

ESPECIAL: Nuevos propósitos para el 2015

Autoescuela San Cristóbal

Formación intensiva para conseguir el permiso de conducir en poco tiempo

Este año 2015 vas a sacarte el carné de conducir en menos tiempo de lo que piensas. La Autoescuela San Cristóbal se ha propuesto ofrecer cursos intensivos de conducir para que lo consigas antes de que se termine enero.

Así, han puesto en marcha para la segunda quincena de enero un plan especial con sesiones teóricas intensivas y atención continua durante todo el día del personal de formación. El secreto del éxito de esta autoescuela turolense es ofrecer clases tradicionales dotadas de equipo informático y tecnológico combinadas con la posibilidad de seguir formándose desde casa a través de la página web de la autoescuela con tutoriales explicativos de refuerzo y tests de prueba para que cada alumno pueda evaluar sus conocimientos y ver los puntos débiles de sus conocimientos teóricos.

Esto es posible gracias a la gran experiencia de la Autoescuela San Cristóbal, fundada en 1968, y que durante casi 50 años han ayudado a varias generaciones de conductores, tanto de Teruel como de muchos pueblos de la provincia, a aprender a conducir con un gran índice de éxito. Además, en este año 2015 la empresa emprende una nueva etapa, siempre con el soporte de dos grandes expertos como Rodrigo Sierra (tercera generación dentro de la autoescuela) y José Ramón Saliente (fundador de Autoescuela El Torico). Ambos profesionales se unieron con la intención de mejorar y ampliar los servicios que prestaba la autoescuela.

Así, se han trasladado recientemente a unas nuevas instalaciones, más modernas y acondicionadas para el óptimo desarrollo de las clases y la preparación de los usuarios.

Están ubicadas al lado del Parque Los Fueros. Allí les atenderá un equipo joven y a la vez con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza de la conducción, además con diplomados en Magisterio, y que está en constante formación para ofrecer la mejor enseñanza posible. De hecho, en la Autoescuela San Cristóbal se ofrecen cursos CAP, de aptitud profesional, de Mercancías Peligrosas, y conducción eficiente, entre otros muchos.

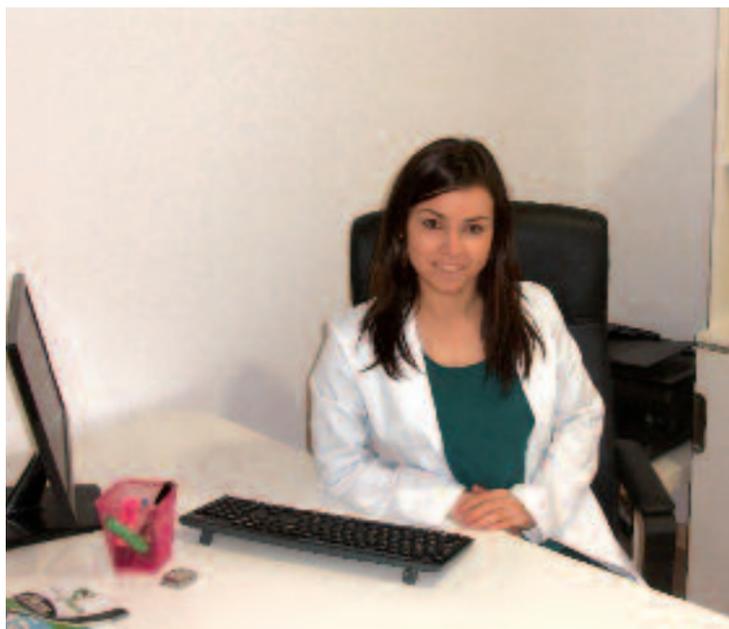
Todo para que puedas obtener tu permiso o el curso que te propongas de una forma fácil, cómoda y amena. Esa es la diferencia que define el trabajo de Autoescuela San Cristóbal, perfeccionado tras casi 50 años de experiencia y con el empuje en permanente proceso de formación.



La autoescuela pondrá en tus manos todas las herramientas necesarias para conseguir conducir en el menor tiempo posible.

Clínica Amantes

Asesoramiento profesional para completar un régimen alimenticio exitoso y saludable



En la foto, Belén Redón; dietista y nutricionista.

Entramos en un nuevo año y muchas personas lo comienzan con el propósito de hacer régimen, ya sea por empezar el año con un estilo de vida más saludable o simplemente por quitarse los kilos de más que siempre se cogen en estas fechas navideñas. No obstante, no podemos dejarnos engañar por métodos o dietas milagrosas que prometen resultados rápidos sin apenas esfuerzo y comprometen nuestra salud.

Según un estudio de la Universidad de Hertfordshire, Reino Unido, realizado por psicólogos, sólo uno de cada 10 consigue exitosamente un régimen alimenticio, por lo que tenemos que ser conscientes de nuestros objetivos, ya que si no los buenos propósitos no dejarán de ser simplemente propósitos. Si confiamos en métodos mágicos, nuestra grasa se-

guirá en su sitio, perdiendo estos kilos por parte del agua corporal y experimentando el efecto rebote una vez hayamos terminado el régimen. Por esta razón, en lugar de proponernos empezar un régimen, tenemos que proponernos cambiar nuestra forma de alimentarnos, de manera constante y prolongada en el tiempo, para poder lograr el objetivo de modo saludable, eficaz y perdurable. Este camino consta tanto de una alimentación equilibrada, personalizada y adaptada a las necesidades, como de la combinación de estos principios con ejercicio físico igualmente individualizado.

Si recordamos la famosa frase de Hipócrates, "que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina", o la de Joseph Leonard, "el ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y

la otra mitad intentando restablecerla", comprobamos que la alimentación es un punto clave de nuestra vida, que está presente todos los días, y que es nuestra fuente de vida y muchas veces también de enfermedad.

Ponerte en manos de un profesional de la nutrición y la dietética te ayudará a reconocer los aspectos que debes modificar y te orientará durante el proceso de régimen. En Clínica Amantes te ofrecemos un trato personalizado e individualizado adaptado a tus necesidades y objetivos (pérdida de peso, aumento del rendimiento deportivo, mejora de patologías...).

Además, contamos con el servicio de fisioterapia, con precios especiales para aquellos que acuden a ambas especialidades.

san cristóbal
autoescuela

AHORA
es el momento

Desde 1968 con los conductores

Permiso B · Cursos de CAP y Mercancías Peligrosas · Teórica mañana y tardes

Tlfn: 978 611 904 · C/ Ronda del Parque, 12 · Teruel · www.sancristobalteruel.com

fisioterapia@clinicaamantes.com
f /Fisioterapia-David-Morata

DAVID MORATA BLASCO
FISIOTERAPEUTA
COLEGIADO ARA 1189
Telf. 690 70 71 50

nutricion@clinicaamantes.com
f /Belén-Redón-Dietista
Nutricionista

BELÉN REDÓN JORDÁN
DIETISTA | NUTRICIONISTA
COLEGIADO ARA 00185
Telf. 658 50 07 57

Clínica Amantes

www.clinicaamantes.com

CLÍNICA AMANTES | Calle Caracol, 3 · 44001 TERUEL