, no facilites ningún tipo de información personal.
4. En caso de duda, consulta directamente con la entidad implicada o con terceros de confianza, como son las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FCSE) y la Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) de INCIBE. **ADEMÁS, TEN EN CUENTA SIEMPRE LOS CONSEJOS QUE FACILITAN LOS BANCOS Y ENTIDADES FINANCIERAS EN SU SECCIÓN DE SEGURIDAD:**

oficial.

4. Protege tus cuentas. Utilizar contraseñas robustas y sistemas de doble verificación, siempre que sea posible, ya que permitirá añadir una capa extra de protección.

5. No accedas al servicio de banca online desde dispositivos públicos, no confiables o que estén conectados a redes wifi públicas.

Es posible que algunos mensajes vengan identificados con el remitente de la propia entidad bancaria, es decir, se suplante el remitente, aunque existen otros casos en los que aparece un número desconocido. Estos mensajes son capaces de añadirse al mismo hilo de mensajes de los SMS

legítimos que nos envía el propio banco, por ejemplo, con códigos de verificación, un motivo más para que el usuario no sospeche. En líneas generales todos los mensajes informan al usuario de que existe algún tipo de problema con su cuenta bancaria y para solucionarlo

es necesario que pulse en el enlace facilitado en el SMS. En algunos de los ejemplos mostrados, el mensaje contiene faltas de ortografía y gramaticales, lo que permite hacernos sospechar de estar ante un posible fraude, ya que una entidad de estas características no cometerá ese tipo de errores en su redacción.

¡CUIDADO!
EJEMPLOS DE ESTAFAS

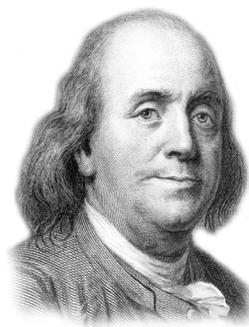
Nuestro sistema nos alerta de cargos no autorizados en su tarjeta. Para que podamos ayudarte, sigue nuestro enlace: <https://bb...particulares.es/>

Hemos detectado movimientos inusuales en su aplicación, por prevención si no ha sido usted confirmelo en nuestra web:

Su tarjeta ha sido limitada temporalmente por razones de seguridad, para reactivarla, actualice su informador

Se ha realizado un cargo de 105,00 EUR en su cuenta. Si no reconoce esta actividad, verifique inmediatamente:

CONTECS 19:39
MENSAJE 1 / Su paquete no ha podido ser entregado, ya que no se han pagado las tasas aduaneras (1,79 EUR) puede abonar el importe en: contecs.es-pagar.es
Abrir enlace



Si el tiempo es lo más caro, la pérdida de tiempo es el mayor de los derroches.

Benjamin Franklin

Se ofrecen servicios de:

**ALBAÑILERÍA
SOLDADURA
ELECTRICIDAD
PINTURA
PLADUR**

Presupuestos sin compromiso 642 478 250

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS EN GENERAL



Cambio de Bañera por Plato de Ducha desde **450 €**

Pavimentos Porcelánicos Chapados

Presupuesto sin compromiso para Cuarto de Baño completo

627 569 108

¿Nivel de inglés? Alto. A ver, diga "hijo y más" "son and more" Úselo en una frase. Son and more, amores que matan...

Hola, buscaba una alfombra para el cuarto de los niños que no se ensucie fácil... ¿Cuántos niños tiene usted? 4. ¿Qué me recomendarías? Asfaltar.

Nivel de inglés hablado: bueno
Escrito: Muy bueno. Cantado: Excelente
Cantado borracho y sin saber la letra: Lengua materna

Para optimismo el de mi hijo que va a abrir un regalo del tamaño de una caja de zapatos y con toda su ilusión e inocencia dice: "¡OJALÁ SEA LA BICI!"

MUCURA
COFFEE & DRINKS
Restaurante Colombiano,
MENÚ DIARIO 8€
Servicio a domicilio
642 943 239

660 07 87 87
ESPACIO DISPONIBLE

AÑADE AQUÍ
SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
tu negocio
660 07 87 87
www.revistamanamana.com

ESPACIO DISPONIBLE
¿ME VES?
TUS CLIENTES TAMBIÉN



dulces soluciones Re-Bollo's

¡TE AYUDAMOS CON LOS PREPARATIVOS DE TUS CELEBRACIONES!
A PARTICULARES Y PROFESIONALES

Todo tipo de productos dulces y salados

VEGANOS - SIN GLUTEN - TRADICIONALES - SIN AZÚCAR - MESAS DULCES

722 664 724 Presupuesto sin compromiso **651 968 923**

INGREDIENTES:

- 115 g (1 bolsa) de Puré de patatas
- 150 ml de agua
- 250 ml de leche semidesnatada
- 3 huevos duros
- 50 g de tomate
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de rabanitos
- 300 g de aguacate
- 30 g de cebolla tierna
- 30 g de pepinillos en vinagre
- 125 gr mayonesa (50 g para el relleno y 75 g para la decoración)
- Zumo de limón
- Pimienta blanca



Difficultad: Fácil
Para 4-6 personas
35 min. de preparación
15 min. de cocción

BRAZO DE PATATA RELLENO DE VERDURAS

1. Cortar en trozos pequeños la cebolleta fresca, los rabanitos, el pimiento y los pepinillos en vinagre. Picar los huevos duros.
2. Cortar el tomate a la mitad y retirar la pulpa y las pepitas del tomate, reservándolo para decorar el brazo de patata (opcional). Cortar en trocitos la carne del tomate.
3. Cortar el aguacate a la mitad, cortar una mitad en trozos medianos y reservar la otra mitad rociándolo con un poco de zumo de limón.
4. Mezclar todos los ingredientes cortados con 50 g de mayonesa.
5. Preparar el puré de patatas con la leche y el agua, sin añadir sal, tal como se indica en las instrucciones del embalaje. Dejar templar unos minutos.
6. Con las manos ligeramente humedecidas en agua, extender el puré de patatas encima de un papel de horno, formando un rectángulo 30 cm x 25 cm.
7. Distribuir el relleno sobre la masa de puré de patatas, dejando unos dos cm sin relleno en la parte superior y un cm en la parte inferior y con la ayuda del papel de horno ir enrollándolo.
8. Dejar enfriar un mínimo 2 horas en la nevera.
9. Sacar el brazo de patata de la nevera. Cortar el aguacate restante en láminas finas. Decorar el brazo con las láminas de aguacate y rociar con un poco de zumo de limón.
10. Repartir la pulpa y las semillas de tomate sobre el aguacate.



LA ABUELA TRUJILLO

PANADERÍA & PASTERÍA
Dolça CONFITERÍA
ENCARGOS
641 350 280 **641 350 282**
C/ DIAGONAL, 46. ELCHE

La Bodegueta de Jose
747 464 430
C/ CONRADO DEL CAMPO, 98

Menú Diario **8€**
MUCURA COFFEE & DRINKS
Restaurante Colombiano
Servicio a domicilio **642 94 32 39**



¡Síguenos! @fincavenecia_eventos



RESTAURANTE FINCA VENECIA

¡CELEBRA LA COMUNIÓN
O BODA CON NOSOTROS!

Información y reservas:

657 947 585 654 358 945

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



Los niños estarán acompañados de monitor y actividades en todo momento

Especial San José

Envía un desayuno o sorprende con nuestros productos Veganos, Sin gluten, Sin Lactosa o Sin Azúcar

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

#1 DAD

687 292 863
www.laguafleria.es

ALIMENTOS RICOS EN PROBIÓTICOS PARA UNA BUENA SALUD INTESTINAL

Los probióticos son microorganismos que protegen al sistema digestivo y contribuyen a su buen funcionamiento. Son muy importantes para estar saludables.

El ser humano necesita estos probióticos para que el organismo trabaje de forma equilibrada. "Cuando te enfermas, las bacterias buenas combaten a los microorganismos malos para mantener los niveles lo más neutral posible. Uno de los beneficios más destacados de los probióticos es que alivia los síntomas digestivos como el estreñimiento, la inflamación, entre otras afecciones" Los alimentos con probióticos son excelentes para mantener el organismo "en orden", y generalmente las personas piensan que solo son aquellos fermentados como el kimchi o el kéfir, lo cierto es que hay frutas que aportan dosis de probióticos y estimulan los que ya están presentes en el organismo.

1. Banana: Son fuente de fibra dietética, proteínas, potasio, vitamina B6 y magnesio. Esta fruta ayuda a disminuir la inflamación abdominal y es muy beneficiosa para el intestino. Cada 100 gramos aportan 2,6 gramos de probióticos.

2. Aguacate: Son muy populares por ser ricos en grasas saludables, pero también es un buen alimento para la salud digestiva. Aporta antioxidantes, vitaminas, minerales y dentro de su fibra, el 40% es prebiótica, compuesto que sirve como alimento para las bacterias buenas del intestino.

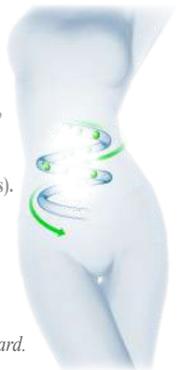
3. Sandía: Favorece la salud intestinal y la hidratación, pero, además, está llena de fibras (prebióticos) que alimentan a los probióticos ya presentes en el sistema digestivo.

4. Kiwi: "es un aliado para mejorar el crecimiento de las bacterias intestinales del ácido láctico (lactobacilos y bifidobacterias). Su efecto sobre el microbiota intestinal demostró un efecto prebiótico al promover el contenido de lactobacilos y bifidobacterias"

5. Durazno: Ricos en antioxidantes, vitamina C y fibra, ayuda al sistema digestivo y fortalece al sistema inmune. "Los polifenoles (micronutrientes) y prebióticos (bacterias vivas) de origen vegetal se encuentran en los duraznos y otros alimentos de origen vegetal"

6. El yogur: es uno de los alimentos más destacados porque tiene niveles altos de probióticos. Al estar elaborado a base de leche fermentada por probióticos, es rico en ácido láctico y bifidobacterias.

"El yogur se considera el jugador más valioso de los alimentos probióticos porque tiene un sabor y una textura que generalmente atrae a los paladares occidentales. La cantidad y el tipo de especies de bacterias pueden variar según la marca. El contenido de probióticos de estos puede oscilar entre 90 mil millones y 500 mil millones de CFU por porción. (CFU significa unidades formadoras de colonias, que es la cantidad de bacterias que pueden dividirse y formar colonias). Se sugiere buscar las palabras 'cultivos vivos y activos' en la etiqueta para sus mayores beneficios", aconseja la Escuela Médica de Harvard.



Dulce de Leche
PASTELERÍA CONFITERÍA Y PANADERÍA

Especialidad en facturas y repostería Argentina

ELABORACIÓN ARTESANAL

TARTAS PERSONALIZADAS

C/ Durán, nº 20 - Elche (Alicante) 966 166 718
C/ Caballero de Rodas, 106 Torrevieja 965 083 753

COOKING CLASS

¡Es el momento de aprender a cocinar!!

ESCUELA DE COCINA

Talleres de cocina y de nutrición para niños, adultos, empresas, eventos, cumpleaños ...

EducaCocina

Descubre nuestros talleres en:
www.educacocina.com

624 24 13 23

Nº 237
Revista
 IMPRESA Y DIGITAL
MANÁ MANÁ®
 ¡16 AÑOS CONTIGO!

AÑADE AQUÍ →
 tu negocio
 SIN OFERTA 30€
¡OFERTA!
10€
 *Oferta en el interior



660 07 87 87 

 RevistaManaMana.com 

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

HANDBALL ACADEMY
ACADEMIA DE BALONMANO
 Pabellón de Torrellano y Pabellón de El Altet

CAMPUS DE SEMANA SANTA

Del 11 al 14 de abril de 2023

PRECIO: 60€
 INCLUYE:
 - Staff profesional
 - Seguro deportivo
 - Camiseta
 - Almuerzo
 - Entrenamientos específicos por posiciones

CATEGORÍAS:
 Chicos/Chicas
 EDADES:
 - Benjamín: 2013 - 14
 - Alevín: 2011 - 12
 - Infantil: 2009 - 10
 - Cadete: 2007 - 08

TURNOS:
 - Benjamín y Alevín
 Mañana 9:30 a 13:00
 Pabellón de Torrellano
 - Infantil y Cadete
 Mañana 9:30 a 13:00
 Pabellón de El Altet

60 plazas limitadas por riguroso orden de inscripción

Inscripciones en: handballacademy.es

ISAÍAS GUARDIOLA:
 Embajador de Handball Academy

ALEXANDRA DOS NASCIMENTO
 Embajadora de Handball Academy

LARA GONZÁLEZ
 Embajadora de Handball Academy

GEDÉÓN GUARDIOLA:
 Embajador de Handball Academy

Audiluz
 CENTRO AUDITIVO

¡Feliz día, Papá!

Siente y disfruta de todos los momentos en familia

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

Revista MANÁ MANÁ

Sillas y Plataformas SALVAESCALERAS
 Soluciones de Accesibilidad y Elevación

Chairs and Platforms STAIRLIFTS
 Accessibility and Elevation Solutions

¡NUNCA SE RINDA!
 NEVER GIVE UP!



 Pídanos Información SIN COMPROMISO
 Ask for a study WITHOUT COMMITMENT **966 090 762**
www.jovalaccesibilidad.com