

SALDI ESTIVI
FINO AL **60%**



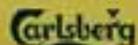
Le Chalet

abbigliamento
uomo - donna

Via Amelia, 31/33 BASCHI · Tel/Fax 0744 957196 daniloelisa@tiscali.it

Meltin'Pot

 GAS

 Carlsberg

 FIFTY FOUR

GAUDI



FARMACIA

Come i capelli risentono dello stress quotidiano.

Lo stress, le tensioni quotidiane, l'inquinamento e molti altri fattori non influiscono negativamente solo sulla nostra salute, ma anche sul vigore e sulla bellezza dei capelli. L'ultimo studio in proposito è stato condotto dai ricercatori dell'Erasmus Institute di Rotterdam ed è stato pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Gli scienziati olandesi, guidati da Laura Manenschijs, hanno analizzato i livelli del più noto ormone legato allo stress, il cortisolo, nei capelli di 283 persone di età compresa tra i 65 e gli 85 anni e in questo modo sono riusciti a fare una stima piuttosto realistica del grado di stress al quale i soggetti erano stati esposti nel periodo precedente all'esame e del loro rischio cardiovascolare.

Gli studiosi hanno esaminato campioni di capelli di una

lunghezza media di 3 centimetri: ad essere analizzata è stata la parte del capello più vicina al cuoio capelluto, quindi quella più recente. Secondo gli esperti questa porzione di capello indica la quantità di stress alla quale il soggetto è stato esposto nei tre mesi precedenti e i livelli di cortisolo presenti nel capello sono un chiaro indicatore dello stress e soprattutto del rischio cardiovascolare.

La studiosa olandese spiega che, esattamente come la pressione alta o il grasso addominale, un'elevata concentrazione di cortisolo rappresenta un marker significativo del rischio cardiovascolare.

Ma d'altronde sappiamo bene come i capelli possano essere un chiaro indicatore del nostro stato di salute, fisica e mentale.

Una caduta dei capelli può indicare una dieta scorretta, povera di proteine, zinco, ferro e vitamina A, indispensabili per la crescita dei capelli, così come in periodi di particolare stress può verificarsi una perdita dei capelli chiamata Telogen Effluvium: può accadere, per esempio, dopo il parto, dopo uno shock particolarmente violento, ma può anche essere legato a squilibri ormonali causati da disfunzioni alla tiroide o da alcuni farmaci.

fonte: paginemediche.it



L'ERBOLARIO



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO
tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

IL NUOVO ORARIO DELLA FARMACIA FRISONI! Dal lunedì al sabato: dalle 9 alle 13 e dalle 16,30 alle 20

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MANDIBOLINGUALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRAITIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIOXI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAFIA DEI CONDILI PER DISTURBI OCCASALI
- TAL
- DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO TACCIALE

**FINANZIAMENTI
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
Direttore del reparto di
Odontoiatria e Implantologia
Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.



Dott. Marco Gradi

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria
e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE
Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - 392 2926508 - odontoiatria.arcone@libero.it

**CITTÀCARDIOPROTETTA
IDEALE E COMUNI
CARDIOVIRTUOSI**

di Giampiero Giordano

La Città cardioprotetta di Orvieto, con il patrocinio della Camera dei Deputati, della Regione Umbria Consiglio Regionale, della Provincia di Terni, della Provincia di Perugia, del Comune di Orvieto, della Camera di Commercio di Terni, della British Chamber of Commerce for Italy, dell' ANCI e della Fondazione Cassa di Risparmio di Orvieto ha organizzato ad Orvieto ...

(a pag. 8)



*pubblicazione di informazione
sulla prevenzione e sulle linee guida
per una città cardioprotetta ideale*

SOMMARIO

pag. 3

Cacao e cioccolato

pag. 8

*Cittàcardioprotetta ideale e comuni
cardiovirtuosi*

pag. 10

Salumi croce e delizia

pag. 12

*Attività ed iniziative svolte nel corso
dell'anno 2012*

pag. 13

*Attività ed iniziative che si intendono
svolgere nel corso dell'anno 2013*

pag. 14

Holter della settimana

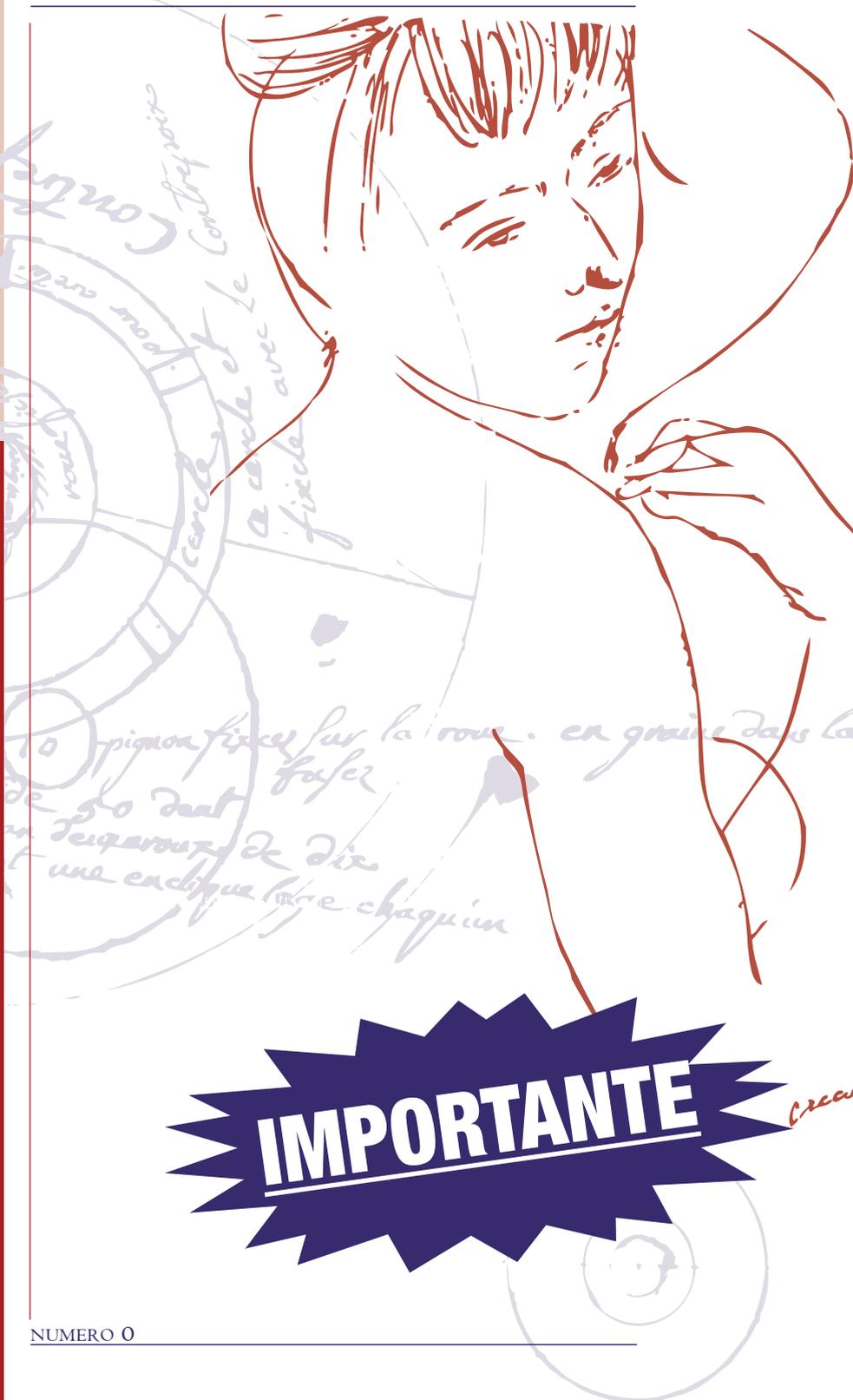
A tutto cuore

pag. 15

*Gita a Bolsena "GIUBILARE"
Convenzione tra Amici del Cuore e
Abbadia Medica*

pag. 16

Rendiconto esercizio sociale 2012



NUMERO 0

CITTÀ CARDIOPROTETTA IDEALE E COMUNI CARDIOVIRTUOSI

di Giampiero Giordano

La Città cardioprotetta di Orvieto, con il patrocinio della Camera dei Deputati, della Regione Umbria Consiglio Regionale, della Provincia di Terni, della Provincia di Perugia, del Comune di Orvieto, della Camera di Commercio di Terni, della British Chamber of Commerce for Italy, dell' ANCI e della Fondazione Cassa di Risparmio di Orvieto ha organizzato ad Orvieto la manifestazione "1° Raduno Nazionale Istruttori BLS-D e Laici Rianimatori".

Per noi, uno degli obiettivi della manifestazione è la presentazione e la discussione delle linee guida della Città Cardioprotetta ideale a garanzia dei cittadini e delle istituzioni.

La nostra visione è di diffondere nella comunità la cultura dell'emergenza, sensibilizzando istituzioni e cittadini a svolgere un ruolo determinante nell'intervento di primo soccorso in attesa dell'arrivo del 118 e potenziare la catena della sopravvivenza con strumenti salvavita e soggetti capaci e motivati alla defibrillazione, indispensabili entrambi, in un numero ideale, per il successo del progetto.

La nostra "città cardioprotetta" realizza linee gui-

da e protocolli di prevenzione e trattamento per un evento frequente e drammatico quanto improvviso e da affrontare immediatamente ed in brevissimo tempo come l'arresto cardiaco.



In maniera più completa, la nostra "città cardioprotetta" vuole tutelare cittadini ed istituzioni dall'arresto cardiaco attraverso programmi di prevenzione della cardiopatia ischemica,

causa prima dell'arresto cardiaco, attraverso la diagnosi precoce e la cura delle malattie causa di arresto cardiaco, attraverso la individuazione e la organizzazione di luoghi da cardioprotteggere, attraverso la formulazione di protocolli di intervento, tutto per un programma di riduzione della mortalità da arresto cardiaco.



città cardioprotetta

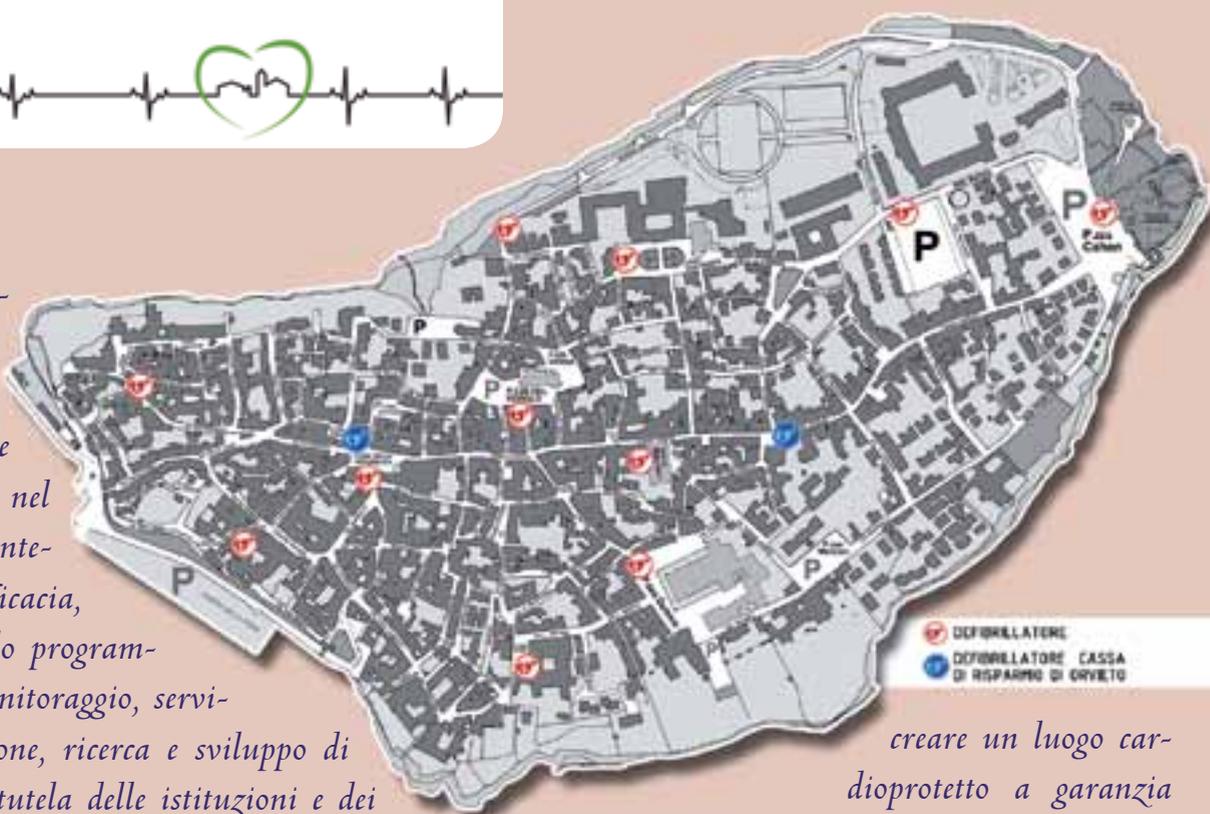


E ci facciamo garanti che il progetto abbia standard rigidi di selezione dei defibrillatori che nel tempo debbono mantenere efficienza ed efficacia, verifiche di controllo programmate, servizi di monitoraggio, servizi di geolocalizzazione, ricerca e sviluppo di nuove tecnologie a tutela delle istituzioni e dei cittadini.

La tavola rotonda "Il futuro sulla defibrillazione precoce nel territorio : dal "decreto Balduzzi" alle linee guida e all'evoluzione tecnologica

"darà sicuramente risposte importanti per lo spessore dei personaggi che hanno aderito.

Lanceremo anche il progetto del circuito dei comuni cardiovirtuosi, comuni idealmente uniti nell'aver compreso l'importanza e la bellezza di



DEFIBRILLATORE
DEFIBRILLATORE CASSA
DI RISPARMIO DI ORVIETO

creare un luogo cardioprotetto a garanzia dei cittadini, degli ospiti e delle istituzioni.

Aderire al circuito significa far emergere comuni virtuosi che

hanno scelto di accrescere il bene comune come miglioramento della qualità della vita attraverso scelte concrete realizzate per il trattamento

dell'arresto cardiaco e per la riduzione della morte improvvisa attraverso il coinvolgimento dei protagonisti del luogo stesso, istituzioni e cittadini.





AMICI DEL CUORE DI ORVIETO
ABBADIA MEDICA &

SUCCESSO DELLA
CONVENZIONE TRA
AMICI DEL CUORE E
ABBADIA MEDICA

DA GIUGNO

- pacchetto cardiologico
- pacchetto cardiovascolare
- pacchetto diabetologico
- screening aneurisma aorta addominale

PER:

Visite cardiologiche
Elettrocardiogrammi
Elettrocardiogrammi da sforzo
Ecocardiogrammi
Esami holter
Ecodoppler vascolari
Fisioterapia
Medicina dello sport

Per informazioni:
ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
Direttore Sanitario: dott. Giampiero Giordano
Strada dell'Arcone 13 Q - 05018 Orvieto (TR)
tel. 0763 301592 - cell 328 5885966
abbadiamedica@alice.it

NOVITÀ - Conoscere il Rischio Cardiovascolare con la valutazione non invasiva della Funzione Endoteliale.

Dott. Gino Capitò, angiologia e diagnostica vascolare - Abbadia Medica
La funzione endoteliale ci fornisce una valida prospettiva per definire se il soggetto è o non è a rischio cardiovascolare. Tale metodo può essere utilizzato per identificare soggetti ad alto rischio e procedere con una rigorosa prevenzione cardiovascolare. Si effettua la determinazione della reattività dell'arteria brachiale con **l'ultrasuonografia B-mode ad alta risoluzione**, metodica semplice e non invasiva e tale risultato viene comparato con il valore dello spessore medio intimale della arteria carotide interna. La reattività dell'arteria brachiale e lo spessore medio intimale carotideo possono essere utilizzati, come "surrogate end-point", anche in studi di intervento farmacologico a breve e a lungo termine.

NOVITÀ - Sole ed abbronzatura? Esposizione cauta e con protezione, specie per le pelli chiare.

Dott. Franco Lechiancole, dermatologo Istituto Dermatologico dell'Immacolata di Capranica - Abbadia Medica

Arriva la stagione calda ed aumenta la voglia di abbronzarsi. Il sole è vita e salute e la giusta esposizione, oltre a prevenire il rachitismo, dona una certa abbronzatura che ci fa sentire bene e la percezione di ciò rinforza il nostro sistema immunitario. Ma attenzione! Il pericolo è dietro l'angolo, o meglio, dietro i raggi ultravioletti. Una esposizione esagerata al sole, specie nelle ore più calde e senza protezione, può provocare danni sia alla nostra salute che alla nostra estetica. Per quanto riguarda la salute, un'esposizione prolungata facilita la comparsa di tumori cutanei (basaliomi , carcinomi spinocellulari e, soprattutto, melanomi, tumori altamente maligni e fatali se non diagnosticati tempestivamente . Questi ultimi possono insorgere dai nevi o dalla cute sana e quindi un controllo ogni 6-12 mesi è fondamentale .Oggi si dispone di apparecchiature particolari che permettono e facilitano una diagnosi precoce. Ma per l'estate esposizione cauta e con protezione, specie per i soggetti con pelle chiara



NOVITÀ - Un Holter della settimana aumenta la possibilità di registrare quel disturbo del ritmo tanto difficile da registrare.

Dott. Giampiero Giordano, cardiologo - Abbadia Medica.

Abbadia Medica è stata dotata di un ECG dinamico secondo Holter della settimana che entra a condizioni assolutamente particolari nella convenzione degli Amici del Cuore di Orvieto. L'ECG dinamico secondo Holter è una metodica diagnostica utilizzata per monitorare l'attività elettrica del cuore durante un intervallo di tempo più o meno lungo, solitamente corrispondente a 24 ore. Con i registratori di ultima generazione si può monitorare l'attività cardiaca sino ad un massimo di sette giorni. E' uno strumento di grande utilità per lo studio delle aritmie.

NOVITÀ - Presso lo studio della podologa dott.ssa Feliciania Gabrielli, consulente presso Abbadia Medica, entra in funzione la pedana baropodometrica

La pedana baropodometrica è uno strumento attraverso il quale è possibile fare una valutazione strumentale del piede al fine di analizzare la dinamica del cammino, le pressioni a livello plantare e il controllo propriocettivo del paziente. Questa strumentazione è utilizzata nella misura delle pressioni plantari sia in statica che in dinamica. Questa registrazione permette lo studio di eventuali instabilità, spostamenti anomali, in particolar modo degli arti inferiori, la simmetria e le varie compensazioni del corpo, confrontandole nel tempo con altre registrazioni future.

VISITA IL SITO
www.abbadiamedica.it

CLICCA E LEGGI

NOTIZIE

SCREENING ANEURISMA AORTA ADDOMINALE

Da Luglio a Settembre sarà possibile effettuare lo screening dell'aorta addominale a condizioni particolarmente vantaggiose. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*

UROFLUSSIMETRIA

Presso Abbadia Medica è possibile effettuare la uroflussimetria. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*

MEDICINA ESTETICA

LA CAVITAZIONE PER IL RIMODELLAMENTO ED IL RASSODAMENTO CORPOREO. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*

ARTOSCAN

E' una risonanza magnetica che permette di esplorare alcune articolazioni (ginocchio, caviglia, piede, mano, polso, gomiti) *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*

PACCHETTI DI PREVENZIONE E DI CONTROLLO

Iniziati i pacchetti cardiologici, cardiovascolari e diabetologici. *(continua a leggere su www.abbadiamedica.it)*

IMPORTANTE

L'AIFA ha deliberato la rimborsabilità di dabigran etexilato. Una notizia importante per una gran parte dei pazienti affetti da fibrillazione atriale in terapia anticoagulante tradizionale.
(www.quotidianosanità.it)

ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 12.10.2011
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q - 05018 ORVIETO (TR)
Tel. 0763/301592 Fax. 0763/214433 Cell. 328 5885966
www.abbadiamedica.it - abbadiamedica@alice.it



guadagna la tua salute



ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO
ONLUS

PREMIATI GLI STUDENTI DEL LICEO ARTISTICO



Il 5 Giugno l'associazione ha premiato con la consegna di un attestato gli studenti del **Liceo Artistico classe III A anno scolastico 2011-2012** per l'ideazione del logo che ha accompagnato la campagna di prevenzione primaria *"Un comprensorio contro l'epidemia diabete"*.

Un grande e significativo progetto sociale ha dato l'occasione ad una scuola di mettersi a confronto con la realtà al di fuori di essa.

La scuola non vive ai margini dei problemi e degli impegni sociali, ne è parte integrante.





“UN COMPENSORIO CONTRO L’EPIDEMIA DIABETE”

PREVENZIONE PRIMARIA DEL DIABETE DI TIPO 2

Chi ha ritardato nella compilazione può ancora consegnarlo negli appositi contenitori collocati presso l’unità di Diabetologia e all’ingresso zona Bar, dell’Ospedale di Orvieto.



DIABETE
calcola il rischio
compilando attentamente il questionario:

Dati anagrafici, antropometrici, malattie, farmaci e stile di vita

Quanti anni hai?
 Meno di 45 anni
 45-54 anni
 55-64 anni
 Oltre 65 anni

Quale è la misura della tua circonferenza vita in cm?
 UOMO: meno di 94 cm - DONNA: meno di 80 cm
 UOMO: 94 - 102 cm - DONNA: 80 - 88 cm
 UOMO: oltre 102 cm - DONNA: oltre 88 cm

La circonferenza vita si misura a metà strada fra l'ultima costa e la spina alata, come mostrato in figura, all'altezza 1-2 cm sopra l'ombelico

Quanto pesi, in kg, senza abiti?
 Kg

Quanto sei alto in cm, senza scarpe?
 Cm

Fai esercizio fisico per almeno 30 minuti quasi tutti i giorni?
 Sì
 No

Hai mai usato farmaci per la pressione alta?
 Sì
 No

Quanto spesso mangi frutta o verdura?
 Tutti i giorni
 Non tutti i giorni

Hai mai avuto la glicemia alta (in un esame del sangue o durante una malattia o in gravidanza)?
 No
 Sì

Informazioni personali

Cognome/Nome
 Indirizzo
 Telefono/E-mail
 Medico curante

Autorizza il trattamento dei propri dati secondo il D.L. n.196 sulla privacy, per sole finalità di ricerca? Sì No

L'autorizzazione al trattamento dei dati (riga sopra) è fondamentale. Grazie per la tua partecipazione!



ASSOCIATI



DONA IL TUO 5X1000

Per donare il tuo 5x1000 basta una firma nell'apposito spazio della denuncia dei redditi riportando il Codice Fiscale dell'Associazione: **Cod. Fiscale 01244090559**

Il metodo mézières e le sue applicazioni.

Il metodo Mézières è un principio di trattamento nato nel 1947 in Francia grazie alla fisioterapista Françoise Mézières che pubblicò le sue teorie rivoluzionarie nel 1949 nel testo "Rivoluzione in ginnastica ortopedica" ma che continuò poi a sviluppare e approfondire negli anni successivi. Questo metodo si pone come obiettivo principale quello di individuare e correggere i compensi e i paramorfismi del corpo con lo scopo di ripristinarne la forma armoniosa originaria. L'approccio di questo metodo è pertanto olistico.

Compensi e paramorfismi: cosa sono e perché si verificano?

La morfologia delle nostre ossa, delle articolazioni e persino delle nostre cellule è correlata alla loro funzione. Pertanto i paramorfismi (alterazioni morfologiche o alterazioni non clinicamente patologiche della corretta morfologia) influenzeranno negativamente le relative funzioni corporee e determineranno l'origine dei compensi. I compensi si verificano in quanto il nostro corpo è "programmato" per sfuggire al dolore e quindi adottare posture che minimizzino la sintomatologia algica.

Vi sono numerose modalità utilizzate dal nostro corpo per sfuggire al dolore, che in un primo momento possono ridurlo ma che nel lungo periodo possono comportarne la ricomparsa.

A chi è indicato il metodo Mézières?

Il metodo Mézières è indirizzato a tutte le persone che sono alla ricerca di un

trattamento personalizzato. È possibile il trattamento dei soggetti più giovani (dai 6/7 anni) se sufficientemente collaboranti.

L'impiego di questo metodo va oltre le sue indicazioni ortopediche e fisioterapiche; è quindi indicato anche per la prevenzione oltre che per la cura e la riabilitazione di patologie e disturbi mio-osteo-articolari e viscerali.

Come si svolge una seduta di Mézières?

La prima seduta è sempre preceduta da un colloquio iniziale durante il quale è possibile per il terapeuta definire il quadro clinico e per la persona riferire tutti i suoi disturbi. In seguito la persona viene sottoposta ad un esame obiettivo a seguito del quale si effettua una prova di trattamento per valutare le reazioni alla terapia. Ogni seduta si compone di una successione di posture personalizzate destinate alla messa in tensione ferma e prolungata dei gruppi muscolari considerati responsabili dei paramorfismi. Queste posture sono tutte praticate su un tappeto a terra. La durata media di ciascun trattamento è di 60 minuti circa.

Quali sono gli obiettivi specifici del trattamento Mézières?

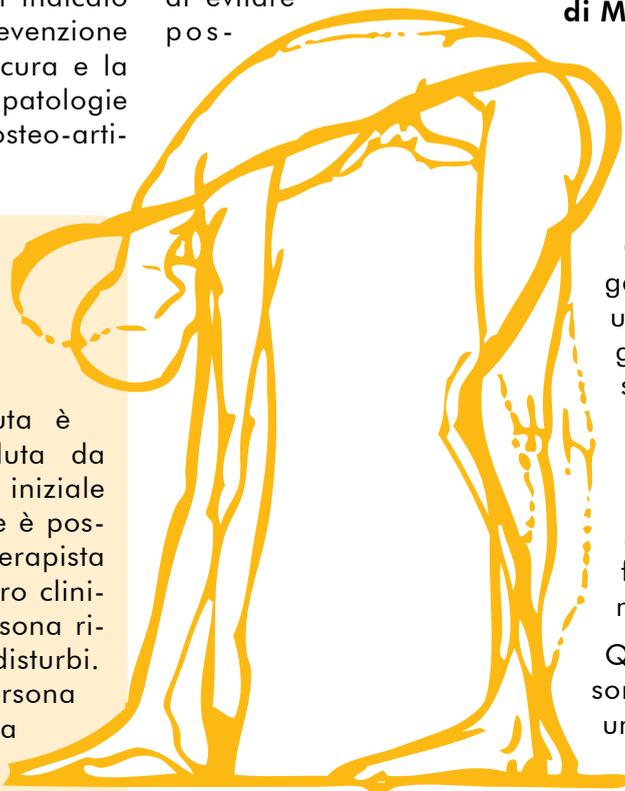
E come si cerca di raggiungerli?

Il trattamento secondo Mézières ha differenti finalità:

terapeutica: si realizza quando la persona si reca dal terapeuta per un distur-

bo preciso, con lo scopo quindi di eliminare o ridurre il disturbo stesso.

di mantenimento: possono essere svolte sedute distanziate nel tempo per mantenere e consolidare i risultati ottenuti con lo scopo di evitare pos-



sibili ricadute;

preventiva: si verifica quando la persona si reca dall'operatore senza che vi sia alcun dolore o disturbo specifico con scopo quindi preventivo.

Queste finalità quindi si realizzano con la riduzione o l'annullamento del dolore o di altri segni e sintomi di sofferenza (nelle condizioni più severe) e con la normalizzazione delle strutture mio-neuro-articolari. Per raggiungere questi obiettivi si eseguiranno delle posture di allungamento muscolare globale coinvolgendo anche la respirazione.

Quali sono le indicazioni del Mézières?

Le indicazioni sono tutte quelle legate ai disturbi d'origine ortopedica, traumatica, muscolare, reumatica, neurologica o nevralgica e i dise-

quilibri delle funzioni neurovegetative (cardiocircolatori, digestivi, respiratori).

Quali sono le sensazioni che una persona avverte al termine di una seduta di Mézières?

Vi sono due tipologie di sensazioni possibili anche se spesso si manifestano entrambe:

Gradevoli: benessere generale, rilassamento un'impressione di leggerezza e di crescita staturale. A volte vi è già un sollievo dal dolore fin dalla prima seduta.

Sgradevoli: fame - affaticamento - tremolii muscolari.

Queste ultime reazioni sono da intendere come un segno positivo ed esprimono la liberazione delle tensioni muscolari e psichiche con conseguenze riflesse sul sistema neurovegetativo, quindi anche circolatorio.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).



Dott. Paola Simoncini
 Psicologa, Psicoterapeuta.
 Riceve presso il suo studio di Orvieto
 su appuntamento:
 Tel. **339 6424329**
 Il primo colloquio è gratuito.

“Quando crediamo in noi stessi possiamo sperimentare la curiosità, la felicità, la sorpresa e tutte quelle emozioni che ci rendono profondamente umani.”

E.E. Cummings

L'autostima è la valutazione che una persona dà di se stessa. Tale valutazione varia tra due estremi: quello positivo e quello negativo. Chi ha bassa autostima, per esempio, mostra scarsa fiducia nella propria persona e nelle proprie capacità; si sente spesso insicuro, non è in grado di contare su se stesso e manifesta diverse paure legate soprattutto alla propria percezione di inadeguatezza e incapacità. Per fare un esempio, se una persona con bassa autostima si trova dover prendere una decisione importante, proverà un senso di incertezza molto forte e la sensazione che qualunque scelta farà si dimostrerà sbagliata; al contrario, una persona con una solida autostima sceglierà senza troppe preoccupazioni e indecisioni la via ritenuta migliore.

È importante specificare che l'autostima è un fattore dinamico, che evolve nel tempo e subisce variazioni anche notevoli nel corso della vita. Non si nasce con la giusta autostima, essa va coltivata, curata, alimentata durante il corso dell'esistenza. Se una bassa autostima si dimostra un fattore di ostacolo nella vita di una persona, allo stesso modo un'autostima eccessiva può avere effetti deleteri. Se ad un estremo ci sono coloro la cui autostima è bassa, all'altro estremo troviamo coloro che godono (soffrono) di eccessiva autostima, queste persone corrono il rischio di non "accorgersi" dei propri errori, dal momento che la loro sicurezza personale è così elevata da ren-

derli incapaci di vedere alternative di comportamento diverse da quelle prese in considerazione.

Come frequentemente accade la virtù sta nel mezzo; nel caso dell'autostima questa affermazione è sicuramente appropriata. Una sana autostima si manifesta nella capacità di percepirsi e di rapportarsi a se stessi in modo realistico, positivo, rilevando i punti forti e quelli deboli, amplificando ciò che è positivo e migliorando quello che invece non lo è. Significa anche essere in grado di ammettere che c'è qualcosa che non va quando le circostanze lo richiedono. Una persona con una sana autostima non è infatti perfetta, ma al contrario di chi non si rispetta abbastanza sa come valorizzare le proprie abilità e capacità e come tenere sotto controllo i difetti e le parti del proprio carattere meno amate.

La sana autostima è indipendente dal giudizio degli altri, è caratterizzata da una profonda conoscenza di se stessi, aiuta a mantenere i punti di forza ed a migliorare quelli di debolezza, promuove obiettivi stimolanti ma non eccessivi, spinge la persona al confronto con se stessa e con gli altri.

Migliorare l'autostima è possibile e richiede un impegno costante nel tempo. La prima cosa da fare per iniziare un percorso di miglioramento dell'autostima consiste nel lavorare sulle proprie percezioni; si tratta di imparare

a conoscersi meglio, analizzando il proprio mondo interiore in tutta la sua complessità, focalizzando l'attenzione non solo sugli aspetti negativi, ma anche e soprattutto su quelli positivi. Questo primo passo riguarda il sé percepito, il quale deve nel tempo divenire il più possibile realistico e obiettivo.

Il secondo passo riguarda il sé ideale. Si tratta ora di rivedere i propri ideali, le proprie ambizioni, le proprie aspirazioni. Non è giusto nei confronti di noi stessi porci obiettivi e traguardi troppo lontani o difficili da raggiungere. Ognuno di noi ha la capacità di raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, a patto che siano realistici e scaturiscano dalla consapevolezza delle proprie potenzialità, non da desideri altrui o scelte ideali.



www.paolasimoncini.it



COMODYNES
autoabbronzanti -10%



MG-K-VIS (tutti i tipi)
-10%



POLARAMIN CREMA
~~€ 7,80~~ ➔ € 6,90



SOLARI KORFF per 2 pz.
-20%



TENA PANTS
(tutti i tipi e misure)
€ 17,90



DIURERBE (tutta la linea)
-20%



BELATI

HEALTHCARE

PARAFARMACIA
VETERINARIA
SANITARIA
ERBORISTERIA
OMEOPATIA
CENTRO AMPLIFON
ORTOPEDIA

SALUTE: Hai un problema?
Noi la soluzione.

I NOSTRI SERVIZI:

Alimenti celiaci convenzionati ASL

Presidi diabete convenzionati ASL

Dieta LINEAMED

Analisi glicemia, colesterolo e
trigliceridi

Analisi del capello e della pelle

Misurazione gratuita
della pressione

Cosmesi uomo-donna

Infanzia

Zona nursery
(zona allattamento e
cambio pannolino)

Noleggio tiralatte

Noleggio bilancia elettrica

Noleggio stampelle

**DISTRIBUTORE
AUTOMATICO
PARAFARMACO
24 ORE**

PIAZZA DEL FANELLO 1/2
(accanto supermercato Eurospar)
Loc. Ciconia - Orvieto - tel. 0763 301004

AZ COSTRUZIONI SRL - LUBRIANO -

RIVENDITORE AUTORIZZATO TERMOVANA



L'ALTERNATIVA
ECOLOGICA ED
INTELLIGENTE

ESCLUSIVA

NEW STUFE
A NOCCIOLA
E PELLETS

-40%
CONSUMO
ENERGETICO

-55%
DETRAZIONE
FISCALE

ENTRO IL 30 GIUGNO

STUFE E CALDAIE TERMOVANA
Top Quality - Made in ITALY dal 1967

**VENDITA ED ASSISTENZA SPECIALIZZATA
PER LE ZONE DI VITERBO ED ORVIETO**

POSSIBILITÀ DI PAGAMENTI RATEALI PERSONALIZZATI

AZ COSTRUZIONI S.R.L.

LOC. CERRETO n°26 LUBRIANO (VT) - tel. 0761-780496

AZ COSTRUZIONI S.R.L.

• Vendita piastrelle, rubinetteria, sanitari, arredo bagno, stufe a pellet, tutto per la



• Nuove costruzioni di ogni genere



• Piazzi e esterni piscine in ciottoli di pietra e disegni a



• Ristrutturazione casali, civili abitazioni e locali commerciali



• ESPERIENZA DECENNALE,
dalla ristrutturazione del bagno
alla costruzione di tutta nuova
casa completa in ogni suo det-
taglio.
• Progettati e realizzati in gra-
tuito
• SCONTI PARTICOLARI PER
LAVORI DA ESIGERE
ENTRO LUGLIO 2013

CONTATTI: 346-9601923 - 320-2412476 - 0761-780496 - e-mail: az_costruzioni@libero.it
DEPOSITO: Località Cerreto n° 26 - 01020 - Lalerio (VT)

KIT PISCINA INTERRATA

a partire da € 7.711,00



PISCINE FUORI TERRA IN LEGNO

a partire da € 3.227,00
KIT COMPLETO



PISCINA CON TELAIO PORTANTE

a partire da € 1.110,00



DISPONIBILE
in diverse misure
cm. 732x366x132h
cm. 975x488x132h
cm. 549x274x132h

OFFERTE VALIDE DAL 4 LUGLIO 2013 AL 21 LUGLIO 2013

ESTATE GARANZITA!

WWW.DIXE.IT

CERCA I BOLLINI SUL PRODOTTO
3 ANNI DI **GARANZIA** IN PIÙ
E **TRASPORTO**
COMPRESI NEL PREZZO!



3 ANNI GARANZIA
TRASPORTO

CAPACITÀ 98 LT
CLASSE A+

83 cm
52,4 cm
64 cm

RIBER

CONGELATORE A POZZO - REF101
Congelatore a pozzo con capacità 98 litri, Congela 6 kg/24h, Termostato regolabile, Congelamento rapido, Classe di efficienza energetica A+

MAXI GARANZIA
179⁰⁰



SAMSUNG

TELEVISORE 40" - UE-HD13000
Televisore LED 40" Full-HD, SRS TruSurround HD, Decoder DVB-T, DVB-C, Potenza musicale 20 W, 2 prese HDMI, 1 presa USB, component.

3 ANNI GARANZIA
TRASPORTO

FULL-HD
SCHERMO 40"
TV LED

Full HD 1080
LED

MAXI GARANZIA
429⁰⁰



WEB CAM

SCHERMO 15,6"
4 GB RAM
HDD 500 GB

hp

NOTEBOOK - 654
Notebook con CPU Intel Pentium Dual Core 2020M, 2.43GHz, RAM 4GB, HD 500GB, Display 15,6" HD LED, 1386x766, Vga Intel HD, Multimediate DVD-RW 8 X, Wi-Fi 802.11 b/g/n, 802.11n, ET, WebCam 2.0 MyView, 3x USB 2.0, Modem, Card Reader, Windows 8 (64bit)

OFFERTA ESTATE
329⁰⁰

SCEGLI IL FINANZIAMENTO PIÙ ADATTO A TE!
Chiedi subito tutte le informazioni sul piano vendita

Acs **QUICRO**

dixie
L'ELETTRONICA CHE TI ASCOLTA

Il Mercatone di Orvieto

Aperto la Domenica pomeriggio
Tel. 0763/300488

Carni

Primo!

Carni R

Ho scelto
Superconti

The logo for Superconti Supermercati features a stylized orange and green leaf-like shape to the left of the word "Superconti" in a bold, green, sans-serif font. Below "Superconti" is the word "SUPERMERCATI" in a smaller, green, all-caps font.

Superconti
SUPERMERCATI

ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00