

## Hoy felicitamos



Avui és l'aniversari de la **Mariona**, 12 anys! Moltíssimes felicitats, guapa! De part de tota la família.

## Previsión del tiempo



HOY

Máx. 29°  
Mín. 22°

MAÑANA

Máx. 29°  
Mín. 22°

## Efemérides

1949

## Gloria Gaynor

Nació la cantante de música disco y soul estadounidense. Sus éxitos más conocidos son 'Never Can Say Goodbye' (1974), 'I Will Survive' (1978) y 'I Am What I Am' (1983).



## cultura &amp; vida

## Salud

BIENVENIDO  
SEPTIEMBRE,  
CÓMO RECUPERAR  
LOS **HÁBITOS****Consejos.** Planificar la alimentación y recuperar la actividad física de manera progresiva contribuyen al éxitoSÍLVIA FORNÓS  
TARRAGONA

Después de las vacaciones, septiembre es sinónimo de vuelta a la rutina. Los buenos propósitos empiezan por recuperar una alimentación saludable, ya que «el verano, habitualmente, es época de vacaciones o cambios de horario laboral (jornadas intensivas) o sin horarios estructurados de estudio (vacaciones escolares) o mayor tendencia a eventos familiares, salir de noche, acostarnos tarde porque hay más horas de luz, etc.», explica la dietista-nutricionista en el CAP Murallas de Tarragona, Rosa Baró.

Así, añade que «estos cambios afectan a nuestros hábitos, y además la oferta gastronómica provoca abandonar los hábitos saludables porque tenemos al alcance helados, refrescos, aperitivos, tapas, cervecita, mojitos, cócteles, tinto de verano o sangría».

La especialista hace hincapié en que comer sano debería ser una prioridad los 365 días del año. «Es una cuestión de salud, para mantener una buena relación con la comida y no vivir siempre en una montaña rusa de abundancia y restricción –restricción y abundancia para ‘compensar’– generando ansiedad y exponernos a no disfrutar de los buenos hábitos diarios o a castigarnos con métodos detox», afirma Rosa Baró.

En este sentido, empezar el curso siguiendo una dieta depurativa y/o detox está contraindicado porque «realmente no debemos depurarnos ni detoxificarnos, ya que nuestra biología tiene establecidos sistemas que llevan a cabo estas acciones diariamente (riñones, hígado, pulmones...), sin que les pidamos, por favor, que lo hagan de forma especial cuando empieza el curso escolar».

De lo contrario, advierte que «existe la posibilidad de que con

**Dietas depurativas**

«Existe la posibilidad de que con tanto detox, en lugar de mejorar el pronóstico de salud lo empeores», afirma Rosa Baró.

tanto detox, en lugar de mejorar el pronóstico de salud, lo empeoramos».

Entonces, ¿cómo podemos retomar septiembre con unos buenos hábitos alimentarios? «Debemos trazar un plan, ajustar las expectativas y, sobre todo, asumir que los procesos son a medio y largo plazo para evitar abandonos y continuar teniendo confianza en nosotros», afirma Rosa Baró.

Por ello, «con la planificación de las comidas conseguimos un aporte abundante de verdura; priorizamos legumbres, huevo y pescados; podemos tener preparados platos para los días que no tengamos mucho tiempo de cocinar; y disponemos de un fondo de despensa».

Paralelamente, «evitamos la compra de productos superfluos ricos en azúcares, grasas o sal, y podemos dejarlos para consumo ocasional más ligado al ocio, vida social, celebraciones... En lugar de

## Letras

Reus

# Las bibliotecas apuestan por los clubs de lectura

REDACCIÓN  
REUS

**La programación incluye 24 propuestas para todas las edades y la inscripción es gratuita**

Iniciarse en la experiencia, profundizar en la práctica de la lectura, vincular la lectura con otras experiencias y experimentar con nuevos formatos son los cuatro apartados en los que las bibliotecas municipales de Reus han estructurado, este curso, las 24 propuestas de clubs de lectura para personas de todas las edades. La inscripción es gratuita y puede hacerse a través de la plataforma *inscripciones.reus.cat*.

De la oferta, Daniel Recasens, concejal de Cultura y Política Lingüística, ha explicado que «bajo el lema 'Clubs de lectura de les Biblioteques Municipals: un segell de distinció' hemos querido reforzar el tópic que pertenecer a un club es un indicador de singularidad para las personas que lo integran y, a la vez, poner en valor el prestigio de la actividad lectora compartida, ya que aporta conocimiento personal y experiencia emocional».

El apartado dedicado a la iniciación en la experiencia de un club está integrado por cuatro propuestas: bebés y sus familias,

y niños y niñas que empiezan a leer. Se celebrarán en la Biblioteca Central Xavier Amorós y la Biblioteca Pere Anguera.

En cambio, el club de lectura para profundizar en la lectura está pensado para niños que ya son grandes lectores, e incluye los clubs de narrativa (catalán, castellano e inglés) y de poesía. La mayoría se realizan en la Biblioteca Central, a excepción del Club verd y el Club en castellà, que se celebrarán en la Pere Anguera. En este apartado, este curso se recupera el Club de Professorat de secundària, organizado conjuntamente con los Serveis Educatius del Baix Camp del Departament d'Educació.

Mientras, el espacio para vincular la lectura con otras experiencias estará formado por clubs que vinculan la lectura con disciplinas como el teatro, ir a un concierto, etc. A los que se suma el Club el Sentit de la vida, organizado conjuntamente con Persones Grans, que tendrá una periodicidad de 15 días y en horario de mañana, con Elena Cobler, experta en mediación. Por último, el apartado para experimentar nuevos formatos incluye propuestas como la literatura digital para jóvenes o los libros de conocimiento para niños, y también dos clubs virtuales, uno de lectura de textos clásicos y otro de relatos breves (novedad).



ser el recurso rápido cuando no planificamos», afirma la dietista-nutricionista.

El regreso a la oficina conlleva la vuelta al tupper. ¿Cómo no caer en la rutina cuando comemos fuera de casa? «Debemos priorizar los platos sencillos que requieren poco tiempo de elaboración y cocina, pero bien sabrosos», detalla Rosa Baró, quien aconseja «utilizar recipientes distintos o con departamentos para no aplastar los alimentos o mezclar sabores no deseados; priorizar los alimentos de temporada; hacer uso de las especias y del aceite de oliva virgen extra. De este modo, el contenido será siempre una base de vegetales (crudos o cocinados), añadiendo como ingredientes proteínas, hidratos y grasas saludables, de calidad y los menos procesados posibles».

### Actividad progresiva

En septiembre, tampoco podemos descuidar la actividad física. Para retomar los hábitos físico-deportivos, y evitar sobrecargas y lesiones, la fisioterapeuta y vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Clara Bergé Ortíz, recalca «que después de un

período de descanso, la vuelta a la práctica deportiva debe hacerse de manera progresiva, es decir, si corrimos 15 kilómetros en un entreno, deberíamos empezar reduciendo la distancia y la velocidad».

En cuanto a la importancia del calentamiento y los estiramientos, aconseja «hacer un buen calentamiento, puesta en marcha, activar la movilidad articular, empezar por un trabajo suave de fuerza e ir subiendo, poco a poco, el ritmo cardiovascular»,

### Tras días intensos de sol, la piel también necesita una correcta limpieza, reparación e hidratación

mientras que optar por hacer estiramientos dependerá de lo que hagamos después. «Si corremos, no es necesaria una sesión de estiramientos estáticos, ya que el calentamiento debe ser similar a la práctica deportiva posterior», afirma la especialista.

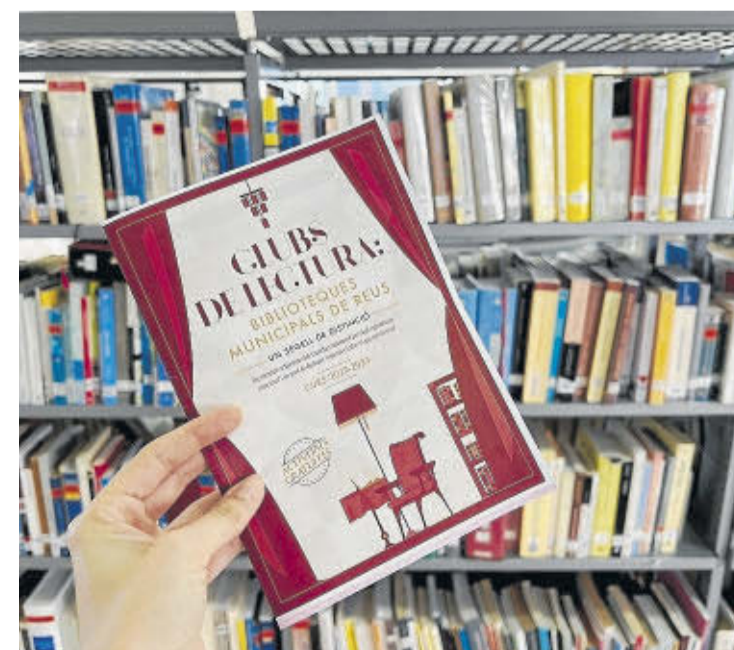
En la fase post ejercicio, la fisioterapeuta señala que «no hay un

consenso en tanto que los estiramientos contribuyan, de manera general, a mejorar la recuperación». Si bien, Clara Bergé Ortíz aconseja «no parar de golpe, sino seguir una progresión a la calma para relajar el sistema nervioso».

Por otro lado, coincidiendo con la vuelta a la oficina, y para prevenir problemas musculares y articulares, así como dolencias cardiovasculares, la fisioterapeuta recomienda «romper con el tiempo de inactividad, ya que estar sentado muchas horas, comprimiendo las piernas en una misma posición, conlleva problemas circulatorios». En este sentido, la clave del éxito «está en tomar la decisión de que nuestra vida sea más activa, día tras día, y tomar conciencia de querer cambiar de estilo de vida».

### Bienestar completo

Por último, tras días intensos de sol, para que el bienestar interior y exterior sea completo, hay rutinas para devolver a la piel su salud. Los pilares son la limpieza, la reparación y la hidratación, que nos protegerán de las tensiones del día a día que pueden volver a aparecer con la vuelta a la rutina.



La inscripción es gratuita y puede hacerse a través de la plataforma *inscripciones.reus.cat*. FOTO: CEDIDA