

COPIA GRATIS

LA RIVISTA LATINOAMERICANA MENSILE DEI MIGLIORI ANNUNCI DI MILANO

soloav!sos

www.soloavisos.it

Aprile / Maggio 2014 N° 03 • Anno 08

GRATIS
AVISOS PAG.20

ENVIANOS
tus clasificados
gratuitos en un
SMS al
329.3459325



*Feliz Día
Mamá*

M

modalatina

Marca Registrada®

AL FONDO HAY SITIO TOURS



*Te esperamos,
animados tenemos
los mejores tours y
los mejores precios!!*

Stoccarda Oktoberfest di primavera

PARTENZA 09/05 - 23:30
RITORNO 11/05 - 07:00

COMPRENDE:

- VIAGGIO A/R BUS
- ACCOMPAGNATORE GUIDA
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS



COSTO ADULTI €65

RIDUZIONI AI BAMBINI

Praga

PARTENZA 19/06 - 22:00
RITORNO 22/06 - 11:00

COMPRENDE:

- VIAGGIO A/R BUS
- ACCOMPAGNATORE GUIDA
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS
- UNA NOTTE IN ALBERGO
- UNA CENA



COSTO ADULTI €160

RIDUZIONI AI BAMBINI

Firenze+Pisa

PARTENZA 24/05 - 6:30
RITORNO 25/05 - 23:00

COMPRENDE:

- VIAGGIO A/R BUS
- ACCOMPAGNATORE GUIDA
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS
- UNA NOTTE IN ALBERGO



COSTO ADULTI €100

RIDUZIONI AI BAMBINI

Gardaland

PARTENZA 29/06 - 07:00
RITORNO 29/06 - 22:00

COMPRENDE:

- VIAGGIO A/R BUS
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS
- INGRESSO AL PARCO



COSTO ADULTI €45

RIDUZIONI AI BAMBINI

Liguria

PARTENZE:
06-13-20-27 LUGLIO

COMPRENDE:
• VIAGGIO A/R BUS

COSTO ADULTI €20
RIDUZIONI AI BAMBINI
RIDUZIONI A GRUPPI



Calabria

PARTENZA 01/08
RITORNO 10/08

COMPRENDE:

- UNA SETTIMANA IN UN VILLAGGIO SPLENDO IN CAPPO RIZZUTO CON ANIMAZIONE E TANTE ATTIVITÀ IN SPIAGGIA.



COSTO ADULTI €320
COSTO BAMBINI €220

Barcellona

PARTENZA 13/08 - 21:00
RITORNO 17/08 - 13:00

COMPRENDE:

- BIGLIETTO A/R
- ACCOMPAGNATORE GUIDA
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS
- DUE NOTTI IN ALBERGO
- DUE GIORNI PENSIONE COMPLETA



COSTO ADULTI €250
RIDUZIONI AI BAMBINI

Roma

PARTENZA 31/05 - 23:00
RITORNO 02/06 - 09:00

COMPRENDE:

- VIAGGIO A/R BUS
- ACCOMPAGNATORE GUIDA
- COLAZIONE E APERITIVI DENTRO IL BUS
- UNA NOTTE IN ALBERGO
- UNA CENA



COSTO ADULTI €125

RIDUZIONI AI BAMBINI

Sardegna

PARTENZA 22/08
RITORNO 31/08

COMPRENDE:

- UNA SETTIMANA FABULOSA DI SPIAGGIA
- BIGLIETTO A/R IN BUS
- BIGLIETTO A/R IN TRAGHETTO
- APPARTAMENTI PER UNA SETTIMANA VICINO ALLA SPIAGGIA.



COSTO ADULTI €320
COSTO BAMBINI €250

TEL. 329.1938862 BERTHA

facebook

AL FONDO HAY SITIO TOURS

*Si no te gusta lo que comes en casa...
ándate al CARAJO!*

restaurante • pollería
El Carajo
chicken



 Restaurant "El Carajo"

Via Padova, 5 MM Loreto
Tel.: 02.26142660 - Cell.: 320.2776057 - 320.7890255

PERUVIAN MIX
Tel. 02.43113012
Via Diotti, 45 Zona Baggio

AL SOLITO POSTO
Viale Zara, 116 Milano
Tel. 02.89053082

EL IDOLO
Tel. 02.41271651
Via Lorenteggio, 210

EL CHORRILLANO 1
Tel. 02.87386135
Via Varanini, 28

ROCOTO
Cel. 349.4153033
Via Sammartini, 23 Mi

EL CHORRILLANO 2
Cel. 388.1439914
Via Privata Mottarone, 5

EL HORNERO
Tel. 02.87386135
Piazza Monte Titano, 4

TEX MEX
Tel. 02.2610763
Via Bolzano, 23

EL TIPICO 3
Tel. 02.55212960
Corso Lodi, 105

AL FONDO HAY SITIO
Via Wagner, 33 Pioletto

CHEF LATINO
Cel. 345.1766087
Via C. Farini, 29

DISCO BAR
Cel. 345.1766087
Via Marco Aurelio, 42

EL PATACON DE LUPITA
Tel. 02.26809109
Via Luigi Varanini, 26
MM1 Pasteur

EL RINCONCITO DE LA TIA OLGA
Tel. 327.9028824
Via Padova, 23

RINCON HUARALINO
Tel. 320.4865918
Via Ponte Nuovo, 31

LOS GIRASOLES
Tel. 331.2280115
Via Caccialepori, 4
MM De Angeli

D KARBON Y LIMON
Cel. 328.4281872
Via Tibaldi, 10 - MI

LA PEÑA DE POCHO
Cel. 334.1462808
Via Paolo Frisi, 11

DO RE MI 2
Cel. 339.5670306
Via San Dionigi, 21

L'INCONTRO LATINO
Tel. 02.39666029
Via Luigi Varanini, 9

JIBARITO
Cel. 338.3083270
Via Pietro Crespi, 11

SABOR LATINO
Cel. 349.3738251
Piazza Insubria, 3

NORKY'S 1-2
Tel. 02.36576042
Via Padova, 33
Via dei Transiti, 1

EL MOJITO
Tel. 334.8357104
Via Termopoli, 14

LA TAVERNA
Via Ripamonti, 340
Capolinea Tram 24
Tel. 329.2425268

BRISAS DEL PERU
Via M. San Genesio, 6
MM Maciachini MILANO
Tel. 327.111.4360

LA CABAÑITA
Tel. 02.39546013
Via Risorgimento, 216
MM1 Sesto S. Giovanni

REST. PIZZERIA CARIBE
Tel. 02.26111355
Via Padova, 34

EL MANANTIAL
Tel. 02.39445667
Via Nava, 8 ang. V.le Zara

EL PATACON 2
Cel. 327.0168515
Via Paravia, 73

LAS CANASTAS
Cel. 327.9598552
Via Padova, 82

PARAISO LATINO
Tel. 03.31028025
Cel. 320.4604598
Via Lepanto, 4
Busto Arsizio (VA)

BREMBO CHIFA
Tel. 02.57300066
Via Brembo, 5 - MI

EL ENCANTO DE MI TIERRA
Viale Certosa 151 (MI)
Cel. 388.382.6771


QUIROGA
EDITORE

Tel. 02.39468555
Direttore Generale
Ricardo Quiroga

Collaborazione
Maria Toledo

Grafica
www.quiroga.it
Autorizzazione
Tribunale di Lodi
Registro Uff. Stampa
N° 2.09 del 09.07.2009

P.IVA 06613960969
Iscritta in Camera di Commercio
di Milano R.E.A. 1908027

Soloavisos Supplemento
della Rivista "Soloannunci"

Iscrizione R.O.C. N° 18644
Sede operativa:

Via Carpaccio, 3 (20133) MI
Tel./ Fax 02.39468555

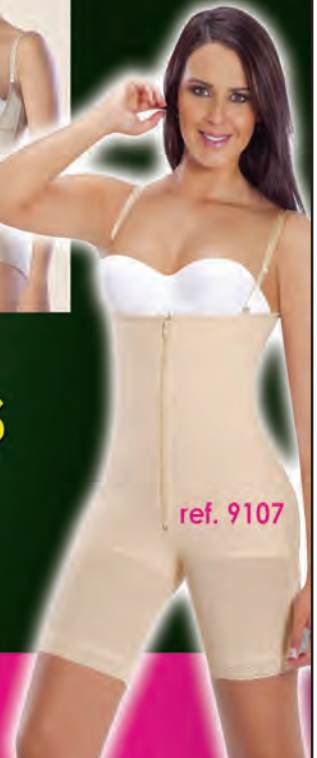
www.soloavisos.it
info@soloavisos.it

Distribuzione Gratuita

© Copyright Soloavisos. Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questo prodotto può essere
riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici
o digitali. Ogni violazione sarà perseguita
a norma di legge.

CONDORITO.
es propiedad de Atlantic Syndication© 2011
Todos los Derechos Reservados.
PROHIBIDA SU REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL.

Jeans - Bodies - Fajas Modelantes - Fajas Latex - Intimo

www.modalatina.it


Fajas Modelantes y adelgazantes


SIGUENOS EN:
www.facebook.it/MODALATINA.IT

Partita Iva: 07 077470966

Tienda: VIA CARPACCIO, 3 (MM PIOLA)
TEL. 333.9928572 - 02.39468555 MILANO



GLASS CUBE

DISCORESTAURANT



DESIGN BY ARTEZ



VEN A FESTEJAR CON NOSOTROS
CUMPLEAÑOS
15 AÑOS
BAUTIZO
MATRIMONIO

SALA DE JUEGOS
PARA NIÑOS

FIUME
MARELLI
VIALE TOMMASO EDISON
SESTO MARELLI
WIND
VIA ROBERTO
VIALE MONZA
VIA PLATONE
VIA PLATONE
P

PIAZZA INDRO MONTANELLI, 2
SESTO SAN GIOVANNI - MILANO
T. 392 9470840 -  GLASSCUBE
INFO@GLASSCUBE.IT
WWW.GLASSCUBE.IT

Mascarilla casera

para cerrar los poros del rostro



INGREDIENTES DE LA MASCARILLA PARA CERRAR POROS DEL ROSTRO

- 1 Manzana
- 1/4 de taza yogurt natural
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 Limón

PREPARACIÓN DE LA MASCARILLA PARA CERRAR POROS DEL ROSTRO

La preparación de esta mascarilla para cerrar poros del rostro es muy fácil de preparar; lo que tienes que

hacer es lavar la manzana luego debes de rayar con toda la cáscara, una vez rayado la manzana debes de agregar el yogurt natural, la miel de abeja y el jugo del limón.

Cuando la mascarilla este lista, debes de aplicar en tu rostro limpio por un espacio de 15 minutos y dejar que actúe, pasado los 15 minutos debes de enjuagar con abundante agua tibia y luego debes enjuagar con agua fría, este tratamiento con la mascarilla ayudará a que tu rostro quede liso, humectado y con los poros cerrados.

Claudita
Decoraciones

Decoraciones en globos & decoraciones en telas

Fiestas Infantiles • Baby Shower • 15 Años
Bautizos • Aniversarios

facebook
Decoraciones Claudita
Tel. 328.1667739

Encomiendas
MARCO POINT
Enviamos a Perú y a todo el interior

PUEDES RECIBIR ENCOMIENDAS DE PERÚ CON TODA SEGURIDAD

NO LO PIENSES, CONTAMOS CON EL MEJOR SERVICIO ESPECIALIZADO EN SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD

INFO: 02.261 42660 - 320.7890255 - 328.1667739
VIA PADOVA, 5 - MILANO

El Carajo chicken

ESTILISTA UNISEX
malu

- **Peinado a Novias y 15 años**
 - Corte según la forma del rostro
 - Colore - Colpi di Sole - Piega
 - Reflejos / Ondulación / Extensión
 - Manicure - Pedicure curativo
 - Depilación cejas con cera
 - Hidratación para cabellos secos
 - Limpieza de cútis
 - Risado de Pestañas y postizas 1x1
 - Tratamiento para cabellos secos
- **Tatuaje o maquillaje permanente (ojos, cejas, labios)**
- **Reconstrucción de Uñas en gel**

Atención todos los días

También servicio a domicilio

Cell. 339 3997509 (Wind)
349 4747567 (Wind)

Empanadas chilenas

Además

- ✓ Vino chileno
- ✓ Platos típicos
- ✓ Pastel de choclo
- ✓ Lomitos
- ✓ Completos y mucho más!

TODOS LOS DÍAS
LUNES-DOMINGO

Para reservaciones:
340.7854440 Luis Alister

È ARRIVATO A MILANO!!!

Jhoselyn Transfer

Invio di denaro • Biglietteria Aerea • Internet Point

il miglior servizio a prezzo giusto...

Envios a toda Sudamerica a... **2%**

- Spese ridotte per i trasferimenti di denaro a tutto il Mondo
- Tutte le offerte voli ed i voli economici Low - Cost
- Collegamento Internet veloce
- Fax - Fotocopie - Curriculum

Via Padova, 34 - Milano
Tel. 02 39665658
e-mail: Jhoselyntransfer@live.it

WESTERN UNION MONEY TRANSFER | Ria | MoneyGram Money Transfer | HERBON

Jhoselyn Transfer

Invio di denaro • Biglietteria Aerea

il miglior servizio a prezzo giusto...

Envios a toda Sudamerica a... **2%**

- Spese ridotte per i trasferimenti di denaro a tutto il Mondo
- Tutte le offerte voli e voli economici Low - Cost
- Ricariche telefoniche
- Fax - Fotocopie - Curriculum

Via Antonio Gramsci 1 - Monza
Tel. 039 96 34 244
e-mail: Jhoselyntransfer@live.it

WESTERN UNION MONEY TRANSFER | Ria | HERBON | Vodafone TIM WIND

Mutui e Finanziamenti

- Mutuo a tasso variabile.
- Mutuo a tasso fisso.
- Mutuo variabile a rata costante.
- Mutuo Ristrutturazione.
- Prestiti Personali.
- Consolidamento del debito.
- Cessione del V dello stipendio.



Consulenza Legale

- Rilascio e rinnovo Permessi di soggiorno.
- Rilascio della Carta di soggiorno.
- Ricongiungimento familiare.
- Cittadinanza italiana.
- Sportello informativo.

Cell. 348.7000060



Biglietteria Aerea

- Vendita di biglietti aerei per viaggiare in tutto il Sudamerica, con le tariffe più economiche del mercato!
- Tariffe etniche.

*Le respondemos en **ESPAÑOL**
y le ayudamos con sus trámites.*



Tel. 02.26143972
Cell. 388.4241674



domusservizi.mi@gmail.com



www.milanodomus.it

Nuestra nueva oficina



TURRO

Viale Monza



GORLA

Via G. Bechi

Via Giulio Bechi, 7 - MI
20127 Zona MM1 Gorla

ADIVINANZAS

1 ¿Quién es el único que cuando se cae, nadie se ríe?

2 ¿Cuál es el país que primero ríe y luego explota?

3 Si hay una carrera en el mar, ¿quién es el último en llegar?

4 Una vez en un minuto, dos veces en un momento, tres veces en mimetismo, y en cuatro, ¡no la encuentro!

RESPUESTAS
1. Internet
2. Japón
3. El deffin
4. La letra M

Le dice el profesor a Juanito:
A ver Juanito, ¿qué te pasa si te corto una oreja?
Y le dice Juanito:
Me quedo medio sordo.
Y, ¿qué pasa si te corto la otra oreja?
Me quedo ciego.
Y el profesor asustado le dice a Juanito:
¿Por qué?
Y contesta Juanito:
Porque se me caerían los lentes.

Estaban dos vecinas y una le dice a otra:
Ay vecina, me da mucha pena que mi gallina haya destrozado su jardín.
No se preocupe, dice la otra, porque mi perro acaba de comerse su gallina.
Menos mal, dice la primera, porque mi coche acaba de matar a su perro.

Pepito le dice a la mamá:
Mamá, ¿es mi abuelita fosforescente?
La mamá contesta:
No, hijo.
Entonces, se está electrocutando.

HUMOR

WWW.ESCANDALOMUSICAL.COM

TU WEB RADIO
LATINA
ESCANDALO MUSICAL

MÚSICA Y MÁS...

BUSCANOS EN:

- facebook RADIO ESCANDALO MUSICAL
- twitter @RADIOESCANDALO
- YouTube RADIO ESCANDALO MUSICAL

AHORA TAMBIEN PUEDES SINTONIZARNOS DESDE TU SMARTPHONE!



Tips

para una buena alimentación

1-Realizar al menos cuatro comidas al día: Desayuno, almuerzo, merienda, cena.

2-El desayuno es la comida más importante del día, por lo que no podemos descuidarlo: Por norma general, nuestra última comida es entre ocho y doce horas antes del desayuno, lo que significa indispensable reponer calorías y nutrientes al despertarnos y encarar el día. Por otro lado, la disminución del azúcar en sangre y otras alteraciones del metabolismo, podrían provocar efectos negativos tales como, decaimiento, dolor de cabeza, irritabilidad, etc.

3-Consuma carbohidratos complejos: Cereales comunes e integrales, pastas, arroz, pan, legumbres, vegetales, etc. El organismo los utiliza en forma lenta, por lo que representan una fuente prolongada de energía, todo lo contrario que ocurre con los hidratos simples como el azúcar, que se agotan rápidamente. Además de lo que mencionamos anteriormente, las frutas y las verduras son una fuente importante de hidratos, además de vitaminas y minerales, lo que hace fundamental su ingesta.

4-Disminuir el consumo de sal es muy importante: La sal común se encuentra incorporada de forma normal en todos los alimentos en cantidad suficiente. El exceso de sodio es causa, por ejemplo, de retención de líquido, hipertensión arterial, alteraciones renales, entre otras enfermedades.

5-Hay que saber elegir la carne: Las carnes rojas y las de aves contienen grasas saturadas y son una fuente importante de colesterol, por lo que no deberían consumirse a diario. El pescado es un alimento mucho más sano y recomendable.

6-Evitar el agregado de azúcar también es relevante: Es un hidrato de carbono simple, por lo que genera un aumento de energía en sangre muy rápido, pero que también desaparece rápido, generando cansancio y una falta de energía inesperada. Por otra parte, es un alimento de calorías vacías, ya que no contiene ni vitaminas, ni minerales, ni fibra, y además, eleva las grasas corporales.

Siguiendo estos parámetros básicos a la hora de elaborar nuestra dieta diaria, no tendremos problemas en situarnos en nuestro peso ideal, mejorar nuestra salud a corto y largo plazo y sentirnos mejor y más animados cada día. No olvidemos también que a toda alimentación estructurada debe acompañarla un plan de ejercicio físico acorde a nuestras preferencias y necesidades.

Quererte es cuidarte, así que no dejes pasar la oportunidad de tomar nota de todo lo que te hemos contado.



TECNICO INFORMATICO



Assistenza a domicilio



Riparazione di pc fissi e portatili

Recupero dati cancellati



Configurazione ModemRouter

Installazione rete Lan e Wifi



389 3448906

346 4785838



SENZA COSTO USCITA

14 anni di esperienza al tuo servizio!

**DOMINGO
11 DE MAYO**

*la Peña
de Pocho*

**IL MIGLIOR
RISTORANTE
PERUVIANO**

*Ven a festejar con nosotros el Día de la
Madre*



SHOW EN VIVO TRIO AMISTAD

RESERVA TU MESA CON ANTICIPACION

320/0574136 - 347/9340086

facebook/Peña DePocho

VIA PAOLO FRISI, 11 MILANO

**PARRILLADAS
AL CARBON**

**POLLO A LA
BRASA**



FESTEJANDO
LAS VISPERAS
DEL DIA
DE LA MADRE
APERTURA 22:PM

MOSKITO DISCO CLUB

PRESENTA EN CONCIERTO
SABADO 10 MAYO



Tierra Canela

TOUR EUROPEO 2014

EL GRUPO MAS ESPERADO DEL ECUADOR, LAS MUJERES MAS BELLAS

**CONTRIBUTO
PRECIO POPULAR 15€**

MUSIC BY DJ JOVA - DJ JEFFREY - DJ ANDRES

VIA TOFFETTI 75 - MI PORTO DI MARE O CORVETTO
INFO: 380.7844390 - 327.9857055

**PREVENTA
EN LA PEÑA
DE POCHO**



Combo Mixtura

+ 1 GASEOSA 1 LITRO ½
6 CHICHA MORADA



OFERTA

**POR LA COMPRA DE 10 POLLOS
EL 11vo. POLLO ES GRATIS**



MÚSICA DAL VIVO:

DISFRUTA LA MEJOR MÚSICA EN UN AMBIENTE ACOGEDOR.



**SABATO dalle 20:00
DOMENICA dalle 14:00**

MONTE SAN GENESIO, 6 M3 MACIACHINI

02.39541958 - 327.1114360 - 327.3047852

 **Las Brisas Del Peru**



*La mejor compañía
se disfruta en el mejor lugar*

IL MEGLIO DELLA
GASTRONOMIA

Peruviana

SERVIZIO
DELIVERY
GRATIS

Un saluto especial a todas las madres



RESTAURANTE
cevicheria
EL CHORRILLANO

VIA LUIGI VARANINI, 28
MM PASTEUR - MILANO
INFO E PRENOTAZIONI: 02.2846802
388.6264142 - 388.2539389

sky
TODOS LOS PARTIDOS



REST
EL-CHORRILLANO

EL VERDADERO SABOR DE

Perú

**LO ENCUENTRAS
SOLO EN**

RESTAURANTE

**D'KARBON
&
LIMON**

LOS ESPERAMOS PARA
COMPARTIR LO MEJOR
DE LA **COMIDA PERUANA**
CON NUESTRAS
ESPECIALIDADES EN
POLLO A LA BRASA,
PARRILLAS, CEVICHES
Y MUCHOS MAS!

ACEPTAMOS RESERVAS
PARA REUNIONES
Y EVENTOS

ATENCIÓN DE
LUNES A DOMINGO Y
FESTIVOS, DESDE EL
MEDIODÍA HASTA LAS 12PM



Saludamos a todas las madres por su día

VIALE TIBALDI, 10 - MM Romolo

Tel. 02.39810884

Cell. 328.4281204 - 328.4281872

facebook

DKarbon&Limon



Aries

(Marzo 21 - Abril 19)

El mes de Mayo será muy cambiante pero lleno de suerte y oportunidades. El Sol, Mercurio, Venus, y Marte están en una posición favorable para ti durante todo el mes. Esta fuerza planetaria te otorgará alegría, buena comunicación, energía, libertad y rebeldía. Será un gran momento para hacer cambios, en todos los aspectos de tu vida, aunque debes tener mucho cuidado de no tomar decisiones precipitadamente y tirar todo por la borda. Buen momento para obtener resultados positivos en el ámbito económico.



Tauro

(Abril 20 - Mayo 20)

Mayo será un mes positivo para Tauro, te sentirás fuerte y muy motivado, el viento soplará a tu favor en temas económicos, aumentarás tus ganancias. Si quieres tener resultados favorables en los temas personales, tendrás que rectificar y corregir pese a que no te guste reconocer tus fallos. No desprecies ninguna oportunidad laboral, lo que rechaces hoy puedes necesitarlo mañana. A nivel de salud, tendrás cuidado y si es necesario acudir al centro sanitario, para hacerte un chequeo rutinario.



Géminis

(Mayo 21 - Junio 21)

En Mayo tendrás clarísimo como quieres que sea tu vida, y los cambios que quieres realizar, ha llegado el momento de llevarlos a cabo y construir el mundo, que deseas vivir. Te darás cuenta que tienes que organizarte mejor económicamente para poder llegar a fin de mes de una manera más holgada. Es tiempo de cuidar lo que tienes. Si eliges bien tus compañías puede ser una época estupenda para comenzar un proyecto con algún amigo o conocido, pero deja muy claros todos los puntos de la unión comercial.



Cáncer

(Junio 22 - Julio 22)

Durante el mes de Mayo te mostrarás muy responsable, volcarás tu energía en el sector profesional y en el económico y aunque tú siempre estás abierto al amor, ahora éste no va a ser prioritario en tu vida. Te apetece más desconectar y ocupar tus tiempos de ocio con tus amigos y tus relaciones sociales. Tu carrera profesional y tu trabajo seguirán evolucionando muy bien y seguirán siendo el centro de tu vida. Los resultados profesionales te ayudarán a mejorar en la economía.



Leo

(Julio 23 - Agosto 22)

Mayo será un mes fantástico para los Leo, disfrutarás de muchos éxitos y logros personales y profesionales. Estarás en el mejor momento de tu carrera. Conseguirás cualquier objetivo que te propongas. Hacia mitad de mes encontrarás la excelencia en todos los campos de tu vida. En el área laboral, comienzan las transformaciones en tu manera de enfocar el trabajo. Cuestionarás los resultados obtenidos y analizarás una y otra vez las bases que sostienen tu vida laboral.



Virgo

(Agosto 23 - Septiembre 22)

Inicias el mes de Mayo con tránsitos muy positivos y te comenzarás a entender mejor a ti mismo. Vivirás momentos de muchas satisfacciones en todos los niveles. En el trabajo no habrá cambios notables y todo seguirá su curso, ya que no cuentas con presencia planetaria que diga lo contrario. Disfrutarás de una enorme capacidad creativa. Será un mes donde te sonreirá la suerte y la superación personal. Es un mes para comportarse de modo amable, creativo y talentoso.



Libra

(Septiembre 23 - Octubre 23)

El mes de Mayo será un mes de cambios para Libra, será un periodo donde tendrás una gran capacidad para superarte. No habrá grandes cambios por lo que se refiere a tu situación económica, pero tendrás más responsabilidades y te sentirás un poco agobiado. El tema laboral entrará a una etapa de poca trascendencia. Todo continuará como hasta ahora y no se esperan modificaciones de ninguna índole. Será un mes donde te sonreirá la suerte y la superación personal.



Escorpio

(Octubre 24 - Noviembre 21)

Mayo será un mes favorable para tu crecimiento personal económico, y espiritual. Las oportunidades, llegarán forma sorprendente, y te producirán bienestar, haciendo que tu filosofía de vida de un giro muy positivo. Este mes estarás en un momento decisivo para tus asuntos profesionales. Te conviene estar muy comunicativo con los demás porque así podrás recibir alguna información que te interesará mucho. En estos días puedes obtener algún éxito en el campo profesional y social.



Sagitario

(Noviembre 22 - Diciembre 21)

Mayo será un mes de diversión y felicidad para Sagitario. Te podrás expresar libremente, y desarrollar tu parte más creativa. Destacarás por tu creatividad y originalidad. Pondrás más energía en tu trabajo y contarás con la confianza para creer en que las cosas te irán mejor. No hagas nada de modo apresurado, cuida lo que tienes y piensa en qué es lo que realmente necesitas. No puedes ocuparte de todo ni tener el control sobre todas las cosas.



Capricornio

(Diciembre 22 - Enero 19)

El mes de Mayo será un mes de progresos en tu vida, tienes por delante una etapa intensa y muy movida, tendrás la oportunidad de realizar y cambiar muchas cosas de ti mismo, tu familia será el eje de tu vida cotidiana durante este mes. Harás una evolución positiva, porque tus planteamientos te ayudarán a encontrar respuestas. Querrás dedicarte a hacer deportes, pasear, realizar actividades al aire libre, tener más tiempo para disfrutar. Contarás con mucha energía, así que debes canalizarla de algún modo.



Acuario

(Enero 20 - Febrero 18)

Mayo será un mes de grandes pensamientos e ideas. Estarás lleno de curiosidad intelectual, y mentalmente muy activo. Mercurio te ayudará a expresarte de manera correcta. Tu familia jugará un papel de vital importancia durante este periodo. Tendrás que tener especial cuidado con los asuntos de dinero, no lo malgastes e intenta ahorrar cuanto te sea posible. Estarás muy ilusionado con nuevos proyectos laborales que te permitirán mejorar en este sector.



Piscis

(Febrero 19 - Marzo 20)

Mayo será, para los Piscis, un mes en el que tendrán que adaptarse a las circunstancias y superar algunas dificultades. También existe la posibilidad de realizar interesantes viajes y emprender negocios que a la larga te darán excelentes resultados. La vida en familia estará muy favorecida, podrás asistir a celebraciones y reencuentros. Será un mes en el que tendrás que demostrar toda tu paciencia en el ámbito laboral, existen posibilidades de éxito pero vendrá a través del trabajo arduo.

CALZOLAIO "IL VELOCE"

REPARACION DE CALZADOS

ADemás
Hacemos trabajos
de **sastrería**



Economía
Garantía
Calidad



Horario: de lunes a sábado de las 8 a las 20hs.

Renovadora de calzados y cueros.

Via G. Sismondi, 34 ang. Via Lomellina - Milano - Tel. 320.2585314
Frente al Supermercado "Carrefour" (Bus 90-91-93)

Varios clasificados

Visita www.modalatina.it, encontrarás toda la coqueta moda colombiana, jeans levantacolas, bodys /blusas, vestidos, fajas adelgazantes y modelantes y mucho mas. Estamos en Milán, también puedes comprar a través de la pagina web, con el sistema cómodo y seguro de la Posta Italiana, despachamos en todo Italia. Visítanos o contáctanos 333.9928572



ENVIANOS
tus clasificados
gratuitos en un
SMS al
329.3459325

*Maquillajes
Permanentes*

Cejas-Labios-Ojos con garantía y seguridad
Tel. **389.8834401** Wind

Lisset Servicio Estética
Manicure, pedicure, cera (depilación), masages, etc.
Tel. **340.1097879** Vod

Mudanzas, transportes, pintura (de todo tipo), carpintería, tapparellista.
Tel. **339.7164331**
Tel. **3386791294**

Ragazza cerca lavoro
come badante, pulizie, ecc. Disponibilità immediata.
Tel. **334.7689664**

Trujillana experta con el Tarot egipcio. Leo tu presente y tu futuro. Amuletos y protecciones. Llama para tu cita. Tel. **393.5245785**

Affitto postoletto o stanza a 2 donne zona bisceglie.
Tel. **328.7963111**

Quieres aumentar tus ingresos? Llámanos al:
Tel. **389.1560498**

Cerco lavoro con permesso di soggiorno come baby sitter, assistenza anziani o altro. Tel. **333.1971757**

Donna con permesso di soggiorno cerca lavoro come baby sitter, assistenza anziani, pulizie.
Cell. **342.0701213**

Affitto Posto letto zona Lima e Pta. Venezia. Centro di Milano. Disponibile subito.
Tel. **388.9251899**

Seleccionamos consultores para nuevo centro Latino, Solo para persona ambiciosas llama YA...!!! al **3884263761**



CENTRO DENTAL "CITTA STUDI"

CONDICIONES FAVORABLES PARA EXTRANJEROS RESIDENTES EN MILÁN.

Nuestros consultorios trabajan desde hace más de 20 años con la máxima seriedad y profesionalidad y aplican tarifas reducidas para los ciudadanos extranjeros residentes en Mián, de manera que se reducen notablemente los costos de los tratamientos dentales respecto a los precios en los países de origen.

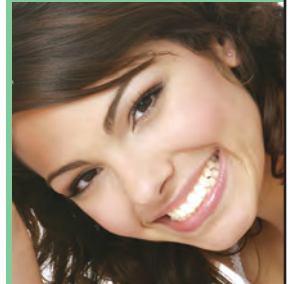
por ejemplo:

- quitar el tártaro €40 • extracción €50
- obturación estética lámpara €70 • devitalización una raíz €80
- corona cerámica €350 • prótesis total €700

Es posible pagar en cuotas sin interés, garantía total por 5 años, presupuesto y primera visita gratis, blanqueo dientes gratuito al finalizar el tratamiento.

Largo Porto di Classe, 8 • 20133 - MILANO • (ATM 54/93/MM Lambrate)

TEL./FAX: 02.70003232



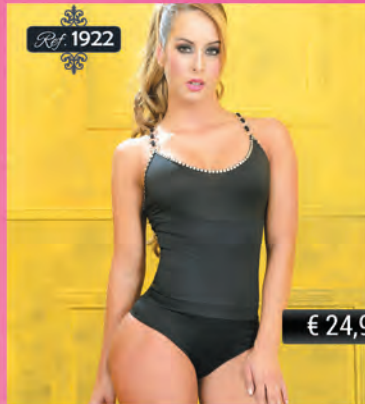
moda latina

MARCA REGISTRADA ®



Ref. 1921

€ 24,90



Ref. 1922

€ 24,90



Ref. 1894

€ 35,00



Ref. 1890

€ 35,00



Ref. 1922

€ 24,90



Ref. 1911

€ 35,00



Ref. 1880

€ 35,00



Ref. 1889

€ 35,00



€ 39,00

ref. 1898
Leggins + Blusa

BodyFaja



Facebook.it/MODALATINA.IT



Skype: moda.latina

TEL. 0239468555

Cell. 3339928572 - 3202181566 (MM Piola)
Via Carpaccio 3 - CAP 20133 Milano - Italia
www.modalatina.it - info@modalatina.it

www.modalatina.it

PARA PINTAR

7 LAS DIFERENCIAS

...5, 6 ...??

INSTALACIÓN DE RADIO Y ACCESORIOS

AUTOFFICINA

DE HIDALGO HNOS.

GARANTÍA, SERIEDAD Y HONESTIDAD

Precios económicos
Servicio de Mudanza y Transporte
Reparación de todas las marcas de Furgones
Revisión gratuita y cotización inmediata
Repuestos originales y garantizados
Servicio veloz y confiable

AUTO GRÚA 24 hrs

Via San Dionigi, 115 MI
Tel. 338.9093490
M Porto di mare

Angelissima

Empresa líder en cosmética
Solicita representantes ambos sexos
Part o Full time.

INFO: 3899146340 3893448906

DISINFESTAZIONE SCARAFAGGI

Tel. 389.4980887 Willy

moda
latina

MARCA REGISTRADA ®



jeans push up



Facebook.it/MODALATINA.IT



Skype: moda.latina

TEL. 0239468555

Cell. 3339928572 - 3202181566

Via Carpaccio 3 - CAP 20133 Milano - Italia

www.modalatina.it - info@modalatina.it

www.modalatina.it

Factores de riesgo de la hipertensión arterial

Conocer los factores de riesgo de la hipertensión arterial es el primer paso para asegurarte de mantener tu presión en un nivel saludable, pues podrás adoptar medidas preventivas.



Algunos de estos factores pueden ser controlables, mientras que otros no dependen de nosotros. Conócelos a continuación.

Factores de riesgo de la hipertensión arterial no controlables

Hay tres factores de riesgo que no puedes controlar: tus genes, tu raza y tu edad.

- **Los genes.** Si tienes un familiar cercano que sufra de hipertensión, tu riesgo aumentará, ya que puede transmitirse por

herencia genética.

- **La raza.** Según distintos estudios, los afroamericanos son más propensos a desarrollar hipertensión arterial que los blancos. Por otro lado, la pueden desarrollar a una edad más temprana y con niveles más altos.

- **La edad.** A medida que envejecemos, las probabilidades de tener presión alta aumentan. Las mujeres, generalmente no tienen problemas de hipertensión hasta después de la menopausia, a menos que un familiar cercano la tenga. Los hombres, en cambio, corren más riesgo entre los 35 y los 55 años.

Factores de riesgo de hipertensión controlables
Por otro lado, hay otros factores que sí puedes y debes controlar.

- **El peso.** La obesidad es el factor de riesgo controlable más importante, pues produce el aumento de la presión sanguínea, especialmente cuando el IMC (índice de Masa Corporal) ya es superior a 30.

- **El sedentarismo.** Este es un factor que contribuye tanto para la hipertensión como para la

obesidad.

- **Los hábitos alimenticios.** No sólo debes controlar lo que comes, sino también las cantidades. El consumo excesivo de alcohol o sal con frecuencia, por ejemplo, puede aumentar la presión arterial.

Tips para controlar la presión
- **El estrés.** No sólo el nivel de estrés que tengas, sino también de qué manera lidias con él, puede aumentar el riesgo de hipertensión. Cuando el nivel de estrés es muy alto, se terminan sacrificando otros buenos hábitos, como dormir lo suficiente, hacer ejercicios o comer comidas caseras saludables, por ejemplo

Es importante destacar que, si sumas dos o más de estos factores, el riesgo crece exponencialmente, por lo tanto, si tienes alguno de los factores no controlables, tus cuidados deberán aumentar con los demás.

La alimentación es fundamental y algunos nutrientes podrán ayudarte a reducir la presión arterial, incluso si tienes predisposición genética a la hipertensión.

ARTEZ
CREATIVE STUDIO

Búscanos en
facebook

FACEBOOK.COM/ARTEZCS

+ 39 3 4 5 2 3 8 6 9 6 1

GRAFICA.CHARLY@GMAIL.COM

GRÁFICA

| | | |
|----------|---|------|
| FACEBOOK | X | € 30 |
| TARJETA | X | € 40 |
| VOLANTE | X | € 50 |
| BROCHURE | X | €100 |

VOLANTES

| | | |
|----------|---|------|
| 5000 A6 | X | €130 |
| 10000 A6 | X | €180 |
| 5000 A5 | X | €170 |
| 10000 A5 | X | €260 |

GRÁFICA INCLUIDA

TARJETAS

| | | |
|-------|---|------|
| 1000 | X | € 80 |
| 2500 | X | €120 |
| 5000 | X | €170 |
| 10000 | X | €270 |

GRÁFICA INCLUIDA

Dale una patada a la crisis!

20
ANOS
DE EXPERIENCIA
SON NUESTRA GARANTÍA

ENVÍO DE DINERO

PERÚ, ECUADOR,
BOLIVIA, EL SALVADOR,
REP. DOMINICANA,
PARAGUAY, ETC.



- Pasajes aéreos
- Scanner
- Curriculum Vitae
- Se acepta pagamento con carta de crédito



JOSILVA MONEY

VIA PADOVA 38 · TEL. 02 45487202 - 02 45487203





Facebook.it/Modalatina.it

TEL. 0239468555
Cell. 3339928572 - 3202181566
Via Carpaccio 3 - CAP 20133 Milano - Italia
www.modalatina.it - info@modalatina.it

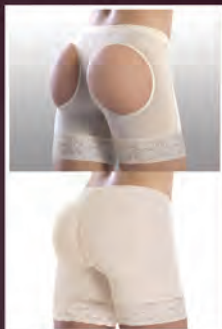
moda
latina
MARCA REGISTRADA ®



€ 69.00
ref. 2010 látex



€ 59.00
ref. 1020 látex



€ 38.00
ref. 9139-9279



€ 89.00
ref. 9262



€ 65.00
ref. 9317



€ 65.00
ref. 9632



€ 24.90
ref. 3008 panty



€ 65.00
ref. 9638



€ 49.00
ref. 9035



€ 69.00
ref. 9152



€ 59.00
ref. 8124



€ 55.00
ref. 9265

fajasguaine

leggings push up

ALTA COMPRESION

€ 19.00

NEGRO CAFE VERDE VINO

SALMON

Volvió con sus deliciosos platos...

RESTAURANTE BREMBO

CHIFA

Latino Americano

MENU FIJO **7€**
lun - vie

Carnes · Pescados · Mariscos
y Comidas Criollas

- Entrada
- Segundo
- Bebida

DESAYUNOS
todos los domingos
de 7am a a 12pm



- Ceviche
- Aeropuerto
- Lomo saltado
- Sopa Wantan

Recepción de Compromisos Sociales.
Local gratuito para 70 personas - Sólo consumación
Via Brembo, 5 - 20139 Milano
Tel. 02.57300066 · 338.2582755

MEDIASET
PREMIUM

Serie A
Champions League

Entretención

Sudoku

Completar con los números entre 1 y 9.

No se puede repetir ningún número en la misma columna ni fila, ni en la misma sección de 3x3 casilleros.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | | | 7 | | | |
| | 4 | | 5 | | 9 | 1 | | |
| 3 | | | | 1 | | | 2 | |
| | 1 | | | 6 | | | 7 | |
| | | 2 | 7 | | 1 | 8 | | |
| | 5 | | | 4 | | | 3 | |
| 7 | | | | 3 | | | | 4 |
| | 8 | | 2 | | 4 | | 6 | |
| | | 6 | | | | 5 | | |

Sopa de Letras

Busca las siguientes palabras: Argentina, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, España, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Perú y Uruguay.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | R | A | N | C | I | S | C | O |
| L | E | A | N | A | S | E | N | I |
| O | N | R | U | A | D | O | J | R |
| R | A | O | N | L | M | A | U | O |
| E | T | N | R | A | P | S | A | G |
| N | O | E | R | L | N | S | N | E |
| C | L | O | F | L | O | D | O | R |
| I | G | L | O | R | I | A | O | G |
| O | A | V | E | A | S | I | U | L |

+ - x ÷ Matemáticas Locas

¿CUANTO ES...

$$7 \times (57 - 27) - 10 = ?$$

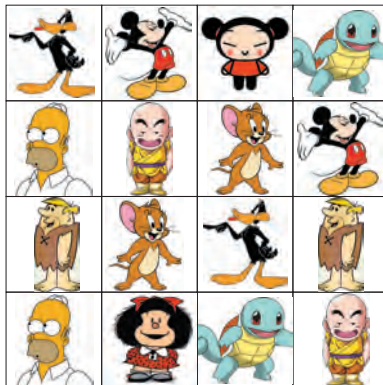
ESPACIO PARA RESOLVER:

002-NOIOMTOS



OJO DE PAJARO

En este recuadro debes encontrar 2 figuritas que NO ESTAN REPETIDAS. ¡Vamos a buscar!



DOMENICA
25
MAGGIO
DALLE 16 ALLE 23

CONDUCONO



ANGELA AVILA



ROGER RICHARD

V° EDIZIONE

FESTA DEI POPOLI 2014

ICOLORI DEL MONDO



© ARTEZ CREATIVE STUDIO



**ORATORIO
SAN GIOVANNI BOSCO**
VIA OVIDIO - QUARTIERE STELLA
MM2 COLOGNO NORD

Sabías que..?



El trueno

El trueno es el sonido que se produce en una tormenta, tras caer un rayo. El fuerte sonido que se produce es debido a que el rayo calienta el aire por el que circula a más de 28000 grados centígrados. El aire extremadamente caliente se expande con mucha rapidez y al mezclarse con el aire frío del ambiente vuelve a contraerse bajando repentinamente, generando las ondas de choque que podemos oír durante las tempestades. Otro curioso fenómeno relacionado con el trueno y el rayo es la diferencia de tiempo que hay desde que vemos el rayo hasta que oímos el trueno. Esto es así porque la velocidad de la luz es mucho más rápida que la del sonido. La velocidad de la luz es de 300000Km/s y por eso podemos ver la luz prácticamente de forma instantánea en el momento en que se produce. En cambio la velocidad del sonido es de 340m/s (0.340Km/s) y según a la distancia a la que se haya producido el rayo tardamos algunos segundos en oír el trueno.

El polvo doméstico

Polvo se considera a toda aquellas partículas de un tamaño inferior a 500 micrometros pero hay varios tipos de polvo y el que más importancia tiene en nuestra vida cotidiana es el polvo doméstico, ese que encontramos en nuestra casa, en oficinas, lugares públicos, cualquier lugar donde haya actividad humana. Este polvo se compone mayormente de células de la piel muerta que desprendemos continuamente, en concreto, un 70% del polvo doméstico es piel muerta. Cuando hay una gran acumulación de polvo se forma lo que llamamos pelusas que no es más que piel muerta con pequeñas partículas desprendidas de paredes, suelos y otros materiales.



Carneros

El semen de un carnero de buena calidad puede concentrar hasta seis mil millones de espermatozoides por ml. Dicha concentración se puede calcular mediante pruebas basadas en consistencia o apariencia del semen. A diferencia de cualquier otro semen animal, este es el que mejor eyacula, ya que el carnero es capaz de eyacular más de 50 veces en un periodo de tiempo en el que el humano "solo" puede eyacular 2 o 3 veces. Recientemente se han efectuado estudios con carneros que han llegado hasta las 96 eyaculaciones.



Avestruz

El avestruz (*Struthio camelus*) es una ave no voladora que habita en África. Es el ave más grande, con una altura de 3 metros y puede llegar a pesar más de 150 kg. Por sus patas es capaz de llegar a correr tan rápido como un caballo y incluso puede llegar a llevar a una persona sobre su lomo. El avestruz vive en grupos formados por un macho y 3 o 4 hembras. En época de celo el macho cava un agujero en el suelo que posteriormente servirá de nido a las hembras. En el hoyo de un metro aproximadamente se incuban los huevos durante 42 días. Dichos huevos son los más grandes que se conocen hasta ahora. Pueden llegar a pesar 1kg y medio y miden 20 cm de alto y 15 cm de diámetro. O en otras palabras: 1 huevo de avestruz pesa tanto como 25 huevos de gallina. La alimentación de los avestruces se basa principalmente en hojas, insectos, raíces, lagartos y pequeños roedores. Pese a que se crían cada vez más en granjas, suelen ser muy difíciles de dominar, por su gran fuerza.



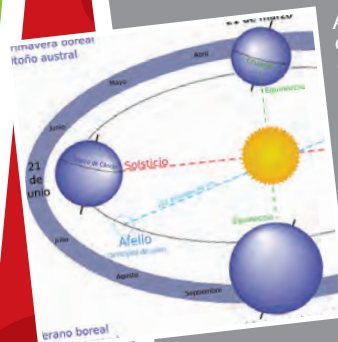
Duración exacta de 1 año

La duración exacta de un año, es decir, el tiempo que tarda la tierra en dar la vuelta alrededor del Sol, es de 365 días, 5 horas, 48 minutos y 46 segundos, lo que se resume como 365 días y un cuarto (que en realidad serían 365 días y 6h). Por eso, cada cuatro años tenemos un año bisiesto, de 366 días.

Además, para corregir la inexactitud de 365 días y un cuarto, ciertos años que deberían ser bisiestos no lo son. La regla para saber si un año es bisiesto o no es la siguiente:

Un año es bisiesto si es divisible por 4, excepto aquellos divisibles por 100 pero no por 400.

Así, 1900 no sería bisiesto pero sí el 2000, en cambio, el 2100 tampoco lo sería.



LA FARANDULA
DISCO CLUB

Presenta

Sabados de Gozadera

CERVEZA CRISTAL Y CORONA GRATIS ANTES DE LAS DOCE



JUAN CARLOS VEGA
Y SU ORQ.
ZIWERE

ANIMACION
RONALD EL TERRIBLE

RENZO ECHE

MUSIC
DJ WILLY
ANIMACION HOT
LEONEL RICHARDS

ENTRADA GRATIS
HOMBRES Y MUJERES
HASTA LAS 00.30

INVITO TUTTI SOCI CON TESSERA IN MANO

VIA PRIVATA
CARLO MONTANARI 2/11
ZONA AFFORI CENTRO - MILANO

INFO E RESERVACIONES
328.65.04.206 / 320.26.36.145



comunicando biglietteria → viaggi

La más fácil
de llegar.

Gracias por elegirnos como la mejor agencia latina de Milano.

Cercaci su

facebook

www.facebook.com/comunicandoviaggioreto

URGENCIAS 24h
Tel. 329.6747276

FINANCIAMENTOS
o pagos a plazos.

SÚPER PROMOCIONES

 **Perú** DICIEMBRE
Ida y vuelta desde

€ **950**

 **Ecuador**
Ida y vuelta desde

€ **950**

*Los precios para viajar a Perú INCLUYEN LAS TASAS.

Bolivia
desde

€ **990**
ida y vuelta

Perú y Ecuador
SOLO IDA
desde

€ **610**

Perú y Ecuador
SOLO VENIDA
desde

€ **690**

**ENVIOS
DE DINERO
ONLINE
SIN LIMITE DE
CANTIDADES**

TENEMOS TAMBIEN **PRECIOS ECONOMICOS**
para Bolivia, Colombia, Argentina, Filipinas y Chile.

SERVICIOS:
INVITO FAMILIARE
OTTIENI LA
VISA

PER I TUOI
FAMIGLIARI
CON
FIDEIUSSIONE
BANCARIA E
ASSICURAZIONE
SANITARIA
INCLUDE.

PAGAMENTO IN
POSTEPAY,
UNICREDIT
BANCA
O CON CARTA
DI CREDITO.

*Todos los precios expuestos son válidos previa verificación disponibilidad de puestos.

¿QUIERES ABRIR TU AGENCIA? ¡LLAMANOS!

LLEGO EL SITIO WEB CON LAS MEJORES
PROMOCIONES... WWW.COMUNICANDOVIAGGI.IT

comunicando
biglietteria → viaggi **1**

MILANO - Viale Isonzo, 4
Capolinea 90/92 - MM3 Lodi
Tel. 02.54019338 - 02.54104489
Cell. 329.2058215 - 329.6747276

comunicando
biglietteria → viaggi **2**

MILANO - Via Andrea Doria, 48
(Interno galleria - Via Palestrina, 4)
Capolinea 55/56 - a 50mt MM1-2 Loreto
Tel. 02.49436807 - 02.92808786
Cell. 329.3656918



**TOURS
OFFERTA**

31 MAYO

Vamos a las
TERMAS

Un weekend a €199
Vamos a divertirnos!

Horario de Atención LUNES-VIERNES de las 09h30 a las 21h00. SÁBADO de las 09h30 a las 18h00