

# Activa't

ESPORT DEPORTE  
SALUTSALUDNUTRICIÓN NUTRICIÓN



# La densitometria òssia

MOLT ÚTIL EN PROGRAMES D'ENTRENAMENT O PÈRDUA DE PES

EL CENTRE DE DIAGNOSI PER LA IMATGE ÉS UN CENTRE MÈDIC DE REFERÈNCIA A LA PROVÍNCIA DE TARRAGONA, ESPECIALITZAT EN EL DIAGNÒSTIC RADIOLÒGIC PER LA IMATGE, PIONER EN L'ÚS DE NOVES TECNOLOGIES.

Des de la Radiografia Digital Directa, passant les tecnologies més avançades, com són la Tomografia Axial Computeritzada, la Ressonància Magnètica, l'Ecografia General, Ecografia Automàtica Volumètrica en 3D d'alta definició, Estudis Dentals d'alta definició, estudis específics pel diagnòstic de Patologia Mamària i Densitometria òssia de cos sencer amb mesurament del greix corporal.

## INFORMA'T

Centre de Diagnosi per la Imatge:  
C/ Vidal y Barraquer 4,  
08029 Tarragona  
977 214739  
[www.cditarragona.es](http://www.cditarragona.es)  
[info@cditarragona.com](mailto:info@cditarragona.com)



24

# DENSITOMETRIA ÒSSIA

Al Centre de Diagnosi per la Imatge disposem d'un equip de Densitometria Òssia i Cos Complet en DEXA, el més avançat per cobrir tot l'espectre d'estudis òssis i composició corporal, que permet fer un estudi de cos complet en pocs minuts, independentment del pes del pacient i amb la màxima resolució d'imatge.

Podem escanejar dos malucs alhora. Podem analitzar el calci aòrtic abdominal, relacionat amb problemes cardiovasculars, i realitzar estudis de maluc en pacients amb pròtesi, així com realitzar estudis de càrrega de maluc o estimar el risc de fractura.

A més a més dels estudis enfocats a l'os, l'osteoporosi i l'avaluació del risc de fractura, podem realitzar estudis de cos complet, mesurant la composició corporal, **quantificar la massa magra/greix corporal i la seva distribució corporal**, que proporciona informació molt útil per:

- **Obesitat:** avaluar l'excés de greix, incloent l'anàlisi del greix abdominal i monitoritzar l'efecte del tractament.
- **Avaluació del risc cardiovascular i metabòlic:** permet veure la distribució de greix.
- **Sarcopènia:** disminució de massa muscular i afectació de la mobilitat, conjuntament amb l'avaluació d'osteoporosi.
- **Medicina de l'esport:** monitorització de l'efecte de l'entrenament o dieta (esportistes d'elit, militars, persones en tractament), en programes d'entrenament i pèrdua de pes, permet fer un seguiment de la disminució de greix i guany de massa muscular.
- També és molt útil **en persones que han perdut múscul després d'una intervenció quirúrgica** i volen veure la millora muscular amb la rehabilitació.



Centre de Diagnosi per la Imatge



25



# T'AJUDEM A PROMOCIONAR – TE: TE AYUDAMOS A PROMOCIONARTE:

*Activa't és la primera i única publicació del Camp de Tarragona d'Esport, Salut i Nutrició. Neix després d'una pandèmia mundial com a resposta als nous plantejaments de vida saludables i esport.*

Activa't es la primera y única publicación del Campo de Tarragona de Deporte, Salud y Nutrición. Nace después de una pandemia mundial como respuesta a las nuevas tendencias en cuestión de vida saludable y deporte.

| **ACTIVAT** BUSCA ARRIBAR AL PÚBLIC DEL TERRITORI A TRAVÉS DE:

| **ACTIVAT** BUSCA LLEGAR AL PÚBLICO DEL TERRITORIO A TRAVÉS DE:

*Reportatges de la mà de professionals de l'àmbit de l'Esport, de la Salut i de la Nutrició*

*Reportajes de la mano de profesionales del ámbito del Deporte, de la Salud y de la Nutrición*

*Productes i serveis d'avantguarda*

*Productos y servicios de vanguardia*

*Una imatge atractiva*

*Una imagen atractiva*

*Un disseny innovador*

*Un diseño innovador*

# Natalia Rodríguez Martínez

EXCAMPEONA DE EUROPA EN 1500 LISOS Y POSEEDORA DEL RÉCORD ESPAÑOL DE LA ESPECIALIDAD.

¿Cómo es tu relación con el deporte después de abandonar la alta competición?

Ha costado mucho asimilar ese cambio, pero hace un par de años que decidí dar el paso como entrenadora, lo que me permite seguir vinculada a la actividad que tanto me brindó

¿Qué deportes practicas en la actualidad, con qué intensidad y con qué objetivo?

De momento, y por falta de tiempo, ninguno. Y espero que por muy poco tiempo más, ya que mi cuerpo me pide volver a la actividad

¿Cómo ves la evolución de tu deporte en Tgn?

A nivel escolar ha evolucionado bastante en los últimos años. En mis inicios como atleta, hubo un boom de chavales que se enamoraron del atletismo, las escuelas de atletismo rebosaban; luego, por desgracia, ha habido un estancamiento, y creo que, sinceramente, mucho ha tenido que ver el acceso a las nuevas tecnologías (consolas de videojuego, presencia en las redes sociales) de chavales desde muy temprana edad, y como consecuencia una notable pérdida de contacto con la realización de actividades lúdicas en el exterior. Ahora, tal vez por efecto de la pandemia, parece que vuelven a "resurgir" esas ganas por salir de casa y hacer actividad física...

¿Qué recomendaciones darías a la gente que quiere hacer deporte?

Sobre todo, QUE DISFRUTEN. El deporte se lo deben de tomar como un "salir a respirar", una desconexión, no una obligación. Debe ser algo que nos aporte cosas positivas, así que no podemos exigirnos a las primeras de cambio; debe haber una evolución física previa, para que mentalmente



@FOTORUNNERS.ES

podamos ir cogiendo confianza y empezar a exigirnos sin que ello nos suponga un sobreesfuerzo. En cuanto a los pequeños, a quien daría consejos es a los padres: que les dejen jugar, que les dejen disfrutar, y que no les digan nada más. No es bueno ser competitivos desde tan pequeños, y ellos naturalmente no lo son. Los mayores tenemos mucho que aprender de su alegría por las actividades físicas.

7

## 02 |

## ANTECEDENTES: ANTECEDENTES:

*L'interès per cuidar-se, per portar una vida sana i per fer esport ha augmentat en els últims anys d'una manera exponencial. A la societat cada vegada més, importa els menjars saludables, els gimnasos, i a més, els clubs. estan més concorreguts que mai, i els professionals de la salut estan en formació constant a causa dels grans avanços científics en matèria de salut.*

*Cuidar-se és una de les motivacions que més ha aparegut en la població i tenir cura d'un mateix depèn, en un gran percentatge, de l'alimentació i de l'esport. Avui dia, la societat és cada cop més conscient de la importància de cuidar el cos i la ment. Així neix Activa't, com a estímul i resposta a les inquietuds de la població. Amb el propòsit d'accionar i motivar voluntats que ens activin.*

El interés por cuidarse, por llevar una vida sana y por hacer deporte ha aumentado en los últimos años de una manera exponencial. A la sociedad cada vez más le importa los productos saludables, los gimnasios, y además, los clubes están más concurridos que nunca, y los profesionales de la salud están en formación constante debido a los grandes avances científicos en materia de salud.

Cuidarse es una de las motivaciones que más ha aparecido en la población y cuidar de uno mismo depende, en gran medida, de la alimentación y del deporte. Hoy en día, la sociedad es cada vez más consciente de la importancia de cuidar el cuerpo y la mente. Así nace Activa't, como estímulo y respuesta a las inquietudes de la población, con el propósito de accionar y motivar voluntades que nos activen.

# 03 |

## ET PRESENTEM AL MÓN: TE PRESENTAMOS AL MUNDO:

- Vols tenir més presència d'imatge?
  - Necessites informar?
  - Tens novetats?
  - Vols arribar a la població del territori interessada en l'Esport, la Salut i la Nutrició?
  - T'agradaria despertar interès i curiositat?
  - Vols trobar clients que segueixin les teves recomanacions i/o consells?
  - Vols aconseguir més pacients/clientes/públic?
  - Necessites localitzar compradors pels teus serveis i/o productes?
- 
- ¿Quieres tener más presencia de imagen?
  - ¿Necesitas informar?
  - ¿Tienes novedades?
  - ¿Quieres llegar a la ciudadanía, interesada en el Deporte, la Salud y la Nutrición?
  - ¿Te gustaría despertar interés y curiosidad por nuevas técnicas y novedades?
  - ¿Quieres encontrar clientes que sigan tus recomendaciones y/o consejos?
  - ¿Quieres conseguir más pacientes?
- (Si eres un centro médico o profesional de la salud)
- ¿Necesitas localizar compradores para tus productos o servicios?

EN DEFINITIVA, T'AJUEM A PROMOCIONAR-TE I A CRÉIXER!  
¡EN DEFINITIVA, TE AYUDAMOS A PROMOCIONARTE Y A CRECER!





Podologia esportiva  
Estudi de la marxa  
Berrugues plantars  
Podologia infantil  
Ungles encarnades  
Quiropòdia  
Plantilles



Bloc Montsant Esc. B local 13 - Sant Pere i Sant Pau  
977 200 501 676-472.387



This is  
the pain  
that feels  
good



**ARIEL KUR NEMIROVSKY**  
PEDIATRA - PUERICULTURA

**CONTACTO**  
· HOSPITAL VIAMED MONEGAL, 977 22 4646  
· PROCREAR TARRAGONA, 977 59 80 90  
· PROCREAR REUS, 977 32 60 46

**URGENCIAS**  
807 51 76 27  
PEDIATRIAMONEGAL@GMAIL.COM

**Clínica Dental**  
DRS. ANGUIS & CARRASCOSA

salut  
+  
naturalitat

Vidal i Barraquer 9  
43005 Tarragona  
+34 977 007 068 | 684 462 762  
info@clinicadentalanguiscarrascosa.com



## El deporte en un juego en ser

“El movimiento en el adolescente es un elemento de tal importancia para el medio ambiente y la personalidad. La condición fundamental

¿Cuándo iniciar el ejercicio físico? El mejor momento para que el niño desarrolle habilidades de coordinación (movimiento) y de flexibilidad

### EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA EVOLUTIVA DEL NIÑO

- **Primeros 2 años de vida:** fomentar el movimiento, preparar el niño para las limitaciones y los riesgos.
  - **Etapa preescolar:** es una etapa de crecimiento de las habilidades motoras. El juego aparece como una actividad que favorece el desarrollo de habilidades como: habilidad, coordinación, equilibrio. Pueden trepar, pararse en una pelota, andar en bicicleta, etc.
  - **De 3 a 5 años:** algunos reglas de juego, no competir, respeto de la competencia, permitir que todos los niños corran detrás de la pelota, de mantener distintos puestos en el juego, actitud absolutamente positiva.
  - **De 6 a 9 años:** actividad física, deportes (atletismo, salto, carrera, etc.).
  - **De 10 a 12 años:** desarrollo de habilidades específicas con estímulo deportivo (sin cargas maximizadas) y se desarrolla el dominio y los movimientos analíticos, técnicos de cada deporte.
- En esta etapa se propone trabajar en grupo de pares, con reglas claras, permitir los cambios de dirección, el niño tiene derecho a proponer y la edad también es importante para el bienestar positivo de los padres, los e

# COM HO ACONSEGUIREM?: ¿CÓMO LO VAMOS A LOGRAR?:

## 04 |

*Creant notes atractives, articles o publicitat d'interès Esportiu, Mèdic, de Salut i Nutrició. Aspectes funcionals i de rellevància en el context social actual.*

*A Activa't participen esportistes, nutricionistes i metges de la zona, explicant les seves experiències, consells i compartint els seus coneixements.*

Creando notas atractivas, artículos o publicidades de interés Deportivo, Medicinales, de Salud y Nutrición. Aspectos funcionales y de relevancia en el contexto social actual.

En Activa't participan deportistas, nutricionistas y médicos del territorio, contando sus experiencias, consejos y compartiendo sus conocimientos.

*(Si vols ser un d'ells, contacta'ns)*

*(Si quieres ser uno de ellos, contáctanos)*

**BUSQUEM ESPORTISTES de 8 a 99 anys!**

- + rem olímpic
- + rem de mar
- + llaut mediterrani
- + llagut català
- + batel
- + vela lleugera
- + pàdel
- + surfski / piragüisme de mar
- + gimnàs i activitats dirigides
- + pesca

SUMA'T A NOSALTRES I GAUDEIX LA MAR TOT L'ANY

**REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA**

www.rcntarragona.org  
info@rcntarragona.org  
Tel. 977 24 03 60

### Raul de Cal Castellví

#### REMO PARALÍMPICO

**¿QUÉ MODALIDAD PRACTICAS EN LA ACTUALIDAD?**  
PRACTICO REMO EN ERGÓMETRO. El ergómetro es una máquina para realizar una simulación de la acción de remar. El remo indoor ha llegado a establecerse como un deporte aparte.

**¿Por qué has buscado este deporte?**  
En mi situación, al no poder contar con mis piernas, es vital mantenerse en forma, no coger sobrepeso y estar ágil para poder realizar transferencias de un lugar a otro de la manera más sencilla e independiente posible. Además, es bueno para mantener la mente ocupada, y siempre he sido una persona a la que le han gustado los retos.

**¿Con qué intensidad entrenas?**  
Además de las sesiones en el ergómetro, hago entreno de fuerza con pesas y máquinas y salto a rodar con la silla.

Hago entrenamiento 6 días por semana. Lunes, miércoles y viernes ruedo 1h. que son 10 km. por la escalera hasta el faro de entrada al Puerto de Tarragona, después hago 1000 metros en ergómetro, hago entreno de pesas, y finalizo con ergómetro otra vez.

Martes, jueves y sábado, ruedo con la silla 1 hora hasta el faro y hago entreno puro y duro de ergómetro durante una hora.

**¿Cómo ves el estado del deporte adaptado en Tarragona?**  
Al deporte adaptado en Tarragona, aún le queda mucho recorrido, tenemos muchos impedimentos y existe poca información tanto para los deportistas como de las organizaciones deportivas. En nuestro caso es además muy costoso. Un deportista con movilidad con unas zapatillas adecuadas y poco más, lo tiene solventado. En nuestro caso, necesitamos sillas adaptadas y material especial que no suele ser barato. Además, la mayoría de centros deportivos no tienen instalaciones adaptadas para nosotros, siendo muchas veces imposible siquiera entrar a las mismas y ni hablar de vestuarios y baños apropiados.

**¿Qué le aconsejarías a otras personas con discapacidad física?**  
Me gusta más usar el término "Movilidad reducida". Creo que hoy que decírtiles que no se encierran. Ya sé que cuesta salir, pero tienen por delante un lugar donde pueden conocer a otras personas, tener el tiempo ocupado y mejorar su salud. En el momento que empiezas es como una droga.

11

# 05

5.1

## DADES TÈCNIQUES EN PAPER: DATOS TÉCNICOS EN PAPEL:

*Activa't és una revista d'edició trimestral i distribució gratuïta, amb una estètica moderna, atractiva, de fàcil logística i lectura.*

*La impressió és en paper d'alt gramatge (165x235).*

*ISSN: 2938- 2610*

*DLT: 123- 2023*

Activa't es una revista de edición trimestral y distribución gratuita, con una estética moderna, atractiva y fácil de transportar y leer.

En papel de alto gramaje (medidas 165 x 235 mm).

ISSN: 2938- 2610

DLT: 123- 2023

## Clínica Dorsia TARRAGONA NUTRICIÓN VS PSICOLOGÍA

Que cuando estemos tristes nos apetezcan más los dulces o cuando estemos nerviosos no nos apetezca comer, no son situaciones casuales, ni mucho menos personales. Hay una relación más que probada, tanto por las situaciones cotidianas como por estudios científicos, entre nuestras emociones con nuestra conducta alimentaria. Ya se ha desarrollado, incluso, una disciplina llamada psicología de la nutrición que se dedica a estudiar esta relación, intentando esclarecer qué nos lleva a adoptar ciertas costumbres que parecen imposibles de erradicar que nos pueden perjudicar.

Por poner un ejemplo, se ha probado que hay una relación directa entre situaciones de estrés y ansiedad con una ingesta más rápida y copiosa de lo habitual. Esto se debe a las hormonas que se segregan al ingerir en especial alimentos con un elevado contenido en azúcares y grasas, sumado al posterior habitual sentimiento de culpa que tenemos tras hacerlo. Con ello, establecemos relaciones tóxicas con nuestra conducta alimentaria, estableciendo patrones y bucles muy difíciles de superar. Ello lo vemos en especial al intentar seguir dietas, aumentando aún más el sentimiento de culpa al no cumplir con los objetivos.

**PRESCINDIBLE:** (Otras situaciones emocionales relacionadas con nuestra conducta emocional

pueden ser las emociones de alta intensidad, que suelen ir relacionadas con la falta de hambre. Cuando estamos felices solemos comer más y cuando estamos tristes menos, o podemos asociar ciertos alimentos con un pasado o con ciertas personas.)

Considerando lo anterior, un seguimiento psicológico de la dieta además del nutricional, es clave para establecer patrones saludables en los dos ámbitos, ayudándonos por fin a tener una relación sana entre nuestras emociones y nuestras pautas nutricionales.

Por ello, en WM Clinics contamos con dos grandes marcas del sector de la salud. Por un lado, las clínicas Dorsia, especializadas en temas de medicina estética y que cuenta ahora, además, con Minerva, una unidad especializada en nutrición y obesidad. Por otra parte, está Origen, marca especializada en tratamientos psicológicos y psiquiátricos, contando con especialistas en regulación emocional, depresión y obesidad.

Demostamos así nuestra apuesta por la complementariedad entre las dos disciplinas, permitiéndonos personalizar al máximo nuestros tratamientos contando con especialistas en ambos ámbitos. Todo ello para acompañarte en los momentos que más lo necesitas, rompiendo esos hábitos y bucles tóxicos entre nuestras emociones y nuestra actitud hacia la nutrición.



24

**INFORMA't**

Instagram:  
@clinicadorsiatarragona



# Activa't

ESPORT DEPORTE  
SALUTSALUD NUTRICIÓ NUTRICIÓN



la edició 2023  
Distribució gratuïta

## Clínica Dental Palazón

ODONTOLOGIA I L'ESPORT:

### Quina repercussió té respirar per la boca?

Si respirem per la boca, provoquem sequedat a la boca i es redueix la producció de saliva, que és una de les barreres protectores que tenen les nostres dents i les genives. Per això hem de beure més aigua. Una desprotecció pot causar més risc de càries, gingivitis i taques blanques a les dents per falta d'hidratació. Per tant, cal tenir en compte respirar correctament, en cas de fer esport i respirar per la boca hem de tenir en compte que en aquests casos hidratar-nos més sovint.

### El clor de la piscina perjudica les nostres dents?

La natació és un dels esports més complets, que no només ajuda a estar en forma, a més ajuda a reduir dolors d'esquena. Però la piscina pot perjudicar la nostra salut dental. Aquesta problemàtica afecta aquells esportistes d'elit que entrenen les seves jornades submergides i rebent els efectes del clor sobre les seves dents. El clor s'utilitza per mantenir el pH de l'aigua i que aquesta estigui lliure de bacteris i microorganismes patògens i estigui neta. Però a més d'afectar a la sequedat dels cabells o envermelliment dels ulls, afegim els seus

efectes sobre les dents: taques marrons, greguesques. També pot augmentar el risc de patir malalties de les genives provocant periodontitis i gingivitis. En Odontologia es coneix aquesta afectació com la Tosca del Nadador ("tosca" del nadador).

### Com el clor afecta el pH de la saliva?

La tosca (sarro) es produeix per un canvi de pH de la saliva provocat del Clor. El pH de la saliva està normalment entre 6,5 i 7, mentre que el clor provoca que el pH de l'aigua estigui entre 7,2 i 7,6. Aquesta situació fa que les proteïnes de la saliva es descomponguin molt ràpidament i es creïn dipòsits a les dents dels esportistes. Els bacteris s'adhereixen a aquests dipòsits fàcilment, formant més placa bacteriana i tosca, empitjorant la salut bucal i provocant malalties bucodentals.

### Aquest problema es pot prevenir o té solució?

Cal extremar la higiene bucal per evitar l'aparició de taques o gingivitis, i en cas que ja hagin aparegut, cal consultar al dentista per tal de valorar el problema i aplicar el tractament més adequat per



restablir la salut bucal. A més, si has pensat a iniciar un entrenament intens, és recomanable una visita al dentista per fer una revisió completa de l'estat bucal, perquè en cas de patir algun dificultat, aquest pot empitjorar amb el contacte amb el clor. També ho podem solucionar realitzant-nos neteges bucal més sovint, per exemple, en comptes d'un cop a l'any, fer-la cada sis mesos. A la nostra clínica disposem d'un nou sistema de neteges molt més profund i amb el "sistema AIR FLOW", que elimina més profundament la placa i el biofilm, transmetent al pacient un tractament agradable i indolors.

#### Quina importància té una maloclusió en els esportistes?

La posició de les dents també pot influir negativament a l'hora de practicar determinants esports d'impacte com per exemple el running. Quan corres, el cos impacta contra el terra. Aquests impactes poden causar microfractures a les dents, microtraumatismes i fissures. Si a més, presentes una maloclusió, els danys poden ser majors. A part, unes dents mal posicionades poden fer que els músculs i els ossos se sobrecarreguen provocant dolors de cervicals, cap i fins i tot dolors d'esquena.

21

5.2

## FORMAT DIGITAL: FORMATO DIGITAL:

*Activa't també la trobareu en format online. A la web veureu reflectit tot el contingut de la revista en paper, i a més a més, com a valor afegit, hem creat un calendari d'esdeveniments esportius del territori.*

Web: [www.activatarragona.com](http://www.activatarragona.com)

ISSN: 2938-2629

Activa't también la encontraréis en formato online. En la web veréis reflejado todo el contenido de la revista en papel, y además, como valor añadido, hemos creado un calendario de eventos deportivos del territorio.

Web: [www.activatarragona.com](http://www.activatarragona.com)

ISSN: 2938-2629

5.3

## PÚBLIC OBJECTIU: PÚBLICO OBJETIVO:

*Esportistes, gent que es cuidi i curiosos per conèixer les noves tendències en la cura de la salut; dones i homes interessats en el seu estat físic i mental, persones que busquen solucions professionals als seus problemes de salut, etc.*

Deportistas, gente de todas las edades, curiosos por las nuevas tendencias en cuidado de la salud; hombres y mujeres interesados en su estado físico y mental, personas que buscan soluciones profesionales a sus problemas de salud, etc.

L'INICI D'UN GRAN MITJÀ DE COMUNICACIÓ:  
EL INICIO DE UN GRAN MEDIO DE COMUNICACIÓN:

06 |

*Redactors, dissenyadors, especialistes en màrqueting, psicòlegs, comptables i comercials. Treballem en equip per fer d'aquesta nova publicació la millor eina per donar a conèixer l'Esport, la Salut i la Nutrició.*

*Activa't té veu pròpia. Aquesta veu estarà representada per un equip de treball multidisciplinari amb l'objectiu d'oferir informació a persones interessades de consumir informació, productes i serveis.*

Redactores, diseñadores, especialistas en marketing, psicólogos, contables, comerciales. trabajamos unidos para hacer de esta publicación la mejor herramienta para dar a conocer el Deporte, la Salud y la Nutrición en la ciudad.

Activa't tiene voz propia. Y esta voz está representada por un equipo de trabajo multidisciplinario con el objetivo de ofrecer información a personas ávidas de consumir información, productos y servicios.



dorsia  
clínicas

LA BELLEZA TE ESPERA EN  
*Tarragona*

CIRUGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA • NUTRICIÓN Y OBESIDAD • DEPILACIÓN LÁSER

**CLÍNICA DORSIA TARRAGONA**  
Plaza Imperial Tarraco, nº 5 (esquina con C/Pere Martell),  
locales 3 y 4 ☎ 877 979 304

dorsia.es

# ESPORT

SALUT Salud  
NUTRICIÓ Nutrición  
DEPORTE

*També en format digital:*

[www.activatarragona.com](http://www.activatarragona.com)

Edita: **BIG. Bulat Improve Goals, SL**  
Direcció comercial:  
Port Esportiu S/N, local 206  
43004 Tarragona  
Telf.: 877 21 31 12  
[infoactivatarragona.com](mailto:infoactivatarragona.com)  
DLT 123-2023 · ISSN: 2938-2610



**Magazine Director:** Pilar Segura Cortés  
**Design and Magazine Layout:** María Astorga Aneiros  
**Sales Executives:** Big Marketing, Comunicació y Eventos & Olga Boada Armengol  
**Executive Production:** Núria Palou Bertran  
**Writing, Content & Online Strategy:** Sílvia Pujol Fraile  
**Photography:** Ceditas por las marcas

AMB EL SUPORT DE:  
CON EL APOYO DE:



# 07 |

## QUI ENS ACOMPANYA?: ¿QUIÉNES NOS ACOMPAÑA?:

*Clubs esportius, centres mèdics, professionals de la salut, fisioterapeutes, clíniques de cirurgia i estètica, nutricionistes, psicòlegs, podòlegs, coachs, centres de reproducció, farmàcies, òptiques, botigues d'esports, de nutrició, de productes naturals, gimnasos, assegurances i mútues de salut, etc.*

Clubes deportivos, centros médicos, profesionales de la salud, fisioterapeutas, clínicas de cirugía estética, nutricionistas, psicólogos, podólogos, coachs, centros de reproducción asistida, farmacias, ópticas, tiendas de deporte, de nutrición, de productos naturales, gimnasios, seguros y mutuas de salud, etc.

*Cal destacar que en gran part, l'èxit d'aquest projecte és degut al suport institucional i a la participació de clubs esportius, associacions i col·legis professionals.*

Un hecho fundamental en el éxito de este proyecto es el soporte institucional y la participación de todos los clubes deportivos, de las asociaciones y los colegios profesionales.

*Cada institució col·labora amb contingut per donar a conèixer novetats, avantatges i serveis, apropant tot allò que tenen per oferir a cada lector.*

Cada institución colabora con contenido para dar a conocer novedades, ventajas y servicios, acercando todo lo que tienen para ofrecer a cada lector.

# 08 | DISTRIBUCIÓ: DISTRIBUCIÓN:

ACTIVAT TE UNA DISTRIBUCIÓ GARANTIDA EN ELS SEGÜENTS LLOCS DEL CAMP DE TARRAGONA:

ACTIVAT ES UNA REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA, CON DISTRIBUCIÓN GARANTIZADA EN LOS SIGUIENTES PUNTOS DEL CAMPO DE TARRAGONA:

- Tots els clubs esportius de la ciutat
- Instal·lacions esportives i gimnasos
- Centres mèdics
- Consultes mèdiques
- Farmàcies
- Bars i restaurants de l'AEHT
- Anunciants d'Activa't
- ETC.

- Todos los clubes deportivos de la ciudad
- Instalaciones deportivas y gimnasios
- Centros médicos
- Consultas médicas
- Farmacias
- Bares y restaurantes de la AEHT
- Anunciantes de Activa't
- ETC.

