

SFC  
PÀGINES ESPECIALS

A L'AIRE LLIURE

DIJOUS, 12 DE JUNY DEL 2025



UN ESTIU INOBLIDABLE

## INTRODUCCIÓ



# Viure l'estiu a la fresca

EL BON TEMPS TRANSFORMA ELS ESPAIS I CONVIDA A ESTAR MÉS EN CONTACTE AMB L'EXTERIOR

Amb l'arribada del bon temps, els espais exteriors adquireixen una nova centralitat en la vida quotidiana. Les condicions meteorològiques més favorables, l'augment de les hores de llum i una temperatura generalment suau fan que bona part de les activitats habituals es desplacin cap a l'aire lliure. Aquesta transició no tan sols afecta l'oci i el lleure, sinó també les formes de relació social, el consum, els hàbits alimentaris i fins i tot l'organització de l'espai urbà. El que durant l'hivern era interior, en aquesta època de l'any tendeix a externalitzar-se: terrasses de bars i restaurants, balcons i jardins particulars, espais públics com places i parcs esdevenen punts de trobada.

**EL CANVI D'ESTACIÓ  
AFECTA TANT L'OCI  
COM LES FORMES  
DE RELACIÓ SOCIAL**

Aquest canvi d'escenari comporta transformacions evidents en l'estètica i en l'ús dels espais. L'adequació de les terrasses, per exemple, esdevé una qüestió clau tant per a establiments d'hostaleria com per a l'àmbit domèstic. Les tendències en mobiliari exterior posen l'accent en materials resistents però agradables al tacte, amb dissenys que busquen equilibrar la funcionalitat i el confort. Elements com para-sols, tendals, plantes ornamentals o il·luminació tèbia contribueixen a crear ambients que conviden a quedar-s'hi. En entorns particulars, la reorganització del jardí, la instal·lació de petits espais d'ombra o la simple disposició d'una taula i les cadires poden canviar radicalment l'experiència d'estar a casa.

Aquesta obertura cap a l'exterior també té un impacte en els codis estètics que regeixen la moda i la imatge personal. L'estiu implica una adequació tèrmica evident, però també comporta certa flexibilització de les convencions. Els teixits lleugers,

**L'OBERTURA A  
L'EXTERIOR TÉ UN  
IMPACTE EN LA  
MODA I L'ESTÈTICA**

transpirables i de colors clars guanyen protagonisme, mentre que el calçat es simplifica i es prioritza la comoditat. L'ús d'accessoris, com ulleres de sol o barrets, passa de ser una qüestió funcional a formar part del conjunt estilístic. En aquest sentit, es pot observar com la moda d'estiu tendeix a adoptar un to més informal sense renunciar a la coherència estètica, reflectint així una voluntat d'adaptació als ritmes i necessitats de l'estació.

La dimensió col·lectiva de l'estiu és especialment visible en les formes de distracció, de temps d'esbarjo i de sociabilitat que es desenvolupen a l'aire lliure. Les trobades familiars o d'amics al voltant d'una taula, les sobretau-

les prolongades, les activitats esportives o lúdiques a l'exterior, els esdeveniments culturals en espais oberts, les festes majors... tot plegat forma part del paisatge habitual. Aquesta intensificació de l'ús de les zones obertes sovint també comporta una reconfiguració temporal dels hàbits: es retarda l'hora de sopar, es programen activitats al capvespre o de nit, i es redefeixen les franges horàries de consum o de mobilitat. Tot plegat contribueix a una sensació col·lectiva de canvi de ritme, de flexibilització dels horaris, i de relació més fluida amb l'entorn immediat.

Des d'una perspectiva econòmica i comercial, l'estiu representa una oportunitat per a

**HI HA UN CANVI  
DE RITME I ELS  
HORARIS ES FAN  
MÉS FLEXIBLES**

sectors molt diversos. L'oferta s'adapta a una demanda marcada per l'estacionalitat i per uns interessos específics: cercar la frescor, facilitar la vida a l'exterior i promoure experiències associades al benestar. Això es reflecteix tant en les estratègies de promoció com en la configuració dels productes i dels serveis. Però més enllà del mercat, hi ha una dimensió pràctica i cultural que estructura aquest període: la manera com s'organitza la vida a l'exterior té un rerefons social i fins i tot simbòlic, i articula un model de convivència adaptat a les condicions de l'època.

En les següents pàgines explorarem aquest conjunt de pràctiques, transformacions i tendències associades a la vida a l'aire lliure durant els mesos d'estiu. No es tracta només de descriure canvis superficials o modes passatgeres, sinó de comprendre com es configura una manera de viure que, si bé temporal, és significativa i transversal: la vida que es desplega quan passem més temps a l'exterior.

## HOTEL SERRAS

# Gastronomia, relax i lleure en plena natura

L'ESTABLIMENT OFEREIX UNA EXPERIÈNCIA ÚNICA AMB CUINA DE PROXIMITAT, SPA I ACTIVITATS PER A TOTA LA FAMÍLIA

Situat al cor de la vall d'Incles, a Soldeu, l'Hotel Serras Andorra representa molt més que un allotjament de cinc estrelles. És un refugi de muntanya que combina natura, confort, gastronomia i benestar en un entorn incomparable. Amb un servei proper i personalitzat, es presenta com una proposta ideal per a tothom qui vulgui gaudir d'una experiència autèntica i exclusiva.

Un dels grans punts forts de l'establiment és la proposta gastronòmica. El restaurant Bruna ofereix una cuina de muntanya elaborada amb productes locals i segons receptes tradicionals, amb especial atenció als arrossos, com l'arròs cremós de pesto amb mini verdures, l'arròs negre de pop a

la brasa i l'arròs del dia, segons mercat. Aquest estiu, l'oferta culinària es reforça amb una nova estació de barbacoa i sessions de *showcooking* a la terrassa, amb capacitat d'entre 60 i 80 persones, i que pot acollir esdeveniments.

D'altra banda, el benestar té un paper protagonista. L'spa, amb una zona d'aigües comple-

tíssima –piscina interior, jacuzzi, sauna seca i humida, dutes de sensacions...–, ofereix una àmplia gamma de tractaments, com massatges relaxants o pressoteràpia. És l'espai ideal per desconnectar i reconnectar amb un mateix després d'un dia a la muntanya.

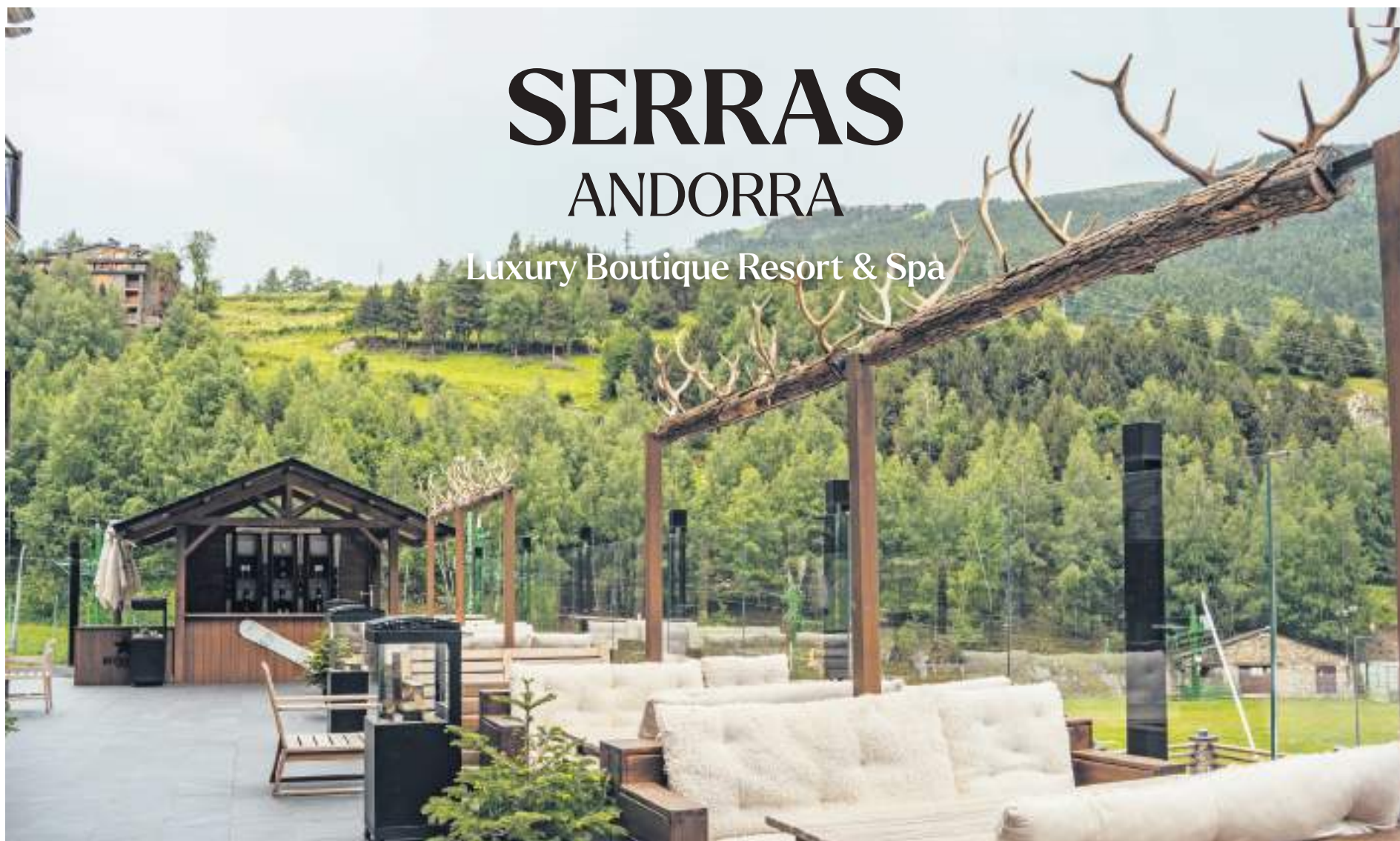
Els més petits també hi tenen el seu espai. L'hotel disposa d'un Kids Club amb activitats diverses i una sala de jocs pensada perquè gaudeixin al màxim.

Amb una terrassa assolellada, serveis exclusius i una aposta per la gastronomia i el benestar, el Serras Andorra es consolida com una destinació de referència per a qui busca qualitat, autenticitat i tracte exquisit en plena natura.



## SERRAS ANDORRA

Luxury Boutique Resort & Spa



Un oasi a la muntanya amb un servei exquisit

Ctra. general 2, Incles - Soldeu  
+376 751 150

[www.serrasandorra.com](http://www.serrasandorra.com)  
[reservations.and@serrashotels.com](mailto:reservations.and@serrashotels.com)

## IZAI RESTAURANT

# Tapes d'autor en ple centre històric

AQUEST GASTROBAR TRANSFORMA EL PICA-PICA TRADICIONAL EN UNA EXPERIÈNCIA ÚNICA

Al cor del centre històric d'Andorra la Vella, en una antiga borda acuradament restaurada, hi trobem l'IZAI, un restaurant que va ser pioner al país a oferir el concepte de gastrobar. Aquest espai acollidor trenca amb les convencions dels àpats tradicionals i proposa una nova manera de menjar: compartir, tastar, descobrir i gaudir sense presses ni formalitats. L'horari ininterromput de la cuina, des de les dotze del migdia fins a les onze de la nit, permet que cadascú decideixi quan vol fer una pausa per delectar-se amb una carta pensada per sorprendre i satisfer, sense importar l'hora.

L'oferta gastronòmica de l'IZAI gira entorn de les tapes, però amb un enfocament propi i molt cuidat. D'una banda, hi trobem propostes tradicionals amb un toc distintiu. D'altra banda, destaquen les tapes gastronòmiques, pensades per trencar esquemes i oferir una experiència diferent a



LA GRAN TERRASSA  
ÉS UN DELS ESPAIS  
EMBLEMÀTICS DE  
L'ESTABLIMENT

pecialment a l'emblemàtica terrassa, un dels grans atractius del local quan arriba el bon temps. En aquest espai exterior, a més de tapes, també s'hi poden prendre còctels, vermouths, vins o cerveses.

La carta inclou plats tan singulars com la bomba IZAI, una proposta que ja ha esdevingut icònica, així com l'albergínia fumada amb sobrassada i mel, o les cassoles d'ou amb pernil i formatge brie. Així mateix, també s'ofereixen menús a mida per a grups, amb preus variables, i adaptats a cada ocasió i a cada preferència culinària.

L'HORARI CONTINU  
DE LA CUINA  
APORTA COMODITAT  
I FLEXIBILITAT

cada mos. I, per als paladars més exigents, també s'hi poden degustar tapes gourmet elaborades amb productes de màxima qualitat: plats com el filet o l'entrecot madurat es converteixen aquí en petites joies de sabor.

A l'IZAI no cal demanar dos plats com si es tractés d'un menú

prefixat. Aquí es menja amb la llibertat de fer un primer tastet, continuar amb un altre demanat al moment, o compartir diversos plats de tapes entre amics o en parella. Aquesta manera de gaudir de l'àpat, més espontània i flexible, afavoreix la conversa i convida a allargar l'estona, es-

**IZAI** GASTRO-BAR  
RESTAURANT  
LOUNGE  
■ IZAIRESTAURANT.COM

*IZAI RESTAURANT està situat en una zona privilegiada i amb un encant d'una borda restaurada del segle XIX, oferint una proposta gastronòmica basada en tapes d'autor, carn, peix i productes frescos de màxima qualitat.*

*Terrassa exterior*



CARRER ANTIC CARRER MAJOR, 32, AD500 ANDORRA LA VELLA +376 72 00 72 RESERVES AL TEL.: 350 072





Sport Hotels Resort & Spa

## • SOFISTICACIÓ I TRADICIÓ A LA TEVA TAULA •



Sol i Neu Club Hermitage torna a acollir els seus clients amb la mateixa excel·lència gastronòmica i exclusivitat que el caracteritza. Amb una proposta basada en productes de qualitat i un servei impecable, el restaurant es consolida com el lloc ideal per gaudir d'una experiència única als Pirineus.

Restaurant obert de 13:00h a 16:00h i de 20:00h a 23:00h / Terrassa de 12:00h a 19:00h  
Dimecres tancat

## TERRASSES D'ESTIU

# El ritual del bon temps

## ELS EXTERIORS DE BARS I RESTAURANTS SÓN FONT DE BENESTAR I GAUDI COMPARTIT

Amb l'arribada de l'estiu i del bon temps, les terrasses esdevenen escenaris privilegiats de la vida quotidiana. Seure a l'aire lliure, amb una cervesa freda o un vermut a la mà, no és només un acte de consum, sinó també una forma de relació, de ritual col·lectiu i fins i tot de teràpia. Les terrasses, amb el seu so característic de converses encreuades, copes que brinden i un ampli assortiment de tapes per compartir, són una extensió natural de l'espai públic, en què la gastronomia es fusiona amb la socialització d'una manera gairebé ancestral. I és que menjar i beure a l'aire lliure ha estat sempre una forma de comunió amb els altres i amb l'entorn.

El fenomen de les terrasses no respon només a una moda estacional. Té arrels profundes en la cultura mediterrània i en la necessitat humana de sortir de l'aïllament després dels mesos més freds. Seure en una taula al carrer és, en certa manera, una afir-

**S'HA DEMOSTRAT QUE TENEN EFECTES POSITIUS SOBRE L'ESTAT D'ÀNIM**

mació de vida i de les ganes de passar-ho bé. Aquest gaudi, a més, no és banal. Diversos estudis psicològics apunten que entorns com els que proporcionen les terrasses tenen efectes positius sobre l'estat d'ànim, disminueixen l'ansietat i fomenten el vincle social. El sol afavoreix la producció de vitamina D, el contacte visual amb altres persones millora l'empatia i, sobretot, compartir aliments o begudes reforça els llaços emocionals.

La gastronomia associada a les terrasses és un altre dels seus grans atractius. No hi ha una carta universal, però sí una essència compartida: productes senzills, de qualitat, pensats per picar, compartir i improvisar. Des de tapes clàssiques com patates braves, croquetes o calamars, fins a racions més creatives amb tocs locals o internacionals, el menjar de terrassa és ràpid, però de cap manera superficial. A Andorra, aquesta oferta gastronòmica ha crescut notablement en els últims anys, adaptant-se tant als gustos locals com als dels visitants. Molts establiments aposten per productes de proximitat, com ara formatges artesans, embotits



de muntanya o foie elaborat aquí mateix, i ho combinen amb una selecció cada cop més variada de cerveses artesanes i vermuts de qualitat.

El vermut, precisament, ha viscut un autèntic renaixement. Allò que durant dècades havia estat gairebé patrimoni dels avis, ara s'ha transformat en una experiència moderna i cuidada. Acompanyat d'olives, escopinyes o anxoves, el vermut és avui una excusa perfecta per reunir-se

**EL VERMUT HA EXPERIMENTAT UN VERITABLE RENAIXEMENT**

sense pressa. El mateix passa amb la cervesa: de les clàssiques ampelles de dues o tres marques habituals s'ha passat a una gran oferta de tiradors, cerveses artesanes del país i internacionals i maridatges amb tapes pensades per ressaltar-ne el gust. Fins i tot els còctels han guanyat presència a les terrasses d'estiu, amb tota mena de propostes que van des de receptes clàssiques fins a mixologia d'autor.

Les terrasses, però, no són només per menjar i beure. Són també escenaris d'activitat cultural, de concerts improvisats, de tardes de DJ o de jornades temàtiques, com les rutes de tapes. Al Principat, cada estiu apareixen noves iniciatives per donar vida als carrers a través de les terrasses, ja sigui des de l'àmbit públic

**A ANDORRA, LES TERRASSES TENEN EL VALOR AFEGIT DEL PAISATGE**

com privat. Des de nits gastronòmiques fins a activitats pensades per al públic familiar, les terrasses es converteixen en un lloc de trobada transversal.

En un país de muntanya com Andorra, les terrasses també tenen un valor afegit: el paisatge. Poder prendre una copa o sopar en un entorn natural privilegiat és una experiència que molts visitants valoren. I per als residents, és una manera de reconnectar

amb el territori des de la quotidianitat. No cal fer una excursió per sentir-se a prop de la natura: una terrassa ben ubicada ho pot aconseguir igual.

Finalment, cal dir que reivindicar les terrasses és també reivindicar una altra manera de viure. Més lenta, més conscient, més connectada. En un món que ens empeny constantment a córrer, a consumir en silenci i a aïllar-nos darrere de pantalles, seure a una terrassa és un acte de resistència tranquil·la. És recordar que el temps compartit i les converses cara a cara són essencials. A Andorra, la cultura de terrassa és avui més viva que mai, i forma part d'un estil de vida que combina l'aire pur, la bona taula i la calidesa de la gent. En definitiva, un luxe saludable i necessari.



Sport Hotels Resort & Spa

## • SABORS A LA BRASA SOTA EL SOL DELS PIRINEUS •



Amb l'arribada del bon temps, reobrim la barbacoa de l'hotel per oferir una experiència gastronòmica única en plena natura. El foc, la brasa i els millors productes de temporada es combinen per crear moments inoblidables, envoltats d'un paisatge espectacular.

Bar obert de 11:30h a 19:30h / Servei Restaurant de 12:30h a 16:00h / Piscina de 10:00h a 20:00h  
Pròxima obertura 20 de Juny

## ENTREVISTA

**JOAO DA COSTA.** És el xef i propietari del Barra Mar's, un gastrobar situat a l'avinguda doctor Mitjavila, amb una acollidora terrassa a tocar del riu. El local, inaugurat el 2019, és ja tot un clàssic de la zona.

## “Volem reivindicar el bacallà i la cultura de la terrassa al país”

### Com definiria la filosofia del Barra Mar's?

Podem dir que el nostre punt fort és la cuina del bacallà en totes les variants, tot i que el bacallà al pil-pil és el plat estrella de la casa. És una recepta gairebé desapareguda, tant a Andorra com a Espanya, i des del primer moment vam tenir clar que volíem recuperar-la.

### Què més ofereixen?

També treballem molt les tapes. Per exemple, les braves, que diuen que són les millors del país, les torrades d'ou ferat, l'amanida de xató o una falsa hamburguesa que sorprèn molt. I no ens oblidem de les postres: el nostre milfulls de gelat de mandarina, que té molt èxit.

### I de cara a l'estiu?

Proposem plats frescos, com l'amanida de pernil amb figues o la de ruca amb



burrata. També fem una truita clàssica a la basca amb ceba, pebrot verd i bacallà, però hi afegim un toc dolç per crear contrast. Són plats pensats per a la calor i per gaudir de la terrassa.

### Tenen menú diari?

Sí, fem un menú amb dos primers per escollir, un segon i unes postres fixos. Alternem entre carn i peix. Té un preu de 13,5 euros i busquem que sigui variat i equilibrat.

### Quines característiques té la terrassa?

Estem al costat del riu, en un entorn molt agradable. Ara mateix disposem de vuit taules a l'exterior. Ens agradaria ampliar la terrassa, però la normativa comunal actual no ens ho permet. És una llàstima, perquè el lloc s'hi presta.

### Quin horari fan?

Obrim la cuina al migdia i la tanquem a les onze de la nit. El gastrobar roman obert fins la una de la matinada. Molta gent surt de treballar a les cinc o sis de la tarda i es troba amb molts llocs tancats. Nosaltres volem oferir aquest espai per fer un vinet, una tapa... encara hi ha poca cultura de la terrassa a Andorra en aquesta franja horària i cal reivindicar-la.



T'esperem amb un ampli horari de cuina d'**11 a 23 h**, perquè escullis el teu millor moment per relaxar-te i assaborir-lo.

Av. Doctor Mitjavila, 8, Andorra la Vella

+376 850 840 +376 328 332

DII-Ds: 9.00 a 01.00 h

barramars\_andorra

# RELAXEU-VOS A LA NOSTRA TERRASSA *AMB VISTES A LA MUNTANYA*



Us esperem de **10.00 a 24.00 h** amb propostes per esmorzar, tapes per compartir i begudes per a tots els gustos.

La cuina **per dinar** és oberta de **12.30 a 17.00h**, amb plats com:

Amanides fresques

Hamburgueses

Pasta amb salses a escollir

Postres irresistibles

*... i molt més*



## VOSALTRES HI POSEU LA IL·LUSIÓ, nosaltres hi posem l'experiència.

Des de cerimònies encantadores fins a festes que romandran per sempre en la vostra memòria, el nostre hotel ofereix:

- Un espai sofisticat i exclusiu
- Serveis personalitzats i excepcionals
- Un equip compromès amb l'excel·lència i l'atenció al detall
- Transformem cada celebració en una autèntica història de màgia



**RESERVA EL TEU MOMENT.**  
***CREA RECORDS ETERNS.***

## GELAT

# Molt més que un caprici estiuenc

## AQUEST DOLÇ POT SER UNA IMPORTANT FONT DE NUTRIENTS I AFAVORIR LA HIDRATACIÓ

El gelat és molt més que un plaer estiuenc: també pot ser un aliat per a la salut si se'n fa un consum conscient i moderat. Malgrat la seva fama de caprici dolç, també pot aportar beneficis nutricionals notables, especialment quan s'elabora amb ingredients de qualitat.

Els gelats fets amb llet o iogurt són una font interessant de calci, indispensable per a la salut òssia, així com de proteïnes d'alta qualitat que contribueixen a mantenir la massa muscular. En nens i adolescents –etapes claus de creixement– el gelat pot ser una manera agradable d'afavorir la ingesta d'aquests nutrients essencials, especialment en aquells que tenen dificultats per consumir làctics en altres formats. A més, aporta vitamines liposolubles com la A i la D, que reforcen el sistema immunitari i afavoreixen la salut de la pell i la vista.

Els de fruita natural, per la seva banda, poden oferir elements com fibra, antioxidants i vitamina C, sobretot quan es preparen sense sucres afegits ni conservants. En aquest sentit, poden ser una alternativa refrescant i nutritiva als refrescos industrials, ja que hidraten, són apetitosos i poden ajudar a cobrir les necessitats diàries de fruita en població



JEFF DE BRUGES

### EL SEU CONSUM TAMBÉ TÉ UN IMPORTANT IMPACTE EMOCIONAL

infantil i adulta. També poden ser útils en casos de convalescència o manca de gana, ja que la seva textura suau i la temperatura baixa els fan fàcils de consumir i apetibles.

No menys important és l'impacte emocional del consum: menjar-ne pot activar el sistema

de recompensa del cervell, alliberant dopamina i generant sensacions de benestar i plaer. L'efecte no tan sols és subjectiu; té una base neuroquímica real que pot contribuir a reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim puntualment.

Naturalment, la qualitat del gelat marca la diferència. Els ar-

tesans elaborats amb matèries primeres fresques, sense estabilitzants ni colorants artificials, ofereixen més garanties de valor nutricional. Encara que no tots els gelats industrials són perjudicials, sovint contenen greixos poc saludables, excés de sucre o additius que convé evitar.



## LA TAVERNA D'EN REYMOND

Cerveses | Tapes | Vins | Racions | Vermouth | Cocteleria






C/ Ptge Isabel Sandy 1, Cap del Carrer AD500 Andorra la Vella | Reserves +376 820 828



## EL RACO DE LA TAPA

BY SNACK BAR ARGEL




C/Dr. Palau, 40, AD600  
Sant Julià de Lòria | Tel.: 842 608

## RESTAURANT K-LA MAR



# Cuina amb segell casolà

## L'ESTABLIMENT OFEREIX UNA GRAN VARIETAT DE PLATS TRADICIONALS I RECEPTES TÍPIQUES GALLEGUES

El restaurant K-la Mar continua captivant els clients amb una variada oferta de cuina tradicional i de receptes gallegues de tota la vida. Després de més de tres anys d'activitat, l'establiment ha sabut mantenir la seva popularitat, gràcies, entre altres coses, a una àmplia terrassa de 12 taules, situada en una tranquil·la zona de vianants.

K-la Mar destaca per la seva dedicació a la cuina casolana, ja

que tots els plats estan fets al mateix restaurant. Cada dia, en un horari de cuina que va des de les set del matí fins a dos quarts de quatre de la tarda, el restaurant ofereix una gran varietat d'opcions que inclouen esmorzars de forquilla, menú de migdia i delicioses racions com *callos*, peus de porc, cargols o pop. A més, tots els dijous es pot degustar del seu arròs de muntanya.

Les tardes al K-la Mar també tenen un encant especial. Fins a dos quarts de deu de la nit, i amb un servei exclusiu a la terrassa, el local posa a disposició dels clients una acurada selecció de creps dolces i salades, cafès, infusions i cerveses. Un gran ventall d'alternatives per gaudir d'un moment relaxant a l'aire lliure en la millor companyia.

L'ÀMPLIA TERRASSA  
ESTÀ SITUADA EN  
UNA TRANQUIL·LA  
ZONA DE VIANANTS

### K - La Mar

Carrer Callaueta, 11, AD500 Andorra la Vella  
Telèfon 819 000

Obert de dilluns a divendres de 7:00 a 22:00  
dissabte de 8:00 a 20:00 - diumenge tancat



La Mari Mar, gerent del local, a la porta del restaurant.

## L'ANTIGA ABADIA

# Tradicions que es comparteixen

EL RESTAURANT RECUPERA LA FILOSOFIA DE LA TAPA CLÀSSICA EN UN AMBIENT IMMILLORABLE

L'Antiga Abadia s'ha consolidat com una de les propostes gastronòmiques més singulars d'Andorra per als amants del bon menjar informal. El local recupera l'essència tradicional d'anar de tapes, de compartir i gaudir sense presses, i qualsevol consumició –ja sigui una cervesa, una copa de vi o un vermut– sempre va acompanyada d'una tapa de cortesia triada pel client.

La carta de tapes a escollir és completa i variada, amb entre quinze i vint propostes que inclouen seitons en vinagre, anxoves, minibraves, formatge o orella, entre d'altres. Petites racions pensades per ser compartides, per picar, per anar obrint la gana i per fer d'un simple vermut una estona memorable.

L'establiment, a més, ha sabut crear un ambient ideal per a aquest estil de vida relaxat i social. Amb una terrassa exterior amb capacitat per a unes quaranta persones i un interior

ampli on n'hi caben setanta més, L'Antiga Abadia no tan sols és acollidora, sinó que està perfectament equipada per rebre grups de tota mena. Ja sigui un dinar d'empresa, una trobada familiar o una reunió informal entre amics, l'espai s'adapta a qualsevol necessitat.

L'oferta de begudes tampoc es queda curta. Amb sis tiradors de cervesa de diferents tipus i una carta d'ampolles que recull una vintena de referències d'arreu, la varietat està garantida. Els amants del vi tampoc es decebran: la carta és extensa i amb suggeriments per a tots els gustos.

LES CONSUMICIONS  
DE CERVEA, VI O  
VERMUT TENEN TAPA  
GRATIS A TRIAR



TAMBÉ S'HI PODEN  
DEGUSTAR PLATS  
I ENTREPANS AMB  
PERSONALITAT

Pel que fa a la carta de menjar, L'Antiga Abadia ofereix molt més que tapes. Hi ha plats principals pensats per a qui vol fer un àpat complet: cua de bou, salmó, carna, pollastre, broquetes, taules d'embotits i formatges... també hi ha espai per a entrepans amb personalitat pròpia, com el de milanesa, el de bavette o el biquini de pagès. Un dels plats estrella són els nachos, tot un emblema de la casa.

Descobreix L'Antiga Abadia, on també podràs gaudir de les retransmissions en directe de les cites esportives més destacades del calendari.



A l'antiga Abadia podràs degustar les típiques tapes, pintxos de la casa, carn, peix i molt més...

Vine i aprofita aquest estiu de la nostra terrassa exterior



AMB TOTES LES TEVES  
CANYES I COPES DE VI,  
ET REGALEM UNA TAPA

@antiga\_abadia



## L'ARROSSERIA

# Arròs i molt més en una ubicació única

L'ESTABLIMENT, EN UN ENTORN PRIVILEGIAT, OFEREIX PLATS TRADICIONALS AUTÈNTICS

Enclavat en el cor del barri antic d'Andorra la Vella, a tocar de l'església de Sant Esteve, el restaurant L'Arrosseria és una joia gastronòmica que aposta per la millor cuina tradicional. Petit en dimensions, però immens en autenticitat, aquest establiment ofereix una experiència culinària que va més enllà del paladar: és un viatge als sabors de sempre i als àpats fets a casa, de tota la vida.

Especialitzat en arrossos, paelles i marisc, L'Arrosseria es presenta com un temple del bon

menjar casolà, elaborat amb receptes que s'han preservat amb cura, com un llegat que es transmet de generació en generació. Aquí no hi ha lloc per a la improvisació: cada plat es cuina amb respecte, amb ingredients de qualitat i amb la voluntat de fer sentir el comensal com a casa. I si bé l'arròs és el protagonista indiscutible, la carta ofereix molt més: tapes i racions per compartir, entrants, carn, peix fresc... i una àmplia selecció de vins.

L'entorn també acompanya. Amb una terrassa fresca i aco-



LA TERRASSA, FRESCA I ACOLLIDORA, CONVIDA A GAUDIR DEL MOMENT

llidora que convida a aturar-se i gaudir del moment, el restaurant s'integra perfectament en aquest racó històric de la capital, on el temps sembla anar a un altre ritme. L'interior, càlid i acollidor, pot acollir una trentena de persones, mentre que la terrassa en pot allotjar una vintena més,

convertint-lo en un lloc ideal tant per a reunions íntimes com per a celebracions. A més, també hi ha l'opció de reservar menús tancats i personalitzats per a grups, adaptant-se a tota mena d'esdeveniments: des d'aniversaris fins a comunions, casaments o sopars d'empresa.

## L'Arrosseria

Granja del barri

Andorra  
Restaurant

ARROSSOS - AMANIDES - CARN - PEIX - MARISC  
**Marisc i peix fresc cada dia**

**Vine i gaudeix aquest  
estiu de la nostra terrassa**



Carrer de la Vall, 1 Andorra la Vella

Telèfon per a reserves: +376 826 000 +376 391 408



arrosseria\_del\_barri

BAR PARC DE L'OSSA

# Cuina tradicional al centre d'Encamp

EL RESTAURANT OFEREIX UNA SELECCIÓ DE LES MILLORS RECEPTES DE TOTA LA VIDA EN UN ENTORN INCOMPARABLE

El Bar Parc l'Ossa d'Encamp va obrir les portes fa tot just un any amb una intenció clara i sincera: recuperar el gust de la cuina tradicional i oferir un espai proper on el bon menjar fos el més important. Així, la seva oferta es basa en una gastronomia totalment casolana i amb productes de proximitat, recuperant una manera de fer que de mica en mica es va perdent.

A diferència de molts locals que s'esforcen per tenir *el plat estrella*, al Parc de l'Ossa rebutgen aquest concepte. Aquí no hi ha protagonisme d'una especialitat sobre una altra: cada plat forma part d'un conjunt pensat per defensar l'essència de la cuina autèntica. És per això que la carta

sorprèn per la seva varietat: cua de bou, *migas* tradicionals (els divendres), ous estrellats amb gambes a l'all, embotits ibèrics, tapes per compartir o hamburgueses que no busquen ser *gourmet*, sinó estar ben fetes. Tots els plats tenen una història al darrere i tots es cuinen amb l'objectiu que el client se senti com a casa.

A L'ESTIU, LA TERRASSA ACULL SESSIONS DE MÚSICA EN DIRECTE I DJ

El menú de migdia és un altre reclam del local. De dilluns a divendres, s'hi pot trobar una proposta variada amb cinc primers i cinc segons per escollir, sempre amb postres casolanes, aigua i vi inclosos. Els caps de setmana, el menú segueix el mateix format, però amb plats més elaborats, per gaudir sense pressa.

Amb l'arribada de l'estiu, la terrassa es converteix en un dels espais més valorats pels clients. Asseguts a l'ombra, amb vistes privilegiades al parc, els comensals poden gaudir d'un ambient relaxat. Alguns dies, el bar organitza sessions de música en directe o DJ, donant al vespre un caràcter festiu, però sense que es perdi l'essència del lloc.



## Un racó únic al cor d'Encamp

Terrassa assolellada i ambient familiar  
Esmorzars, menú diari i cap de setmana  
Tapes irresistibles i opcions per emportar  
Ideal per a trobades i celebracions

🕒 Dll-Dj i Dg: 8.00 a 23.00 h  
Dv-Ds: 8.00 a 00.00 h

📍 Prat Gran de l'Areny, 1, Encamp

📱 bar\_ossa\_encamp

☎ +376 838 358

☎ +376 664 545



Reserva fàcilment al nostre enllaç



1932

\*\*\*  
**COMA**  
 HOTEL RESTAURANT  
 ORDINO - ANDORRA

*Restaurant*  
*Cal Ventura*

Per Sant Joan encenem les brases i donem el tret de sortida a les barbacoes al jardí. També podràs gaudir a la terrassa del restaurant del hotel de la nostra carta i del menú d'estiu.



📍 C/ del Camp de la Tanada

☎ +376 736 100

📞 +376 662 266

✉ hotelcoma@hotelcoma.com

🌐 www.hotelcoma.com

Aquest estiu, viu les revetlles, les festes majors i els sabors de sempre **al nostre restaurant** amb gran terrassa envoltada d'encant i una cuina que combina sabor i autenticitat.

## RESTAURANT



📍 C/ Major, 21

☎ +376 736 102

✉ eltopicordino@gmail.com



Segueix-nos a les xarxes socials i a la web per estar al dia de les ofertes, novetats, menús...

📷 hotelcoma **f** HotelComaOrdino

📷 restauranttopic **f** restauranttopic

CAL LULU

# Àmplia terrassa per gaudir del bon temps

S'OFEREIX EL MILLOR DE LA GASTRONOMIA FRANCESA, ITALIANA I MEDITERRÀNIA

Ubicat al cor de Canillo, el restaurant Cal Lulu destaca per una oferta gastronòmica variada i una aposta ferma per la qualitat. L'establiment combina sabors de la cuina francesa, italiana i mediterrània en una proposta única, tot dins d'un ambient càlid i acollidor que aposta pels ingredients de proximitat i l'elaboració artesanal.

A la carta hi trobareu plats emblemàtics com el *cassoulet* francès, l'estofat de vedella d'Andorra o la carn cuïta a la pedra. Tampoc hi falta la fondue de formatge,

elaborada amb recepta pròpia, i una oferta de pizzes irresistibles, preparades amb massa casolana i ingredients de gran qualitat.

La proposta, però, no finalitza amb el menjar. Cal Lulu també disposa d'una àmplia carta de begudes, amb cerveses, vins i còctels que harmonitzen a la perfecció amb cada plat, oferint una experiència completa per al paladar del comensal.

Amb un menjador interior amb capacitat per a 44 persones i una àmplia terrassa exterior que pot acollir 40 comensals més, el res-



LA CARTA INCLOU  
ELS MILLORS  
PLATS DE CUINA  
INTERNACIONAL

taurant és l'espai ideal per a un àpat relaxat o una vetllada especial. En temporada alta, obre cada dia de 12 a 22.30 hores.

Si ets a Canillo i et ve de gust descobrir una cuina local amb influències internacionals, Cal Lulu t'espera amb les portes obertes. Tant si busques plats francesos

tradicionals, una pizza feta amb passió o receptes mediterrànies fresques, el restaurant t'ofereix tot el necessari per viure un moment gastronòmic inoblidable. A més, accepten reserves per a grups, convertint-lo en una opció ideal per a celebracions o trobades especials.

**OBERT**  
**6/7**  
*dimecres tancat*

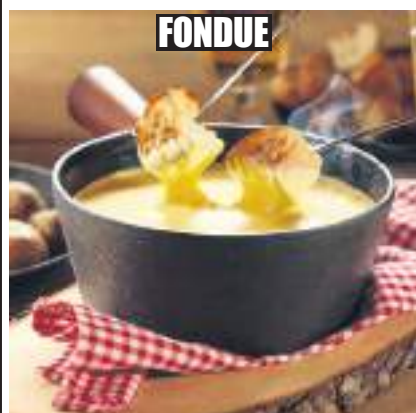
**Cal lulu**  
**CANILLO**

**Troban's oberts**  
**DE 10.00 H A 23.00 H**

**RESERVES**  
Tel.: +376 851 427

**AQUEST ESTIU GAUDEIX DE LA NOSTRA TERRASSA EXTERIOR!**

**Cuina de qualitat amb productes de temporada**



Av. Sant Joan de Caselles, Edifici els Arenys, Canillo.

## RESTAURANT LA CIRERA

# Menú del dia a la fresca

EL LOCAL DISPOSA D'UNA ÀMPLIA CARTA I UNA ACURADA SELECCIÓ DE CÒCTELS, VINS I CERVESES

El restaurant La Cirera té una filosofia molt definida: oferir una vivència gastronòmica integral en què els plats, l'espai i l'atenció es combinin per crear un ambient inoblidable. Tant se val si es prefereix l'acollidor menjador interior o l'aire lliure de la terrassa, amb vistes magnífiques; cada detall ha estat pensat per potenciar el gaudi dels clients.

Pel que fa a la cuina, s'aposta per una àmplia varietat de sabors. Les elaboracions més sol·licitades són les carns fetes a la brasa, les *fideuàs* i els arrossos, tot i que la carta també ofereix tapes per compartir. Per complementar l'àpat, el restaurant posa a disposició una carta de begudes variada, en què destaquen els còctels, els vins i les cerveses.

La Cirera proposa una cuina casolana amb una oferta molt completa. A més de les especialitats estrella, també hi trobem plats com la lasanya o altres propostes que varien segons el dia.

Tot plegat s'elabora amb rigor, passió i matèria primera seleccionada. Al migdia, per 16,90 euros, s'ofereix un menú que inclou dos plats, postres i beguda, amb opció sempre de carn del dia a la brasa.

L'espai exterior, ubicat just davant del local, disposa d'un sostre retràctil que permet adaptar-se a la meteorologia i a les preferències dels clients, amb zones de sol o d'ombra. Aquesta terrassa té una capacitat de fins a 60 persones, ampliable a 70, i s'ha consolidat com un espai ideal per a celebracions o trobades de tota mena.

ELS ARROSSOS I LA CARN A LA BRASA SÓN LES PRINCIPALS ESPECIALITATS



LA TERRASSA POT ACOLLIR FINS A 60 PERSONES I ÉS AMPLIABLE A 70

L'establiment obre portes a les 7.30 hores, ideal per començar la jornada amb un esmorzar complet i assequible. Els caps de setmana amplia el seu horari fins a les dues de la matinada, oferint així una proposta que va més enllà del sopar i es prolonga en un ambient distès i agradable per gaudir d'una copa.

Amb una capacitat global de 194 comensals, sumant l'interior i la terrassa, La Cirera s'adapta fàcilment a tots els esdeveniments: celebracions familiars, dinars d'empresa, trobades informals... sigui quina sigui l'opció, t'hi trobaràs com a casa.

## MENÚ DIARI

**La Cirera**  
ENCAMP *al costat del Funicamp*

Una experiència gastronòmica per compartir... o no

Gaudeix del menú de **dilluns a divendres** de les **12.30 a 15 h**  
**Preu: 16,90 €**

### Primer plat (a escollir)

- Sopa o crema del dia
- Enciam amb formatge de cabra calent
- Delicioses croquetes casolanes de pernil ibèric

### Segon plat (a escollir)

- Carn del dia a la brasa
- Sabrosa lasanya casolana de carn
- Lluç a la planxa

Beguda o postres inclosos en el preu



**DEMANA LA TEVA  
TARGETA DE FIDELITAT**

Amb el menú diari  
**menja bé i surt guanyant!**

6<sup>a</sup>  
VISITA

10%  
DESCOMpte

11<sup>a</sup>  
VISITA

MENÚ  
GRATUIT

Acumula i comença a sumar!

## SALUT I BENESTAR

# Temps de cuidar-se

L'ALIMENTACIÓ, LA CURA DE LA PELL I ELS BONS HÀBITS SÓN CLAU PER A UN ESTIU SALUDABLE

El benestar no fa vacances. Al contrari, és precisament durant l'estiu que cal estar més atents a com cuidem el cos i la ment. Evitar excessos i prendre decisions conscients pot marcar la diferència entre uns mesos vitals i uns altres de feixucs, entre arribar al setembre revitalitzats o completament esgotats.

L'alimentació és una de les claus principals per mantenir aquest equilibri. Quan les temperatures pugen, el metabolisme es modula i el cos reclama aliments més lleugers i hidratants. Fuites i verdures de temporada com la síndria, el meló, el tomàquet, els préssecs o els cogombres tenen un paper essencial, ja que aporten aigua, fibra i micronutrients com el potassi o el magnesi, que es perden amb la suor. El mercat d'estiu, de fet, és el millor aliat: ofereix aliments saborosos, nutritius i refrescants que s'integren fàcilment en plats freds, cremes lleugeres, batuts o amanides completes.

## CAL APOSTAR PER ALIMENTS LLEUGERS I HIDRATANTS

Menjar de forma senzilla, però equilibrada ajuda no tan sols a mantenir el pes, sinó també a sentir-se àgil i amb energia. A més, convé no oblidar la importància de menjar amb ritme pausat i escoltant la gana real, especialment en jornades de poca activitat física o molt exposades al sol.

Hidratar-se és probablement l'aspecte més infravalorat de l'autocura estiuenca. L'aigua, tot i ser vital, sovint queda relegada darrere d'altres begudes més atractives. El problema és que moltes d'aquestes opcions contenen altes quantitats de sucre, cafeïna o additius que poden empitjorar la sensació de set i generar un efecte contrari a la hidratació. El cos pot arribar a perdre entre dos i tres litres de líquid diari en situacions de calor intensa o activitat física, i sovint no en som conscients. Per això cal beure aigua de manera regular, encara que no es tingui set, i complementar-la amb opcions com infusions fredes, gaspatxos o aigua amb fruites i herbes aromàtiques, que aporten sabor i poques calories.

El consum d'alcohol també s'incrementa a l'estiu. Els vermuts



de migdia, les copes a les terrasses o les festes nocturnes formen part de la socialització tan pròpia d'aquesta època de l'any, però cal tenir present que l'alcohol deshidrata, altera la capacitat de termoregulació del cos i interfereix amb la qualitat del descans nocturn. A més, el seu efecte es multiplica amb la calor, ja que dilata els vasos sanguinis i pot afavorir baixades de tensió, mals de cap o marejos. Gaudir d'un bon vi o d'una cervesa ben fresca pot ser

## EL CONSUM D'AIGUA ES POT COMPLETAR AMB INFUSIONS O GASPATXOS

un plaer, però amb consciència, mesura i sempre combinant-ho amb aigua i una alimentació adequada.

L'activitat física no s'hauria de descuidar durant l'estiu, però sí adaptar-se. L'exercici intens a ple migdia pot ser perillós, fins i tot per a persones acostumades. L'exposició solar, la deshidratació i l'esforç són un còctel de risc. És preferible moure's a primera hora del matí o a última de la tarda, quan la temperatura és més suau. Caminar, fer ioga, nedar o anar en bici són opcions que permeten mantenir-se actiu sense exposar-se a situacions extremes.

La protecció solar és encara avui una assignatura pendent. Moltes persones subestimen els efectes acumulatius de la radia-

## LA CREMA SOLAR PROTEGEIX L'ADN CEL·LULAR I PREVÉ EL FOTOENVELLIMENT

ció ultraviolada. La crema solar no és només per evitar cremades, sinó per protegir l'ADN cel·lular, prevenir el fotoenvelliment i reduir el risc de càncer de pell. Cal escollir un protector d'ampli espectre, amb factor mínim de 30, i aplicar-lo abans de sortir de casa. A més, és imprescindible reaplicar-lo cada dues hores o després de banyar-se. I, igual d'important, combinar-lo amb mesures físiques: barret, ulleres de sol ho-

mologades, roba clara i lleugera, però que cobreixi, i evitar el sol directe entre les dotze i les quatre de la tarda.

L'estiu també és una oportunitat per cuidar la pell i l'aspecte físic de manera més natural i conscient. L'exposició al sol, el clor de les piscines, la sal marina i la suor poden afectar la barrera cutània. Per això és important netejar la pell amb productes suaus, hidratar-la després de la dutxa i evitar cosmètics agressius o perfumats. Apostar per rutines senzilles –com una bona neteja a la nit, una hidratació adequada i una exfoliació suau un cop per setmana– pot marcar la diferència. I no cal caure en l'obsessió estètica: l'objectiu hauria de ser sentir-se bé, no respondre a pressions externes.

## ENTREVISTA

**EVA GARCIA**, propietària del saló de bellesa LovelyStudio, ens parla dels principals serveis que ofereix el seu centre i comparteix algunes recomanacions útils per cuidar el cabell durant els mesos d'estiu.

## “Ofereim tractaments naturals per gaudir d'un cabell sa tot l'estiu”

**L'estiu és una època crítica per a la salut del cabell?**

Sí. L'exposició prolongada al sol pot provocar deshidratació, deixant-lo sec i amb menys brillantor. A més, els raigs ultraviolats poden alterar la seva estructura natural. El clor de les piscines també hi juga un paper important, ja que elimina els olis naturals del cuir cabellut. L'aigua del mar, pel seu alt contingut en sal, té un efecte similar, i quan s'hi combina la calor i el sol, l'impacte pot ser encara més gran. Tot plegat pot afavorir l'aparició de puntes obertes, debilitat i, en alguns casos, una major caiguda del cabell.

**Quins tractaments ofereix a LovelyStudio per regenerar o protegir el cabell?**

Disposem de tractaments anticaiguda i revitalitzants que milloren la salut del cuir cabellut, enforteixen l'arrel i estimulen el creixement capil·lar. Per als cabells



que es ressequen o es tornen trencadissos oferim solucions d'hidratació profunda i regeneració capil·lar. A més, treballem amb tractaments naturals, basats en olis i productes orgànics, que aporten una protecció extra contra els agents externs i ajuden a mantenir el cabell sa, brillant i fort tot l'estiu.

**Què cal fer per evitar que el cabell s'espatlli durant les vacances?**

Primer de tot, és important protegir-lo del sol igual que protegim la pell: utilitzant productes amb filtres UV i, sempre que sigui possible, portant gorres o barrets. Després de banyar-se al mar o a la piscina, cal esbandir bé el cabell amb aigua dolça per eliminar el clor o la sal, que poden ressecar-lo i debilitar-ne la fibra. També és fonamental mantenir una rutina d'hidratació amb condicionadors nutritius, màscares capil·lars i trac-

taments específics, i reduir l'ús de fonts de calor com assecadors i planxes, ja que poden accentuar la deshidratació.

**Quines tendències hi ha aquest any en manicura i pedicura?**

Els estils d'ungles actuals es caracteritzen per colors frescos i naturals, amb predomini dels tons pastel com el blau cel, el rosa suau i el lavanda. Triomfen els dissenys minimalistes amb línies fines, punts de color i acabats mats o semipermanents. En pedicura, els tons *nude* i blanc continuen sent populars, tot i que guanyen força els dissenys geomètrics i florals. Per a *looks* més atrevits, destaquen les textures metàl·liques i els acabats brillants.

**Quins serveis ofereix en aquest àmbit?**

Fem manicura i pedicura amb un enfocament que cuida la salut i la bellesa de les ungles i la pell. Utilitzem tractaments nutritius amb hidratació, exfoliació i regeneració, ideals després del sol o el mar. Treballem amb Shellac de CND, un esmalt semipermanent que protegeix les ungles i dura fins a tres setmanes. A més, fem manicura francesa actualitzada, dissenys personalitzats i cures específiques per a ungles sensibles i peus cansats.



### Tractaments capil·lars per a l'estiu: protegeix el teu cabell i gaudeix del bon temps

Durant els mesos d'estiu, el teu cabell es veu exposat a diversos factors que poden malmetre la seva salut i aspecte: sol intens, clor de les piscines, sal del mar i el vent. Aquestes condicions poden causar sequedat, deshidratació, pèrdua de brillantor i, fins i tot, augmentar la caiguda del cabell.

A Lovelystudio, ens especialitzem a oferir tractaments capil·lars professionals **pensats per restaurar, protegir i reforçar el teu cabell**. Avaluem cada cas de manera personalitzada i dissenyem un pla específic amb els tractaments naturals i efectius més avançats, adaptats a les necessitats del teu cabell.

Els nostres serveis inclouen:

- Diagnòstic capil·lar personalitzat
- Tractaments anticaiguda i revitalitzants
- Solucions per a cabell deshidratat i trencadís
- Teràpies per reforçar l'arrel i estimular el creixement

Reserva la teva cita o sol·licita assessorament: Truca'ns al **852 300**  
O **reserva fàcilment** escanejant el codi QR



## ALIMENTACIÓ

# Salut, sostenibilitat i sabor

## EL CONSUM A GRANEL I ECOLÒGIC PERMET REDUIR RESIDUS I GUANYAR EN QUALITAT

En un context cada vegada més marcat per la consciència ambiental i la cerca d'un estil de vida saludable, els productes a granel i ecològics s'han convertit en una opció cada cop més habitual entre els consumidors. Aquesta tendència reivindica un retorn al consum responsable i de proximitat, i a una transformació profunda dels hàbits de compra i alimentació. Més enllà del seu atractiu estètic o de l'encant de poder escollir exactament la quantitat desitjada, el consum a granel planteja una resposta directa al malbaratament alimentari i a la generació de residus.

Comprar a granel permet reduir notablement els envasos d'un sol ús, sovint fets de plàstic o materials no reciclables. En portar els propis recipients de casa, el consumidor participa activament en la reducció del volum de deixalles i contribueix a un model de consum més sostenible. A més, aquest sistema



**S'EVITEN LES COMPRES EXCESSIVES I S'AGAFA NOMÉS EL QUE ES NECESSITA**

ajuda a evitar compres excessives: s'agafa el que es necessita, amb l'avantatge afegit que sovint permet descobrir nous productes i incorporar-los gradualment a la dieta. En el cas dels llegums, cereals, infusions, fruits secs o espècies, aquest format facilita tastar diverses varietats sense compro-

metre's amb paquets grans que poden quedar oblidats al rebost.

Els beneficis dels productes ecològics van molt més enllà del valor nutritiu o del gust, que en molts casos és superior. La seva producció es basa en criteris estrictes que prohibeixen l'ús de pesticides sintètics, fertilitzants

**SÓN ALIMENTS MÉS SEGURS I AMB UNA MENOR PETJADA AMBIENTAL**

químics i organismes genèticament modificats. Això es tradueix en aliments més segurs, amb menys residus químics i amb una menor petjada ambiental.

Un altre element clau és la proximitat. Sovint, aquests productes provenen de petits productors locals que aposten per mètodes tradicionals i sostenibles. Escollir-los suposa donar suport directe a aquesta economia, mantenir vives les explotacions familiars i reduir la contaminació derivada del transport de mercaderies. És, per tant, una aposta doble: per la salut pròpia i pel futur del planeta.



### Venem salut!

**Productes a granel:**  
Fruits secs, cereals, infusions, especíes, condiments, llegums, pasta, olis, arrossos, farines i sèmols, bolets deshidratats, vins, bombons, làctics, sals, fruites i verdures deshidratades.

**Productes d'Andorra:**  
embotits, vins, formatges, verdura fresca, xocolata, mel, melmelades, sabons...



## ENTREVISTA

**ALICE DÉNOYERS.** És dietista-nutricionista de la clínica Omega Zeta. Experta en psiconeuroimmunologia i en alimentació antiinflamatòria. Reivindica que l'estil de vida saludable va més enllà dels aspectes nutricionals.

## “La gent entén que cal cuidar-se tot l'any, no tan sols a l'estiu”

### Quins serveis de dietètica i nutrició s'ofereixen a la clínica Omega Zeta?

Habitualment ens trobem amb persones que tenen problemes digestius, hormonaals o malalties cròniques, i nosaltres els aportem informació sobre què els convé i què no en cada situació. A més, com que tenim formació en psiconeuroimmunologia (PNI), abordem la salut de manera integrativa. No tan sols parlem d'alimentació, sinó també d'estil de vida: gestió de les emocions, estrès, activitat física, relacions socials, contacte amb la natura...

### Ara que s'acosta l'estiu, hi ha un augment de consultes?

Sí, es nota cert increment. Però també és cert que la consciència ha canviat: la gent entén que cal cuidar-se tot l'any, no tan sols en aquesta època. Amb tot, encara hi ha qui associa el nutricionista



### MOLTES PERSONES SEGUEIXEN DIETES QUE NO TENEN CAP BASE CIENTÍFICA

amb la pèrdua de pes, però aquest és un concepte antiquat. Ara s'hi acudeix per prevenir, millorar hàbits o gestionar malalties.

### Quins són els dubtes més habituals dels pacients?

Els problemes digestius són segurament els més comuns. També trastorns hormonaals o autoimmunes, augment de pes i, sobretot, molta confusió. Hi ha un gran

desconeixement sobre el que és l'alimentació equilibrada, paradoxalment causada per l'excés d'informació a internet i les xarxes socials. Molta gent segueix dietes sense cap base científica i després ha de venir a consulta perquè res li funciona. És important fer un seguiment personalitzat i ben estudiat de cada cas.

### Com ha de ser l'alimentació antiinflamatòria a l'estiu?

En aquesta època la natura ens regala més fruita i verdura fresca que conté molta aigua, que encaixa perfectament amb les necessitats del cos. Però si només mengen amanides i fruita, molts pacients poden tenir inflor abdominal, digestions pesades o restrenyiment. Per això recomano alternar verdura crua amb cuita –com cremes fredes de temporada–, i consumir fruita amb moderació, especialment la més rica en FODMAPs, que pot fermentar als intestins.

### Algun consell per cuidar-se durant aquests mesos?

Cal pensar no tan sols en l'alimentació, sinó també a moure's, cuidar la ment, sortir a l'aire lliure, prendre el sol... La nutrició és una part clau de la salut, però no l'única.



CLÍNICA  
OMEGA  
ZETA

### MEDICINA INTEGRATIVA

Especialitats mèdiques i holístiques

Professionals altament qualificats

Tractaments personalitzats

### SALUT HOLÍSTICA

Enfocament integral del benestar

Serveis exclusius per a dones

Avantatges addicionals

**A l'estiu, gaudeix de l'exterior sense descuidar el teu benestar interior**

### PER QUÈ TRIAR OMEGA ZETA?

- Àmplia experiència en salut integral
- Equip multidisciplinari
- Instal·lacions modernes i confortables
- Compromís amb la teva salut



+376 813 837 | [info@clinicaomegazeta.ad](mailto:info@clinicaomegazeta.ad)

C/ del Fener, 11-13, 3r 3a, Ed. Eland, Andorra la Vella | De dilluns a divendres de 8 a 20 h.

## MODA DE BANY

# Tendències i colors per al 2025

S'APOSTA PER UNA ESTÈTICA 'RETRO', TEIXITS SOSTENIBLES I EFECTES VISUALS IMPACTANTS

Aquest estiu, la moda de bany aposta per la diversitat formal, l'expressió personal i una forta influència dels estils tant *retro* com futuristes. Les col·leccions apunten cap a una temporada rica en contrastos i marcada per la sostenibilitat, la inclusivitat i la funcionalitat.

**1. Retorn dels clàssics amb tocs moderns.** Els dissenys inspirats en els anys 60, 70 i 80 tenen un protagonisme clar. Les calces altes de cintura, els tops tipus *balconette* i els estampats geomètrics tornen a escena, però actualitzats amb nous teixits i detalls més estructurats.

**2. Maximalisme i efectes visuals.** Lluentons, elements metàl·lics i efectes 3D formen part d'una tendència maximalista que busca destacar a la platja i a la piscina. Les peces incorporen teixits amb acabats iridescents o hologràfics i s'imposen els detalls com les sivelles grans, les llaçades decoratives i els volants.

**3. Paleta cromàtica vibrant i contrastada.** Els colors vius, com ara el taronja, el fúcsia, el verd llima i el cobalt, dominen la paleta d'aquesta temporada. També hi ha espai per als tons pastel, especialment el lila, el blau cel i el groc suau. En paral·lel, el blanc integral i el negre clàssic es man-

CADA VEGADA MÉS  
FIRMES INCLOUEN  
UNA GAMMA DE  
TALLES MÉS ÀMPLIA

tenen per als qui prefereixen una estètica més atemporal.

**4. Materials reciclats i teixits tècnics.** Les marques continuen apostant pels teixits sostenibles com l'*econyl* o el polièster reciclat. A més, creix l'ús de teixits tècnics amb protecció UV, resistents al clor i d'assecat ràpid, pensats per oferir més confort i durabilitat sense comprometre l'estètica.

**5. Inclusivitat i ampliació de talles.** El 2025 consolida l'aposta per la diversitat corporal. Cada vegada més firmes incorporen una gamma de talles més àmplia, tant per a peces estàndard com per a dissenys més sofisticats.

**6. Moda masculina: estil i ajustament.** S'imposen els banyadors curts, amb talls més ajustats i estampats atrevits. Es mantenen també els models tipus boxer i s'introdueixen banyadors amb teixits tècnics, còmodes i transpirables.



Banyador  
Emerald de  
RADIANCE.  
Disponible  
a Llenceria  
Soler.



TEZENIS



ZARA

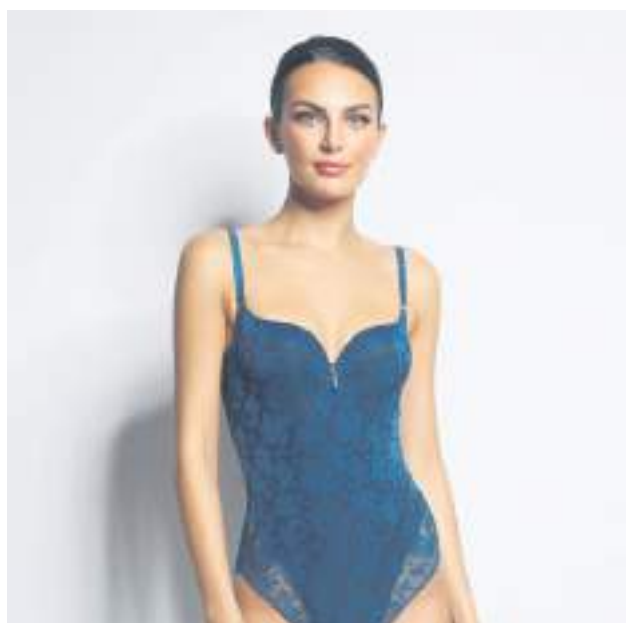


CALZEDONIA



MANGO

## ESPECIALISTES EN CORSETERIA I ROBA INTERIOR



# Fanny

## LLENCERIA

**Després de 35 anys és emocionant poder-te  
ajudar a trobar la peça ideal**

Amb tot tipus de talles, colors i diferents estils.

**DONA-HOME**

Av. Carlemany, 18 Escaldes-Engordany Tel.: +376 820 832



## ACTIVITATS



# Propostes per a tots els gustos

FESTES MAJORS, CONCERTS I ACTIVITATS ESPORTIVES MARQUEN L'AGENDA ESTIUENCA ANDORRANA

A l'estiu, Andorra es transforma en un escenari a l'aire lliure que acull una gran varietat d'esdeveniments culturals, esportius i festius. El país aprofita el seu entorn incomparable i el bon temps per oferir una programació estiuenca vibrant que omple les places, els carrers i els espais naturals amb propostes per a tots els públics i edats. La música, l'esport, la tradició i el lleure es barregen en una oferta rica que busca, cada any, consolidar l'estiu com una temporada plena de vida als carrers i muntanyes del país.

Un dels moments àlgids arriba amb les festes majors. Sant Julià de Lòria obre el calendari amb una programació que aquest any inclou noms destacats del pano-

rama musical català com Buhos, Els Pets, Ginestà i DJ com Víctor de la Torre. La plaça de la Germandat es converteix en un escenari festiu de gran format, on els concerts comparteixen protagonisme amb activitats tradicionals, espectacles infantils i la participació de colles i associacions locals. Altres parròquies, com Andorra la Vella, la Massana o Encamp, també celebren les seves pròpies festes majors al juliol i l'agost, amb programacions diverses que mantenen l'essència popular i el caire intergeneracional, en què es barregen balls de tarda, cercaviles, castells, gegants i nits de música electrònica o versions.

La música pren un paper rellevant durant l'estiu. El Festival internacional de jazz d'Escaldes-Engordany és un dels grans referents i enguany celebra una nova edició amb figures de renom com Marcus Miller, Cécile McLorin Salvant i Michel Camilo & Tomatito. Aquesta cita, que es va iniciar el 1985, és un clàssic que atreu amants del jazz de tot

## ELS DIJOUSDEROCK TORNEN AMB QUATRE NITS AL PARC CENTRAL

l'entorn pirinenc i omple la parròquia amb actuacions de carrer, jam sessions i concerts de primer nivell.

També destaca el festival Orgue&nd, amb una proposta singular centrada en l'orgue com a protagonista. Concerts repartits entre esglésies com Sant Esteve, Sant Pere Màrtir i Sant Iscle i Santa Victòria ofereixen una experiència sonora única que connecta el patrimoni arquitectònic amb la música clàssica i contemporània.

En un registre completament diferent, Andorra la Vella organitza per al juliol una nova entrega dels DijousdeRock, amb quatre nits de concerts al Parc Central.

Els esdeveniments esportius també tenen un pes rellevant. Tot i que els Jocs dels Petits Estats d'Europa s'han celebrat al maig, la seva empremta continua viva amb diverses activitats durant l'esstiu. Al juliol, arriba la Copa del Món de BTT a Pal Arinsal, un esdeveniment que posiciona Andorra com a referent internacional de la bicicleta de muntanya. Les pistes del sector de la Massana s'omplen de públic i participants de primer nivell, amb curses de descens, *cross-country* i activitats complementàries. També al juliol, el Mountain Festival Comapedrosa a Arinsal proposa una experiència esportiva i de natura amb curses de muntanya de diferents

distàncies i nivells. L'escenari, el parc natural del Comapedrosa, afegeix un valor paisatgístic incalculable.

En l'àmbit cultural i científic, l'estiu també proposa activitats singulars, com ara el Festival d'astronomia a Arinsal, que se celebra al juny i ofereix observacions guiades, tallers i xerrades divulgatives. És una oportunitat per apropar petits i grans al coneixement del cel nocturn en un entorn immillorable. Altres cites recurrents són els mercats artesanals, com el Mercat de la Vall a Andorra la Vella, que combina gastronomia, artesanía i música en directe, i que se celebra el primer dissabte de juliol, agost i setembre.

Totes aquestes activitats, juntament amb les propostes de senderisme, rutes guiades, nits d'estiu als museus, festivals de dansa o cinema a la fresca que s'afegeixen puntualment a l'agenda, conformen una oferta estiuenca diversa i pensada per fer del carrer i la natura espais plens de vida.

EL FESTIVAL DE JAZZ CELEBRA UNA NOVA EDICIÓ AMB GRANS NOMS DEL GÈNERE

PAL ARINSAL ACULL DE NOU LA COPA DEL MÓN DE BTT AL JULIOL

## VIDA LENTA

# Viure a un altre ritme

## L'ESTIU ÉS UNA BONA ÈPOCA PER RECONNECTAR AMB UN MATEIX I AMB L'ENTORN

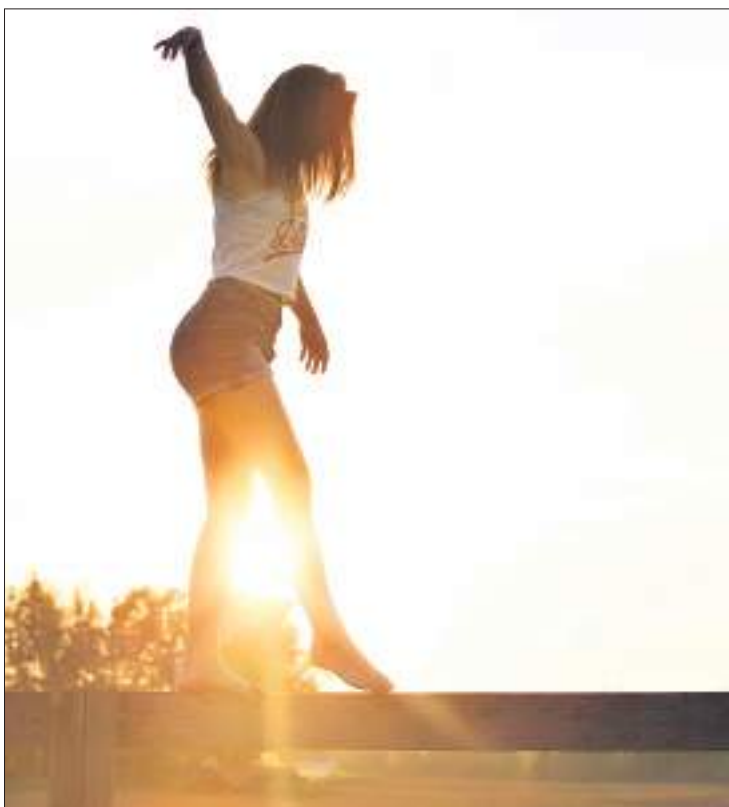
En una època marcada per la immediatesa, les notificacions constants i l'acceleració dels ritmes vitals, l'estiu esdevé una escaleta privilegiada per reivindicar el benestar i la vida lenta. Lluny de l'obsessió per aprofitar el temps a cada segon, el que proposa aquest enfocament és, justament, el contrari: caminar sense rumb, observar amb deteniment, escoltar amb pausa i, sobretot, reconnectar amb un mateix i amb l'entorn natural. En aquest sentit, el benestar no neix de l'acumulació de plans, sinó de l'espai que deixem perquè les coses simplement passin.

Practicar la vida lenta no implica fugir del món, sinó tornar a posar l'atenció en el que sovint oblidem: respirar profundament, menjar amb consciència, desconnectar del mòbil... En molts indrets d'Andorra, especialment als espais oberts de mitja muntanya, és fàcil trobar racons per a la contemplació, per esten-

dre una estora i deixar-se estar. La natura ofereix escenaris ideals per a la pràctica del ioga, la meditació o el simple descans. També és l'espai per caminar a ritme suau, practicar l'anomenat *slow walking*: passejar per plaer i sense trajecte fix.

El contacte amb la terra és una altra via de benestar. Cada cop hi ha més iniciatives que promouen l'agricultura urbana, horts urbans col·laboratius o domèstics o tallers de jardineria. Treballar amb les mans, veure créixer una tomaquera o collir menta fresca són accions aparentment insignificants que aporten una gran

LA NATURA OFEREIX  
ESCENARIS IDEALS  
PER A LA PRÀCTICA  
DEL IOGA



TAMBÉ ÉS UN BON  
MOMENT PER  
CUIDAR LA RELACIÓ  
AMB L'ALIMENTACIÓ

satisfacció i sentit. Aquestes pràctiques ens recorden que el nostre ritme biològic no és el dels calendaris digitals, sinó el dels cicles naturals.

L'estiu també és moment per cuidar la relació amb l'alimentació. Aprofitar els productes de temporada, dinar o sopar a l'aire lliure, recuperar el ritual del pícnic amb aliments senzills i saludables són formes de retornar-li valor a l'acte de fer un àpat. Quan mengem amb pressa també empassem tensió. El benestar també passa, així, per cuinar amb calma i compartir el menjar sense pressions ni pantalles.

La Sàrenalla Market · Astronomia · Natura · Música  
Competicions esportives · Gastronomia · Ciclisme

# La Massana, Muntanyes d'Emocions

Descobreix les activitats  
a la nostra agenda  
[visitlamassana.ad](http://visitlamassana.ad)

La Massana

## CELEBRAR LA REVETLLA

# Màgia (i precaució) per Sant Joan

L'ÚS RESPONSABLE DE LA PIROTÈCNICA ÉS CLAU PER GAUDIR DE LA NIT MÉS CURTA DE L'ANY

La revetlla de Sant Joan és una de les nits més esperades i simbòliques del calendari festiu andorrà. Se celebra arreu del país com un gran ritual col·lectiu que conjuga foc, llum i alegria per donar la benvinguda a l'estiu. Aquesta festa ancestral, amb arrels paganes i connexions cristianes –ja que commemora el naixement de Sant Joan Baptista–, ha esdevingut un gran esdeveniment popular en què el foc pren el protagonisme absolut. Fogueres, falles, petards, bengales i coets omplen els carrers i les places, tot creant un ambient de catarsi col·lectiva, purificació i festa.

Un dels elements que més fascina –i alhora més preocupa– és la pirotècnia. Els petards són indissociables d'aquesta nit, sobretot entre els infants i joves, que viuen la revetlla com un esclat d'emoció. L'explosió dels colors que envaeix el cel es converteix en un espectacle hipnòtic i gairebé màgic, una extensió de les flames de la foguera que il·luminen la foscor. La pirotècnia, ben emprada, pot ser un element festiu de primer ordre, capaç de crear una atmosfera única i compartida. No és casualitat que a molts llocs s'organitzin castells de focs artificials com a cloenda de la nit.

Tanmateix, la bellesa i l'encant de la pirotècnia no poden fer oblidar els riscos que comporta. Els petards són, al capdavant, explosius en miniatura, i com a tals, exigeixen respecte, responsabilitat i coneixement.

La Unió Europea, amb l'objectiu d'harmonitzar criteris i garantir la seguretat, ha establert una classificació rigorosa dels artefactes pirotècnics segons el seu nivell de perillositat. Aquesta classificació es divideix en quatre categories principals: F1, F2, F3 i F4.



## ELS PETARDS TENEN FINS A QUATRE CATEGORIES SEGONS LA PERILLOSITAT

Els petards de categoria F1 són els menys perillosos i es poden vendre a menors de 12 anys; inclouen productes com les bengales o les bombetes. La categoria F2, per a majors de 16 anys, in-

clou petards i coets amb una càrrega moderada. La categoria F3 és per a majors de 18 anys i inclou els artefactes amb major potència, aptes només per a espais amplis a l'aire lliure. Finalment, la categoria F4, la més perillosa, està restringida exclusivament a professionals acreditats.

És imprescindible que tots els productes pirotècnics que es venguin estiguin homologats i portin la marca CE, que garanteix que han superat controls de seguretat. Comprar petards en punts de venda no autoritzats o de dub-

tosa procedència pot suposar un risc real, tant per a qui els manipula com per a tercers. La mala combustió, les fallades de disseny o l'excés de potència poden provocar cremades greus, amputacions o fins i tot accidents mortals. A més, cal recordar que l'ús irresponsable de la pirotècnia pot generar incendis, especialment en zones boscoses o durant episodis de calor i sequera, cada vegada més freqüents.

La seguretat, per tant, ha de ser una prioritat. És fonamental llegir les instruccions de cada

producte, encendre els petards un a un, no fer-ho mai a la mà ni dins de cap recipient, i mantenir una distància prudent. Els infants han d'estar sempre supervisats per un adult, i cal evitar zones amb molta gent, prop de vehicles estacionats o elements inflamables. També cal pensar en les persones vulnerables –com la gent gran o amb trastorns sensorials– i els animals, que sovint pateixen molt amb el soroll dels petards. La revetlla ha de ser una festa compartida, no un malson per a alguns.

**PETARDS  
PIROPRAT**  
**4x3**

AGAFA'N 4 I PAGA'N 3

VENDA DE PETARDS TOT L'ANY  
HORES CONVINQUES  
660 841 - 341 212

@petardspirprat · www.petardspirprat.com

Vine abans del dia 20  
i gaudeix dels nostres  
packs anticrisi!



## ELS NOSTRES PUNTS DE VENTA

**ANDORRA LA VELLA**  
AV. PRINCEP BELLOCH, 37

**ANDORRA LA VELLA**  
ROTONDA DELS SERRADELLS  
(COSTAT BORDA ESTEVET)

**SANT JULIÀ DE LÒRIA**  
CTRA. GENERAL 1 KM. 5,3  
(BORDA DEL JAILE)

CONSULTEU ELS NOSTRES HORARIS AL WEB



PITCH &amp; PUTT VALL D'ORDINO

# El centre neuràlgic del golf andorrà

## EL RECINTE ÉS JA TOT UN REFERENT PER A PRINCIPIANTS I JUGADORS EXPERIMENTATS

Enclavat en un entorn natural privilegiat, el Pitch & Putt Vall d'Ordino és molt més que un camp de golf: és un espai de trobada, aprenentatge i passió per l'esport, obert a tothom, des dels més petits fins a jugadors experimentats.

Amb un recorregut de nou forats amb doble sortida, el recinte ofereix una experiència completa per a jugadors de tots els nivells. Alguns trams inclouen obstacles d'aigua artificial, que desafien la precisió i la tècnica, mentre que les distàncies permeten treballar tant el joc llarg com el curt.

Les instal·lacions inclouen l'únic camp de pràctiques d'Andorra, una zona d'*approach* i dues àrees de *putting green*, creant un entorn ideal per a l'entrenament i la millora contínua. Aquestes característiques fan del Pitch & Putt Vall d'Ordino una opció atractiva tant per a principiants com per a golfistes avançats que busquen perfeccionar-se.



LES INSTAL·LACIONS  
INCLOUEN L'ÚNIC  
CAMP DE PRÀCTIQUES  
DEL PRINCIPAT

L'escola de golf, dirigida per professionals experimentats, ofereix classes individuals i col·lectives per a totes les edats. Els diumenges al matí, l'escola infantil acull nens i nenes de 5 a 12 anys, dividits en grups d'iniciació i avançats. Més de 22 infants ja formen part d'aquesta comunitat,

en què aprenen no tan sols tècniques de golf, sinó valors com la concentració, la coordinació, el respecte i la companyonia.

Després d'una jornada al camp, la terrassa amb *snack-pub* es converteix en el punt de trobada per al *forat 19*, on jugadors i acompanyants comparteixen experi-

ELS PREUS  
ASSEQUIBLES  
ATRAUEN UN GRAN  
VENTALL D'USUARIS

ències i comenten les jugades mentre gaudeixen de begudes i aperitius. Aquest espai social reforça el sentit de comunitat que caracteritza el club.

Des de la seva inauguració el 2003, el Pitch & Putt Vall d'Ordino ha estat reconegut per la seva qualitat i manteniment, sent considerat un dels millors camps del Pirineu. Amb preus accessibles i serveis com el lloguer de material i classes personalitzades, el club continua atraient una gran varietat de jugadors, especialment joves, consolidant-se com un pilar fonamental en la promoció del golf a Andorra.



  
**Vall d'Ordino**  
*pitch and putt*

- Camp de pitch-and-putt amb amb l'únic camp de pràctiques d'Andorra
- Classes personalitzades per a tots els nivells
- Escola especial per als més petits
- Lloguer de material per jugar sense preocupacions
- Terrassa amb *snack bar* per gaudir de bons moments

# Jeff de Bruges

NATURELLEMENT CHOCOLAT

## ° LA GELATERIA °

" GAUDEIX DE L'ESTIU AMB ELS NOSTRES GELATS ITALIANS "

Avinguda Meritxell 42  
AD500 ANDORRA LA VELLA  
ANDORRA

