

REVISTA

enfoque

696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

**Santa Isabel
Movera**

Montañana

Pastriz Villamayor

La Puebla de Alfinden

San Juan de Mozarrifar

Avenida Cataluña



EL SABIO
FERRETERÍA - HOGAR - CAMPO

DESCUBRE NUESTRAS OFERTAS EN EL INTERIOR



Avda de Santa Isabel, 20 .50016 Zaragoza Tel. 976 056 577
Lunes a Sábado: de 08:00 a 22:00 h. Domingos y Festivos: de 08:00 a 14:00 h.

EL SABIO

FERRETERÍA - HOGAR - CAMPO



Todos necesitamos respuestas, por eso en El Sabio trabajamos para responder a todas tus preguntas. El Sabio es un nuevo concepto de ferreterías, tu ferretería. Una cadena que te habla de tu a tu **RESOLVIENDO TODAS TUS DUDAS y AYUDÁNDOTE A AHORRAR SIEMPRE.**



Nuestros Sabios son empleados con la mejor experiencia, que están ahí para acompañarte y ayudarte en todos tus proyectos. Porque El Sabio te atiende, pero sobre todo, te entiende.



DESCUBRE MUCHAS MÁS OFERTAS

EN: <https://elsabio.org/es/catalogos>



Avda de Santa Isabel, 20 .50016 Zaragoza - Tel. 976 056 577

Lunes a Sábado: de 08:00 a 22:00 h.

Domingos y Festivos: de 08:00 a 14:00 h.



Mantenimiento de comunidades
Jardinería en general
Limpieza de piscinas

¡Más de 20 años de
experiencia en el sector!

LARRAZ // MANTENIMIENTO & DISEÑO



Tel.: 615 875 499 - 656 925 307
Correo: jalarraz123@gmail.com

 [mantenimientoslarraz](https://www.instagram.com/mantenimientoslarraz)

Centro Médico Río Gállego

RENOVACIÓN PERMISO CONDUCIR
cómodamente, **sin pasar por tráfico**
reconocimiento, foto, documentación...

Reconocimientos médicos
conductores, cazadores...

CONSULTA PSICOLOGÍA

Ansiedad, depresión, terapia de
pareja, autoestima, conducta...

Infantil y adultos.

C/ Manuel Vázquez Montalban, 9
SANTA ISABEL (al lado de Mercadona)
Tel. 976 97 83 47

OBRADOR PANADERIA Y REPOSTERIA
RÍO GALLEGO de lunes a domingo de 7 a 15 h.

Todo tipo de panes artesanos con masa madre y una fermentación de más de 15 horas, magdalenas de cabello, magdalenas normales, pastas de té, mantecados, galletas integrales, soletillas, tartas, pasteles de todo tipo...



C/ RIO GALLEGO, 14 (SANTA ISABEL) 697 941 204

ER-DISEÑO de INTERIORES



VENTA DE MUEBLES Y
COMPLEMENTOS

PEQUEÑA REFORMA
BAÑOS


RESTAURACIÓN DE
MUEBLES



Montecanal: Avenida de la Ilustración 39 P. 71

contacto **626 787 933**
erhzaragoza@yahoo.es

www.eleনারafales.es

 "síguenos en Instagram"

Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO
BOMBA DE CALOR
ENERGÍA SOLAR
VENTILACIÓN

¡ADELÁNTATE
AL VERANO!



FUJITSU SAMSUNG DAIKIN AIDEA MITSUBISHI ELECTRIC PANASONIC

976 278 258

MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8

www.climarfrica.com

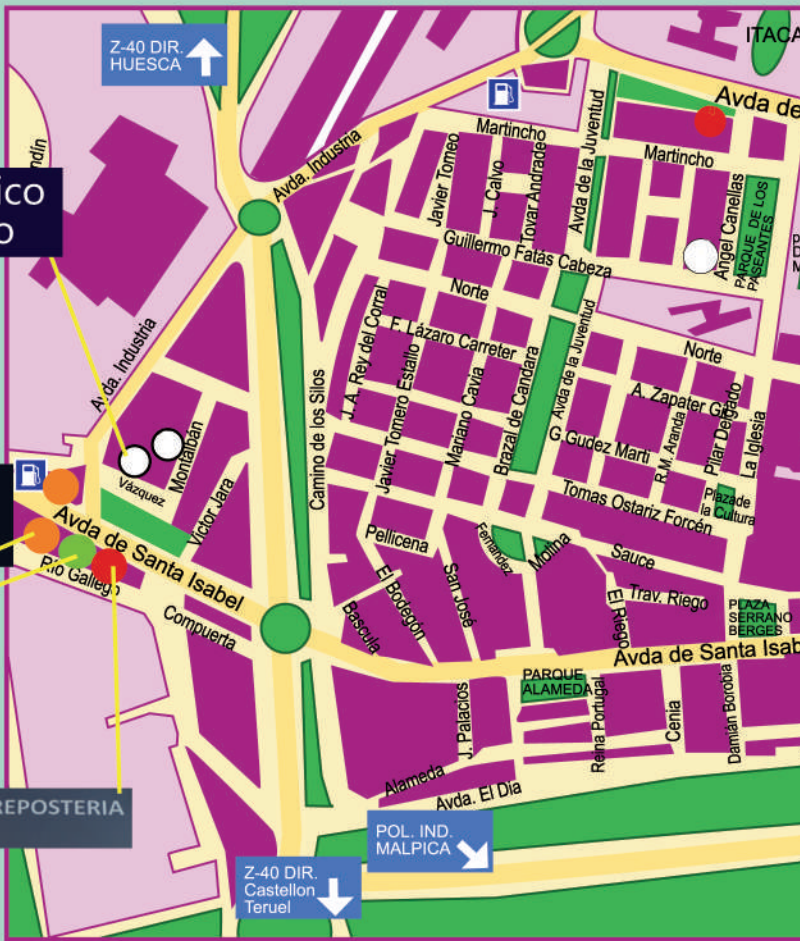
climarfrica@climarfrica.com



Centro Médico Río Gállego



OBRADOR PANADERIA Y REPOSTERIA RÍO GALLEGO





SARA DOMÍNGUEZ
fotografía

SANTA ISABEL

- Alimentación, Panadería, Pastelería
- Cafetería, Cervecería, Restaurante
- Peluquería, Perfumería, Belleza
- Ropa, Complementos, Joyería, Bebés
- Autoescuela, Academias
- Agencias Viajes
- Seguros, Servicios, Varios
- Salud, Clínica Dental, Quiromasaje
- Guardería Infantil
- Librería, Papelería
- Tintorería, Limpieza, Desinfecciones
- Mueble, Hogar, Jardín, Reformas
- Electricidad, PC, Automoción
- Veterinario, Mascotas, Guardería Canina

▲ Anunciantes con establecimientos fuera de plano



POL. IND. MALPICA

LERIDA BARCELONA A-2

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones forman parte de nuestra vida, forman parte del día a día de los peques, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

En algunas situaciones, las emociones nos invaden y muy a menudo, tendemos a evitarlas. Tratamos de buscar actividades y distracciones que nos evadan y nos hagan sentir un alivio inmediato de esas emociones y sensaciones que no nos gustan.

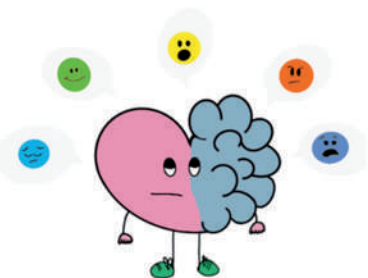
Pero... ¿Es bueno evitar nuestras emociones? ¿A dónde se van cuando intentamos ignorarlas?

Realmente, todas las emociones existen por algún motivo, todas ellas tienen una función.

Si conseguimos entenderlas, si les damos un lugar y si encontramos un espacio seguro donde exteriorizarlas conseguiremos comprender que todas las emociones son parte del proceso de cambio que nos acerca a esa estabilidad y bienestar mental deseado.

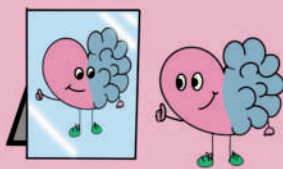
Si paramos a escucharnos y a expresarnos conseguiremos adquirir aprendizajes de cada una de nuestras vivencias y estaremos más preparados para afrontar experiencias y emociones futuras. Dejaremos de tener la necesidad de evitar nuestras emociones y en vez de sufrirlas, seremos capaces de comprenderlas y atenderlas, dándoles el lugar que merecen en cada momento.

Sonia Pancorbo, Psicóloga sanitaria



¿Cómo nos hablamos?

"Tengo que..." VS "Quiero..."

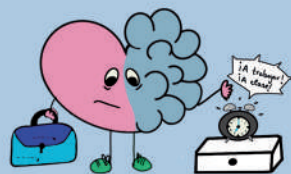


Ansiedad

¿Qué es? ¿Para qué sirve?



Vuelta a la rutina



El ejercicio físico

Sus beneficios → Físicos y Mentales



✉ psicosisoniapancorbo@gmail.com

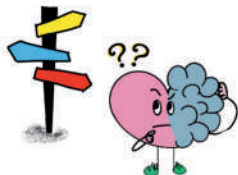


Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA

Todo esto y mucho más en:
@psicologia.soniapancorbo

Tomar decisiones

¿Por qué me cuesta tanto? ¿Qué me puedes ayudar?



TEELL
EDITORIAL

www.teelleditorial.com
en tu librería de confianza
en Zerca
en Amazon..

NOVEDADES:


Actualidad:

Innovación - Digitalización - Big Data - Inteligencia Artificial
Economía - Trabajo - Empresa - Empleabilidad - Psicología - Arte...

Si tienes hijos...

Busca también nuestros e-books

SARA DOMÍNGUEZ

20  22

fotografía

NEWBORN · INFANTIL · BAUTIZO · FAMILIAS

S

647 61 80 13

7 Consejos para conseguir una buena imagen de marca

1. Trabaja tu identidad corporativa, elige los colores apropiados.
2. Escoge la tipografías adecuada, en función de tu público y clientela.
3. Actualízate, por suerte, el diseño profesional y el desarrollo web está al alcance de tu mano.
4. ¡Diferénciate! Analiza a tu competencia para mejorar.
5. Sé detallista.
6. Contrata profesionales, tú haces bien tu trabajo ¿quieres ver cómo lo hacemos el resto?
7. Llama al siguiente teléfono para resolver tus dudas sobre marketing e imagen corporativa

MUCHOMEJOR
MARKETING DIGITAL &
ESTUDIO CREATIVO

665289952
Sara / Pamela



Tu tienda
para todo tipo de mascotas

Mascoticas

NUEVAS INSTALACIONES en C/ Río Gállego, 14
Tienes muchas **RAZONES** para visitarnos:



Tienda online

NATURAL
Greatness

Alimentos naturales,
dietas veterinarias
y latas y tarrinas

Nueva
Distribución



FACILIDAD



**PARKING
GRATUITO**

en la misma puerta



**SERVICIO A
DOMICILIO
Gratuito***

En el horario que necesitas:
Mediodía de **15 a 17 h.**
Noche a partir de las **22 h.**

*En Zaragoza capital para
compras superiores a 50€.
Excepto ofertas.
Resto consultad condiciones.

campaña de
desparasitación

¡No te descuides!
pipetas
desde **7,95€**



**ABRIMOS
TODOS LOS DÍAS**
con un
**AMPLIO HORARIO
ininterrumpido**

Lunes a Sábado:
de 08:00 a 22:00 h.
Domingos y Festivos:
de 08:00 a 14:00 h.

prueba nuestros piensos
de **MARCA PROPIA**

ETERNAL
SIN CEREALES y en
9 variedades diferentes:
pollo, pavo, cerdo, caballo,
atún, salmón, venado,
ternera y pato.



Avda. Santa Isabel, 20 y Calle Río Gállego, 14. 50016 Zaragoza

Tel. 976 572 686

www.piensomascoticas.com