

LVEO

**Nº 12
ENE
2018**



**LA
REVISTA**

[HTTP://LAVIDAESOCIO.CF](http://LAVIDAESOCIO.CF)

LVEO Night Club

Nuestros mejores consejos para lograr objetivos de año nuevo



LOS CUATRO JINETES DEL APOCALIPSIS

**5 Trucos para conseguir
la mejor
decoración vintage**

**¿Cómo podemos
mantener
sano el cerebro?**



**DIETA
DESENGRASANTE
DE
URGENCIA**

**'Kalsarikännit', la filosofía
finlandesa definitiva para
el fin de semana**

Concursos, regalos e invitaciones para los oyentes



**SANTIAGO
ESPAÑA
POLÍTICAMENTE
INCORRECTO**

El león no tiene porqué preocuparse por lo que opinan las ovejas

Ya hemos tenido otras elecciones, las que nos decían bipolares... pues vistos los resultados más que bipolares son demenciales.

Ya se decía con el refrán que no hay peor ciego que el que no quiere ver, una sociedad enferma en la que el mal y el bien vienen determinados por la potencia del mensaje influenciador de los medios de desinformación está condenada de antemano.

La verdad pervertida se transforma en arma y la capacidad para racionalizar los hechos brilla por su ausencia ante el manto pesado del poder manipulador.

La ruina vivirá victoriosa en el mensaje que tan profundo calado en los corazones abducidos de la masa adoctrinada y condenará a generaciones al deambular zombie del adoctrinamiento masivo.

Y mientras tanto el parche se convierte en el antídoto de la temporalidad que no hace más que alargar la agonía de lo que necesita cirugía, contundente y sanadora, dolorosa pero expeditiva, para acabar con la dormidera que se come la libertad y el libre pensamiento. Pero claro, eso necesita el tiempo que los políticos mediocres no tienen.

Y con todo esto y el gasto que supone y que todos pagamos... preparados, listos, ya... en Mayo o Junio otras elecciones por el desgobierno catalán que volveremos a pagar TODOS.

MEMOCRACIA...

5 Trucos para conseguir la mejor decoración vintage

En el momento en el que nos interesamos por decorar nuestra vivienda, una de las mejores alternativas a la hora de escoger un estilo de decoración, es decantarse por la **decoración vintage**.

Este estilo nos permitirá disponer de **una vivienda con elementos de decoración antiguos, clásicos y de otras épocas**. Tienes muchas alternativas, y, sin gastar demasiado dinero, vas a poder decorar tu casa con estilo vintage sin problemas.

Simplemente deberás de **seguir una serie de normas básicas para que no se te vaya la mano**, o mezcles estilos consiguiendo un “pastiche” estilístico cuyo resultado diste bastante de aquello que perseguías inicialmente.

Encuentra la medida justa

Se trata de no abusar. Los muebles retro molan mucho, y una buena lámpara de otra época enamorará a tus invitados, pero **no todo cabe en un mismo ambiente**. [Aprende a ser selectivo](#) y recuerda la máxima del interiorismo que dicta que los espacios construidos de forma minimalista quedan mucho mejor.

Encontrarás lo que necesites en tiendas de segunda mano

Siempre son la mejor opción para encontrar un tesoro perdido a precio de saldo. Obviamente, hay alternativas específicas para conseguir material válido, incluso en perfecto estado, pero probablemente el precio será muy diferente que el que encontrarás en una **feria de garaje o en una tienda de usados**.

Cuidado con pasarse de colorido

Los colores fuertes suelen ser una potestad de los diseños retro y vintage. Pero tienes que tener cuidado. Si te gusta el naranja (un color clave en los 60s y 70s), por ejemplo, trata de contrastarlo con blancos, marrones, amarillos suaves, etc. [Todos podemos identificar esos azulejos de las cocinas de los 70'](#) a base de **círculos marrones, naranjas y blancos**. Para lograr ese efecto en la actualidad puedes ayudarte de vinilos.

Puedes apoyarte en las publicaciones especializada para inspirarte

Existen muchísimas publicaciones de décadas pasadas que se consiguen fácilmente, como revistas de decoración. [Además también hay un buen número de publicaciones actuales](#) en las que podrás encontrar toda la inspiración que necesitas además de consejos útiles, **prácticos y de fuentes especializadas**.

No mezcles estilos de diferentes épocas pasadas

Está bien, quieres decorar tu casa al estilo retro, pero no todas las cosas vintage tienen que ver entre sí. **Los colores flúor de los 80s no tienen demasiado que ver con una silla al estilo de los 60s** ni con ese aparador combinado de los años 70's. Investiga un poco antes de salir a comprar, elige parámetros de qué es lo que te gustaría tener y trata de mantener cierto patrón.

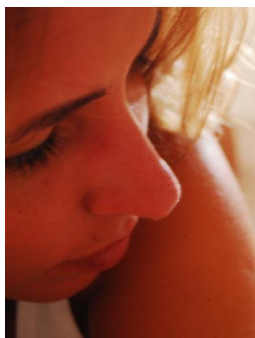
Ahora ya sabes cómo empezar a decorar tu casa estilo vintage

[El vintage es un estilo que poco a poco ha ido ganando terreno](#) en la decoración de las casas actuales porque tiene mucha clase, queda muy bien y se puede conseguir sin gastar demasiado.

Así como otros estilos de decoración como el rústico o el moderno pueden ser más complicados de conseguir sin gastar demasiado dinero, sin embargo, **con estos consejos que acabamos de darte, y con un poco de ingenio, no te costará disfrutar en poco tiempo de la mejor decoración vintage**.



**JOSÉ MARIA
IZQUIERDO**
DIRECTOR



**MARIA
LAPIEDRA**

'Kalsarikännit', la filosofía finlandesa definitiva para el fin de semana

Más de una noche de fin de semana habrás sentido las ganas de no salir de casa, y quedarte en la intimidad de tu hogar, acompañado sólo por una copa de vino. **Y oye, para disfrutarlo aún más, ¿qué mejor que quedarse en ropa interior?** Si no has encontrado un término para definir este estado aunque te reconozcas perfectamente es, sencillamente, porque no existe en nuestro diccionario. Una vez más, los nórdicos se nos han adelantado: toma nota, si te da pereza salir todos los fines de semana, con el frío que hace en invierno, la mejor alternativa es practicar el [kalsarikännit](#).

Es una palabra **difícil de traducir pero define sentimientos universales**. Kalsarikännit es una combinación de dos palabras finesas: *kalsari* que significa "ropa interior" y *kännit* que significa "emborracharse". Y más que una actividad, la nueva tendencia del momento es un estado mental que busca reclamar esas noches en las que no tienes ganas de marcha.

Pese a su complicada pronunciación, ha volado por Internet, se utiliza con frecuencia en redes sociales y es la palabra definitiva para hacer feliz a una persona. Si practicabas el Kalsarikännit ya antes de saber que existía, no estás solo. Su práctica es más común de lo que imaginas, tanto que **el Ministerio de Asuntos Exteriores de Finlandia la ha incluido en [un diccionario de emojis](#)**. Kalsarikännit forma parte de una lista de 56 *emojis* que sirven para explicar algunas emociones finesas difíciles de explicar, o palabras y costumbres típicas del país nórdico.

Finlandia es la primera nación en publicar su propio conjunto de emoticonos temáticos nacionales. De esta recopilación forman también parte palabras como [kaamos](#), **el concepto que define la sensación de vivir largos periodos sin sol**, un factor al que están acostumbrados los nortños en un país en el que los rayos solares escasean en diciembre y enero. O [suomi mainittu](#), que se traduce como lo que sienten los curiosos fineses cuando alguien menciona Finlandia en el extranjero, ya que les interesa la opinión de lo que el resto piensa sobre su país y su gente.

Así que recuerda, la próxima vez que no tengas planes y decidas quedarte sólo en casa bebiendo y medio desnudo, estas practicando el kalsarikännit y si se te olvida como se escribe, existen **dos emojis para expresar esta situación**. Si quieres contárselo a tus amigos, lo entenderán. Aunque no sepan pronunciarlo.



María Lapiedra

DIETA DESENGRASANTE DE URGENCIA

Nuestro organismo pide a gritos una tregua tras tanta comida copiosa. Para recuperarlo, Rubén Bravo, experto en nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), sugiere que sigamos la **Dieta de los Días Alternos**, de la que es autor. "Se divide en tres fases pero, para estos casos, recomendamos realizar durante dos o tres semanas sólo la primera de ellas". De esta forma, podríamos llegar a perder "los tres o cuatro kg que hayamos podido aumentar durante las fiestas".

NUEVO ESTILO DE VIDA. El objetivo de la primera fase no es tanto perder peso, "sino introducir nuevas pautas alimenticias que nos ayuden a vivir más y mejor".

DÍAS DEPURATIVOS. Tras el desmadre navideño, lo ideal sería limpiar nuestro organismo lunes, miércoles y viernes con "caldos de verdura y zumos de naranja, zanahoria o mandarina para comer y cenar». Frutos secos, yogures, avena y queso fresco completarían esta dieta détox a la hora del desayuno o la merienda.

DÍAS DE RÉGIMEN. Martes y jueves serían las jornadas dedicadas a modificar nuestra forma de comer, apostando en el almuerzo y en la cena por "verduras y alimentos hipocalóricos, ricos en proteínas saludables, como los pescados a la plancha". Para desayunar, Bravo recomienda tomar "biscotes de pan tostado integral con tomate triturado y dos lonchas de jamón serrano o ibérico". A media mañana y por la tarde, podríamos comer "unas nueces, una pieza de fruta y un yogur desnatado".



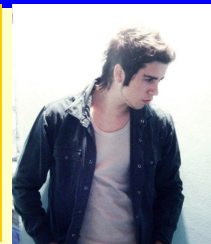
DÍAS SOCIALES. El fin de semana sería el momento ideal para permitirse un pequeño capricho como tomarse unas lentejas con chorizo o una onza de chocolate negro.

Participa en nuestros CONCURSOS

Tenemos invitaciones y regalos para los oyentes, simplemente concursando por teléfono en directo durante los programas o a través de la sección CONTACTAR de nuestra página web www.lavidaesocio.cf

¿Cómo podemos mantener sano el cerebro?

LUIS LEON



Una dieta equilibrada en la que se evite el exceso de grasas animales y la sal ayuda a prevenir las enfermedades neurológicas.

El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Para mantener un buen funcionamiento es necesario cuidarlo de forma continua, tal como ha puesto de manifiesto en Madrid la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), bajo el lema *Tu cerebro es vida, cuídalo*.

En la actualidad **las enfermedades neurológicas afectan a un 16 por ciento de la población**. De hecho, algunas de las enfermedades neurológicas más comunes, como el [ictus](#) o el [Alzheimer](#), son una de las principales causas de muerte en nuestro país y otras, como la [migraña](#), la [epilepsia](#) o la [esclerosis múltiple](#), son muy incapacitantes y afectan a la calidad de vida de las personas que las padecen. Por este motivo, es muy importante seguir algunas recomendaciones para prevenir, en la medida de lo posible, las enfermedades neurológicas. Desde la SEN aconsejan:

Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y nos mantengan mentalmente activos, como leer, escribir, **memorizar números de teléfono, participar en juegos de mesa**, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

- Ejercitar algún tipo de actividad física de forma regular, bien sea mediante la práctica de un deporte, bien **realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos**.

Potenciar las relaciones sociales y afectivas **evitando la incomunicación, el aislamiento social y el estrés**.

- Realizar una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.
- Llevar hábitos de vida saludables. Para ello insisten en no consumir alcohol, tabaco o drogas e **intentando dormir como mínimo 8 horas diarias**.

Controlar la [hipertensión](#), dado que es el principal factor de riesgo de **enfermedades cerebrovasculares como el ictus**.

Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la **utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco** cuando se viaja en moto.

¿Cómo afecta nuestra alimentación al cerebro?

El tipo de alimentación que seguimos es fundamental para conseguir todos los **nutrientes** que necesita nuestro organismo y aquí también se incluye el cerebro: dependiendo de nuestra dieta las funciones que realiza pueden verse alteradas y su desarrollo interrumpido.

“En general, **los alimentos que son imprescindibles para el desarrollo del cerebro son aquellos que contienen vitaminas del grupo B**, cruciales para que se pueda desarrollar con normalidad”, la presencia de **antioxidantes**, colina y **hierro** también es fundamental. En los países desarrollados, la población adulta que sigue una dieta variada consume las cantidades mínimas necesarias para cubrir los requerimientos del cerebro. Sin embargo, puede haber situaciones en las que, por diversas enfermedades o al hacer un consumo elevado de alcohol, se descuide y reduce el consumo de vitamina B.

Si una persona no toma suficiente vitamina B12, que podemos encontrar, por ejemplo, en el pescado, la carne, las vísceras y en algunos productos lácteos o frutos secos, entre otros alimentos, **puede empezar a desarrollar problemas de memoria** y dificultades en el funcionamiento de las neuronas, dando lugar a neuropatías. Por otro lado, hay otra vitamina, la tiamina, que forma parte del grupo B, que cuando hay un déficit desencadena trastornos de memoria que a veces no son reversibles”.

¿Qué podemos hacer si hay un déficit del grupo de vitamina B? El problema está en que no existe un almacén en el organismo para compensar las épocas en las que una persona no consume suficiente vitamina B: **hay que tener un consumo continuo y si alguien no lo hace, puede tener complicaciones relacionadas con diferentes tipos de enfermedades**. Por este motivo, el vocal del SEN recomienda corregir ese déficit de vitamina cuando empiezan los primeros síntomas. Los principales alimentos donde podemos encontrar este grupo de vitaminas son: espinacas, brócoli, frutos rojos, frutos morados y los frutos secos (almendras y avellanas, especialmente).

“En el caso de las personas que sigan dietas vegetarianas muy estrictas, que no incluyan ni huevos ni carne ni pescado y, por tanto, no consumen la vitamina B12 en las cantidades normales necesarias, deben tomar suplementos para asegurarse de que adquieren las cantidades adecuadas”.

¿Qué tipo de dieta es la mejor para el cerebro?

¿Cuál es la mejor dieta para llevar una vida sana y prevenir enfermedades como el ictus y la demencia? El plan de alimentación que mejor cumple todas las premisas de ser saludable, equilibrado y variado es la **dieta mediterránea**.

Hay estudios que han demostrado que la dieta mediterránea es muy positiva tanto para prevenir las **enfermedades cardiovasculares**, como para evitar el deterioro cognitivo, en concreto la demencia tipo Alzheimer.

LOS CUATRO JINETES DEL APOCALIPSIS DEL DIVORCIO

Señales de que tu divorcio está cerca



**GILLERMO
NARN**

Tras 36 años de vigencia de la Ley del divorcio en España ya se pueden extraer unas cuantas conclusiones. Por ejemplo, que **la duración media de los matrimonios en nuestro país se sitúa en los 16,3 años**, o que cuando llega este momento, la mayoría de los cónyuges suma entre 40 y 49 años, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Con 2,2 divorcios por cada 1.000 habitantes durante el pasado año, España está lejos de situarse entre los países con una mayor tasa de divorcio.

Un *ranking* que encabeza Maldivas, muy destacada, con una tasa anual de 10,97, lo que supone más del doble que el segundo país con más divorcios por habitante, Rusia, con 4,5 anulaciones matrimoniales por cada 1.000 habitantes en el último año.

Más allá de los números, siempre reveladores, el otro asunto que más interés genera sobre este fenómeno claramente al alza en Occidente, y que ha llevado a varios grupos de científicos a investigarlo, es el que tiene que ver con la existencia de **patrones o actitudes capaces de advertir** que la sombra del divorcio se cierne sobre un matrimonio. La Universidad de Washington descubría hasta **cuatro señales que, combinadas, se convertían en el cóctel definitivo** para acabar con cualquier matrimonio, independientemente del tiempo que hubiera pasado desde que estos formalizaran su unión.

¿Cómo discutimos?

La primera de ellas tiene que ver con la forma en la que los miembros del matrimonio encaran sus discusiones. Por ejemplo, si en lugar de enfrentarte al problema que incomoda a tu pareja y que ha desatado la discusión optas **una táctica evasiva**, ignorando su exposición y centrando tu atención en el teléfono, el ordenador, la televisión o cualquier cosa que te distraiga, el estudio dice que estás ante un primer signo de alarma.

Partiendo del hecho de que afrontar una discusión nunca resulta agradable, los expertos coinciden en que la única manera de abordar conflictos de pareja y evitar que asuntos nimios acaben convirtiéndose en enormes es **coger el toro por los cuernos**. De lo contrario, la bola se irá haciendo grande hasta que acabe arrasando la relación.

Relaciones desiguales

La segunda va un paso más allá y guarda relación con el trato despectivo con el que se tratan algunas parejas. Aquí el problema radica en que en muchas duplas, la relación no es de igual a igual, sino que **una de las partes se ve por encima de la otra**. Si te consideras más inteligente que tu cónyuge y, aunque sea aisladamente, se lo haces notar, estamos ante otro síntoma.

Echando mano de un ejemplo de lo más cotidiano, si durante una discusión doméstica como la que se produce cuando tu pareja se equivoca al hacer la compra, en lugar de esperar a escuchar a qué se ha podido deber la confusión lo primero que se te viene a la cabeza es que compartes tu vida con una persona incapaz de ir al supermercado sola o sin una lista, puede que de forma inconsciente hayas empezando a experimentar **un desprecio hacia tu cónyuge** que irá al alza.

Según han podido comprobar los psicólogos expertos en asuntos maritales, las personas que se sienten más inteligentes que sus parejas tienden a minusvalorar sus opiniones y, lo que es más grave, a manifestar en muy poco tiempo **serios problemas para empatizar** con ellas.

Demasiado irascible

Una excesiva irascibilidad para con las actitudes de tu pareja puede ser otra de esas alertas que advierten de que el final del matrimonio se acerca peligrosamente. Según se ha podido demostrar, las personas que tienden a **asociar determinados comportamientos negativos aislados a la personalidad de su pareja** acaban por necesitar acabar con su relación.

El victimismo, mortal de necesidad

La última de las actitudes que actúa como una señal inequívoca de que la relación está más que tocada es la que tiene que ver con la asunción del papel de víctima por parte de alguno de los cónyuges. Tener una actitud defensiva, echando balones fuera continuamente y culpando de todos los problemas maritales a la otra parte, además de poco realista es, en la inmensa mayoría de los casos, **una manera de engañarse** que no se puede prolongar durante mucho tiempo.

Así lo pone de manifiesto [una investigación](#) en la que **participaron 79 parejas de estadounidenses a las que se les analizó regularmente durante 14 años**. Gracias a ella se descubrió que la presencia de alguna de estas cuatro actitudes negativas en alguno de los cónyuges es una de las principales causas de ruptura en aquellas parejas que se divorcian durante los primeros años de su matrimonio.



Los cuatro jinetes del apocalipsis

Cuando "**los cuatro jinetes del apocalipsis**" (evasión, desprecio, crítica y actitud defensiva) aparecen combinados y de manera recurrente durante las discusiones maritales el matrimonio se aboca irremediabilmente al fracaso. Las **parejas se acaban divorciando el 93% de las veces que se cumplen estos 4 jinetes en las discusiones**.

"Todo conduce al divorcio si no se está en guardia".

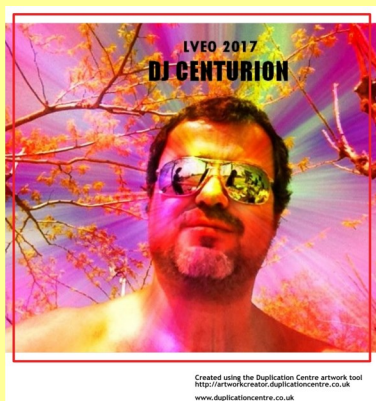
Nuestros mejores consejos

para lograr objetivos de año nuevo

- 1. Haz balance del año pasado.** La costumbre de hacer balance del año no solo es positiva, sino necesaria y saludable. La revisión debe ser real, en cuanto a considerar aspectos positivos y negativos, siempre mirando causas tanto de unos como otros.
- 2. Escoge pocos objetivos y realistas.** Lo deseas, pero es difícil. Posiblemente no puedas bajar dos tallas en dos meses ni ser una bilingüe perfecta con un cursillo online. Plántate solo unos pocos objetivos, y de forma flexible, de un modo que los puedas alcanzar.
- 3. Mantén una actitud positiva.** Puede que llegues al final del año cansada y con poca energía vital. Pero lo más importante es que comiences esta etapa manteniendo una **actitud positiva esta Navidad** que puedas extender durante el resto de días del año.
- 4. Comparte tus [propósitos](#).** Lo tendrás más fácil si los que te rodean saben que tienes la intención de conseguir algo. Ponte un recordatorio en la nevera, coméntalo con tus amigos y hazlos tus aliados. Así ellas siempre tendrás palabras de apoyo para ti cuando creas que no puedes [alcanzar la cima](#).
- 5. Confía en ti.** El secreto del éxito no está fuera, sino en tu interior. Todo se trata de ser consciente de quién eres y de tu gran capacidad. Solo así podrás conseguir todo cuanto te propongas.
- 6. Permítete equivocarte y no te desanimes.** Somos seres humanos y como tal cometemos errores, así que lo más importante es que seas capaz de caer y levantarte más fuerte. El final del camino está cerca.

LVEO Night Club

En nuestro programa nocturno podéis escuchar sesiones a cargo de nuestro Dj del programa y otros con todo tipo de música, desde el house al deep house pasando por el electro latino más comercial y remembers como los que ya hemos emitido especiales de la ruta del bakalao o de los 80. Este mes dedicamos el primer programa del año (10 de Enero) a la música italo disco de los 80 y 90. A partir de ahí en el resto de programas contaremos entre otros con DJ Centurion, Dj Trecky, Proa Dj, etc... además de esos programas especiales dedicados a un estilo musical diferente.



Los sábados por la noche podréis escuchar desde las 00:00 horas en Radio Trinijove los programas en FM, también en streaming y los podcast de todos ellos en nuestra web www.lavidaesocio.cf (desde donde también los podréis descargar para escucharlos cuando y donde queráis).

SI QUERÉIS COLABORAR CON LA REVISTA CON VUESTROS ARTÍCULOS O IDEAS, AL IGUAL QUE CON EL PROGRAMA DE RADIO, PODÉIS HACERLO A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO DEL PROGRAMA:

LAVIDAESOCIO@GMAIL.COM.

PARA PROMOCIONAR VUESTROS NEGOCIOS O PRODUCTOS EN LA REVISTA TAMBIÉN OS PODÉIS PONER EN CONTACTO CON NOSOTROS A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO. EN TODOS LOS CASOS OS CONTESTAREMOS EN LA MAYOR BREVEDAD POSIBLE.



EMISORAS FM

MIÉRCOLES
TRINIOVE 91.6

JUEVES
CIUTAT VELLA 100.5

[http://
lavidaesocio.cf](http://lavidaesocio.cf)

Colaboradores del programa



**Formación
Profesional
de Seguridad**

**CENTRO DE
FORMACIÓN**

C/VILLAR, 71 BCN

[HTTP://FORPROSEG.CF](http://forproseg.cf)



C/Alcudia, 50-52 BCN

**Terapias
Bea**

APARTAMENTOS MADRID



dreamfit

tu gimnasio soñado

EN ALCAMPO

SANT ADRIA DE BESOS

**PRUÉBANOS
1 DÍA GRATIS**

**/// si te acabas apuntando en el mismo día
¡MATRÍCULA GRATIS! ///**

Descubrirás las mejores instalaciones de fitness
con más de 3.000 m², más de 150 actividades
dirigidas a la semana y nuestro Spa



La vida es ocio

MI
· GOURMET ·
MANCHEGO

LVEO Night Club