BACK TO BASICS

CATALÀ
nº10
2022

muy mucho

El començament de la tardor marca l'inici d'una nova etapa. Tornem a la ciutat i reprenem la rutina amb comoditat i energia.

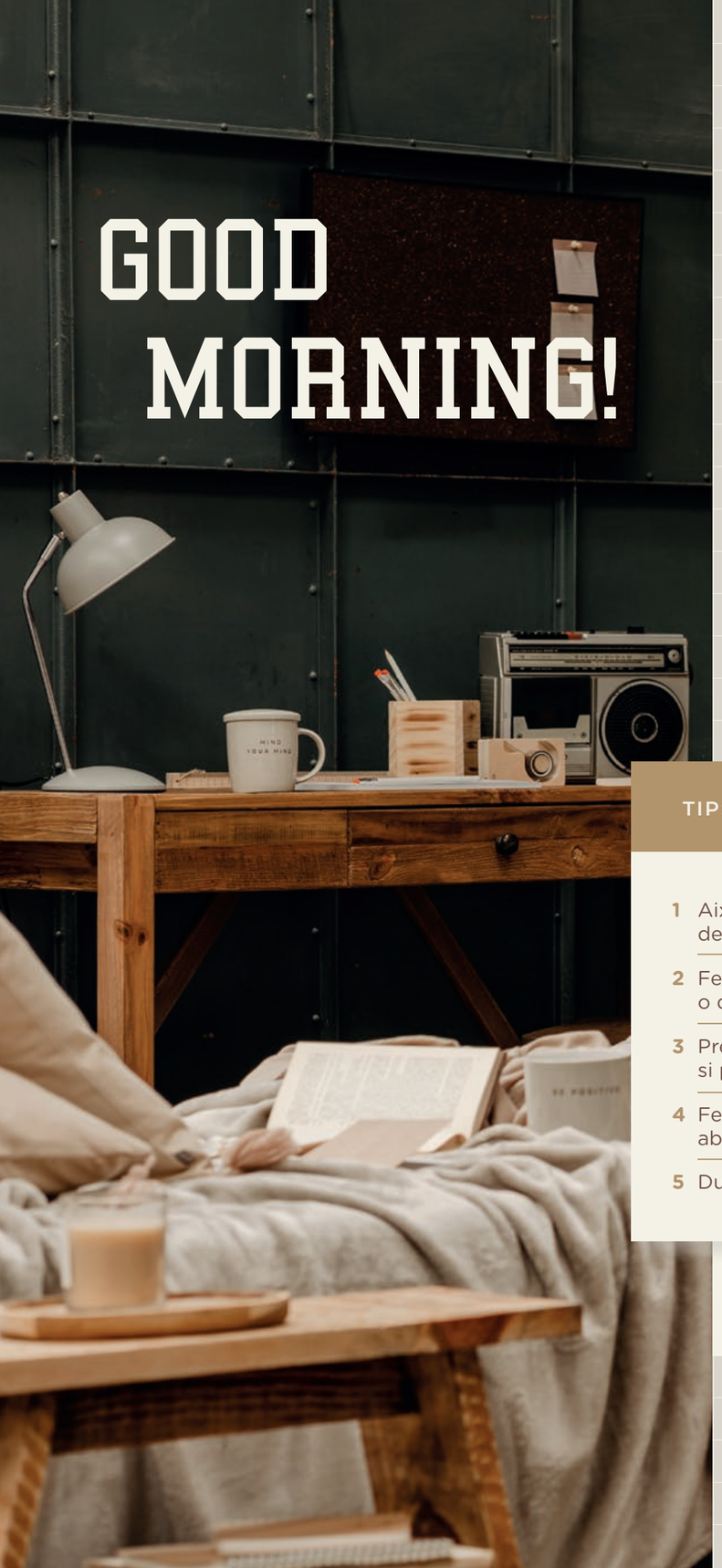
En aquesta campanya volem que tornis als teus bàsics, als teus arrels, que somiïs amb l'estil retro i les memòries d'aquell temps d'estudi a la universitat.

T'apuntes a reviure-les amb nosaltres?

* Productes, descripcions i preus subjectes a disponibilitat i a errors tipogràfics.

ESTIL DE VIDA ENÈRGIC

La vida universitària fa que tinguis un ritme de vida més enèrgic. Descobreix la nostra col·lecció **Campus** i prepara't per a la tornada als estudis.



0800

Sona el despertador
i comença un dia nou.
Ets de les que posposa
l'alarma?
Si et costa aixecar-te
als matins, disposaràs
de menys temps
per a preparar-te.

TIPS PER COMENÇAR BÉ EL DIA

1. Aixeca't almenys 1 h abans de sortir de casa.
2. Fes entre 10 i 15 minuts d'estiraments o de ioga.
3. Pren un te o cafè tranquil·lament, si pots en contacte amb la natura.
4. Fes el llit i ordena la teva habitació abans de marxar.
5. Dutxa't i posa't roba que et quedi bé.

A **muy mucho** optem pels matins lents. D'aquesta manera, evitem presses i aconseguim començar el dia pausadament. Posa en pràctica aquests *tips* cada matí i notaràs com ajuda al teu benestar començar el dia amb calma.

1. Tassa borosilicat 300 ml (Ref.: CYWKTBSC0163) **3'99 €** | **2.** Joc de 3 llibretes A5 (Ref.: JSTID111172BTO) **5'99 €** | **3.** Banc fusta de tec 40x20x40 cm (Ref.: KOPJ11151490) **39'99 €**.

GET READY!

MORNING CHECKLIST

- [x] 8:00 Despertador
- [x] 8:05 Un got d'aigua
- [x] 8:10 Estiraments o ioga
- [x] 8:30 Dutxa energitzant
- [ ] 8:40 Vestir-se amb roba maca
- [ ] 8:50 Fer el llit i endreçar la casa
- [ ] 9:00 Preparar el menjar to go
- [ ] 9:05 Comença el dia!
- [ ] 9:30 Universitat
- [ ] 12:00 Pícnic al parc
- [ ] 12:30 Revisar examen
- [ ] 13:00 Universitat
- [ ] 17:00 Fer esport
- [ ] 18:00 Quedar amb amigues
- [ ] 19:30 Tornada a casa
- [ ] 20:00 Moment relax
- [ ] 21:00 Sopar lleuger
- [ ] 22:00 TV
- [ ] 22:30 Bona nit!
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Tote bag 42x35 cm
(Ref.: JSTID121362A) **12’99 €**

1. Tisana amb filtre 330 ml (Ref.: HGOHG41121B765B1) **6’99 €** | **2.** Joc de 6 llapis (Ref.: JSTID11626) **2’99 €** | **3.** Llibreta tapa *kraft* amb elàstic 14x21 cm (Ref.: HODMMS23522) **3’99 €** | **4.** Joc de llibretes espiral (Ref.: SDEAMU061) **7’99 €** | **5.** Estoig cotó (Ref.: HODMMS070) **7’99 €**.

1. Organitzador de fusta 10x10x11 cm (Ref.: MDD99445064B) **5’99 €** | **2.** Joc de dues caixes color 11,8x20x16 cm (Ref.: DALCRF121703) **5’99 €** | **3.** Joc de 4 caixes plegables 15x10x5 cm (Ref.: HODHA189322) **3’99 €**. | **4.** Caixa apilable fusta (Ref.: NUAMHD22) des de **7’99 €**.

EASY BREAKFAST

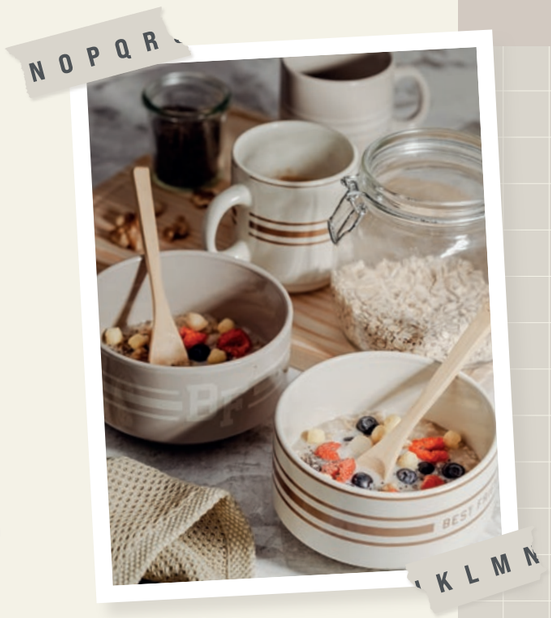
Diuen que l'esmorzar és l'àpat més important del dia. Podràs preparar els teus flocs de civada i cereals en aquests bols retro.
No t'oblidis de deixar preparat el menjar en aquests túpers hermètics i... estaràs a punt per afrontar el dia amb energia!

1. Estoig amb 3 coberts 16x3 cm (Ref.: HODMMK1571) **3'99 €** | **2.** Got acer amb tapa 500 ml (Ref.: HODMMK379) **14'99 €** | **3.** Envàs aliments amb tancament hermètic (Ref.: HODMMK404S2) des de **5'99 €** | **4.** Bossa tèrmica portaaliments (Ref.: HODMMS09422) **12'99 €**.

1. Pot hermètic 500 ml (Ref.: ZUS19S3271) **4'50 €** | **2.** Joc de 2 bols apilables (Ref.: ZDIDC006ST2BS1) **8'99 €** | **3.** Joc de 2 mugs 320 ml (Ref.: ZDIDC2021T04) **5'99 €** | **4.** Got cafè *to go* 350 ml (Ref.: HODMMK374) **4'99 €**.

HEALTHY RECIPES

BOL DE CEREALS, CIVADA I FRUITA



Ingredients:

- 2 tasses d'aigua
- 1 branqueta de canyella
- 1 tassa de civada
- 1 cullerada de sucre morè
- 1 polsada de sal
- 1 tassa dels teus cereals favorits
- ½ tassa de fruites vermelles
- ½ tassa de fruites seques
- 4 culleradetes de llavors de xia
- 4 tasses de llet tèbia vegetal

Pas a pas:

1. Posa l'aigua i la canyella a bullir en una olla a foc lent.
2. Quan bullin, afegeix la civada i baixa el foc a mig-baix durant 5 minuts.
3. Afegeix el sucre i la sal i remena bé.
4. Deixa que la civada reposi durant 5 minuts.
5. Aboca la civada al bol i decora els cereals, les fruites vermelles, les llavors de xia i les fruites seques.
6. Serveix amb una mica més de llet.

TORRADES AMB ALVOCAT

Ingredients:

- 2 llesques de pa integral
- 1 alvocat madur
- 2 ous durs (els pots coure la nit abans)
- Cirerols de pera
- Un raig d'oli verge extra
- 1 polsada de sal
- Un toc de pebre (al gust)
- Suc de llimona (opcional, unes gotes)

Pas a pas:

1. Torra el pa mentre obres l'alvocat per la meitat i l'aixafes poc a poc amb l'ajuda d'una forquilla.
2. Quan quedi una pasta untable, hi afegim un raig d'oli d'oliva, salpebrem i si vols també s'hi poden afegir unes gotes de suc de llimona.
3. A continuació, quan el pa estigui torrat, untem l'alvocat, pelem i tallem l'ou dur en làmines (per coure'l, només cal posar-lo 10 minuts en aigua bullint), el posem sobre la torrada i l'alvocat, i *voilà !*

1. Mug XL *Best Friends* 960 ml (Ref.: ZDIDC0071) **7'99 €** | **2.** Taula de tallar (Ref.: HODMKT2218) **9'99 €** | **3.** Ganivet pa fusta (Ref.: CLHKT1712962) **4'99 €** | **4.** Sotaplat fibra natural (Ref.: PTC2019HL1147) **4'99 €** | **5.** Setrill vidre reciclat 250 ml (Ref.: RSM53781) **4'99 €**.

CAMPUS LIFE

A la vida universitària és imprescindible estar preparada. No t'oblidis de les llibretes i els planificadors setmanals!
Fes-los servir per planificar els teus dies i no oblidar-te de res. Si ho tens tot anotat i organitzat, serà més fàcil seguir les teves prioritats diàries.

Tampoc t'oblidis dels túpers i ampolles *to go* que et permetran menjar o berenar on més et vingui de gust.

1. Joc de 3 coberts *to go* 3,5x17 cm (Ref.: HODMMK393) **3'99 €** | **2.** Ampolla *to go* amb nansa 750 ml (Ref.: HODMMK386) **11'99 €** | **3.** Llibreta bicolor suro (Ref.: JSTJS15197) **5'99 €** | **4.**Tote bag 42x34 cm (Ref.: JSTID121362A) **12'99 €**.

Desconnectar a la tarda fa que ens sentim bé
tant físicament com mental.
Equipa’t amb la nostra col·lecció càpsula *lifestyle*
per practicar el teu esport a les tardes de tardor.

1. Gorra campus (Ref.: HODMMD593G) **6’99 €** | **2.** Ampolla *to go* amb nansa 750 ml (Ref.: HODMMK386) **11’99 €** |
3. Funda portàtil 36,5x25 cm (Ref.: JSTID10889) **15’99 €** | **4.** Funda tauleta 26x20 cm (Ref.: JSTID108882) **11’99 €**.

PLAYFUL EVENINGS

ESTIL DE VIDA PAUSAT

Un matí lent, teletreballar, reunions fora de casa, anar a l'oficina...
Descobreix **Academy**, una col·lecció per a estils de vida purament pausats, on tu marques els teus horaris.

SLOW ROUTINE

Si, en canvi, tens la sort de treballar des de casa, un esmorzar al llit és la millor opció per anar despertant poc a poc i de manera pausada.

Agenda 365 dies (Ref.: JSTID1089622) **8'99 €.**

PLANIFICA EL TEU DIA

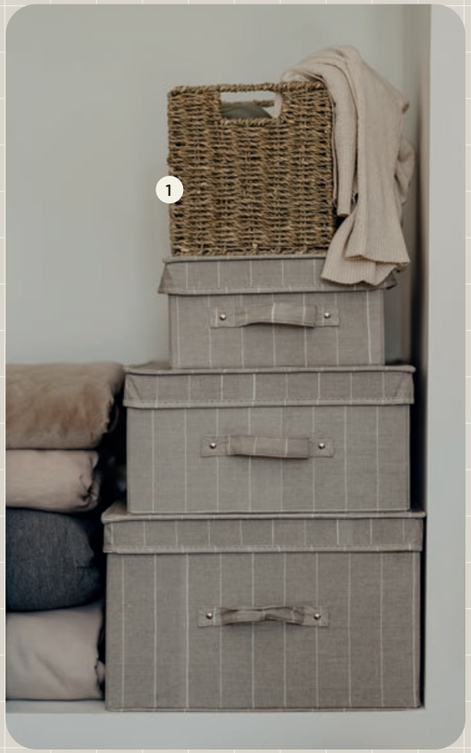
Prepara les reunions, cites i tasques diàries amb les nostres agendes i planificadors de dia.

- [ ] Hidrata't: un got d'aigua
- [ ] Esmorzar
- [ ] Estiraments o ioga 10 minuts
- [ ] Dutxar-se
- [ ] Vestir-se
- [ ] Fer el llit
- [ ] Rentar-se les dents
- [ ] Teletreballar
- [ ] Preparar la bossa
- [ ] Claus, mòbil, moneder, auriculars
- [ ] Reunions o encàrrecs

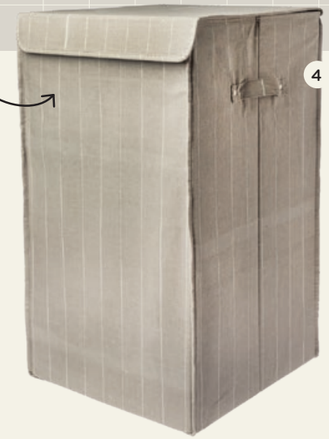
HAPPY MIND, HAPPY LIFE

Una ment en ordre és una ment tranquil·la.

Un dels pilars fonamentals per començar la rutina amb energia és l'ordre a la llar. Et presentem la nova col·lecció per mantenir l'ordre a casa: tindràs tot el que cal per organitzar les peces de roba, penjar-les i classificar-les. D'aquesta manera, preparar-se al matí serà pura felicitat. I tu... tens l'armari endreçat?



Aquesta cistella allargada et permetrà emmagatzemar la bugada. A més de ser funcional, és decorativa.



Emmagatzema còmodament peces de roba, com ara fulards, mocadors i accessoris. Fabricada amb cotó 100%.

Utilitza aquest joc de caixes per guardar mitjons, roba d'esport i samarretes plegades, i mantén l'armari endreçat. Com que són plegables, permeten estalviar espai en guardar-les.

1. Caixa vímet amb nanses (Ref.: NANTSB3030302) des de **11'99 €** | **2.** Esprai teixit lli 500 ml (Ref.: IEDST500LNMM) **8'99 €** | **3.** Caixa plegable amb tapa 36x48x19 cm (Ref.: ZGMBOX364819T) **12'99 €** | **4.** Cistella per a la bugada 35×35x60 cm (Ref.: ZGMCOTTON353560T) **16'99 €** | **5.** Joc de 3 caixes organització (Ref.: ZGMCOTTON142828S3T) **7'99 €**.

El teu cos és la teva llar.

Disposar de temps per cuidar-se és cada vegada més difícil i important.

Per això, el bany ha de ser un oasi de pau on evitar les presses i l'estrès per poder prendre's el temps que calgui i sentir-se bé abans de començar la jornada.

1. Espelma aromàtica *Orchidée Sauvage* (Ref.: IEDVV0010RMM) **4'49 €** | **2.** Cistell quadrat fibra natural (Ref.: NANSB2519172B) des de **7'99 €** | **3.** Organitzador de bany (Ref.: KOP170483170) **4'99 €** | **4.** Dispensador de sabó (Ref.: PDHBB192011) **8'99 €** | **5.** Joc de dues tovalloles de tocador 30x50 cm (Ref.: TXAN01601S2) **6'99 €**.

SELF-LOVE

Bastonets sostenibles de fusta i cotó. Evita el plàstic.

2

Fes-te un massatge a la pell i exfolia-la amb aquest joc de cura personal.

1

Sabons naturals sense embalatge. Olor a flor de cotó per cuidar la teva pell.

3

Accessoris de bambú i fibres naturals.

4

5

Sabó corporal amb aroma a bergamota.

Sabonera, dispensador de sabó i got efecte pedra.

6

1. Joc relax massatge corporal (Ref.: NQIMUY0013) **14'99 €** | **2.** Paquet 200 bastons (Ref.: KOP170455330) **1'99 €** | **3.** Sabó natural flor de cotó (Ref.: NASKELIFCMUY01) **3'99 €** | **4.** Joc cura diària (Ref.: NQIMUY0014) **9'99 €** | **5.** Sabó corporal 500 ml (Ref.: SMC1602010004626) **4'99 €** | **6.** Suport sabó acabat efecte pedra (Ref.: PDHBR211004) **5'99 €** | Got raspall dents amb acabat efecte pedra (Ref.: PDHBR211003) **6'99 €** | Dispensador sabó amb acabat efecte pedra (Ref.: PDHBR211001) **9'99 €**.

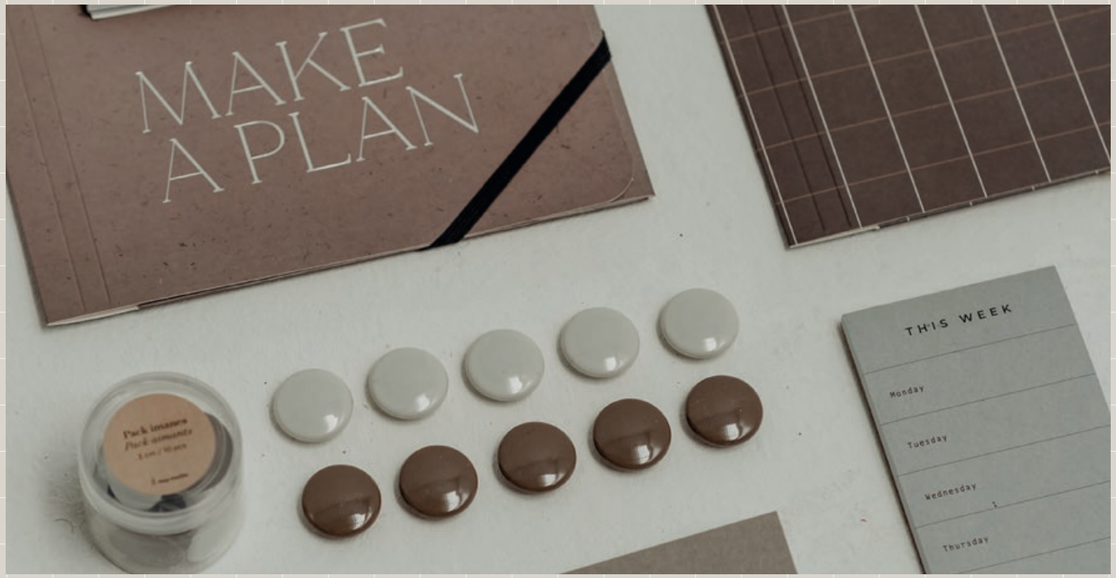
El teletreball s'ha instal·lat a la teva llar?
Millora amb nosaltres el teu espai
de treball.
Amb una cadira còmoda, llum natural,
tons neutres, funcionalitat, ordre,
una mica de verd i el teu toc personal
n'hi haurà prou per sentir-te còmoda
i ser productiva.
No t'oblidis de tenir a prop un racó
de descans destinat a relaxar-te
per carregar energies.

1. Estoig (Ref.: JSTID1164722) **4'99 €** | **2.** Llibreta agenda diària (Ref.: JSTJS15856) **7'99 €** | **3.** Funda amb llibretes (Ref.: JSTID10377222) **11'99 €** | **4.** Funda portadocuments 35,7x26,7 cm (Ref.: JSTID1163722) **9'99 €**.

1. Rellotge fusta (Ref.: SDEAMU094) **9'99 €** | **2.** Planner setmanal A4 (Ref.: HODMST117122) **4'99 €** | **3.** Caixa emmagatzematge 30x18x10 cm (Ref.: NUAMHD141) **16'99 €** | **4.** Caixa apilable fusta (Ref.: NUAMHD22) des de **7'99 €**.

HOME OFFICE

1200

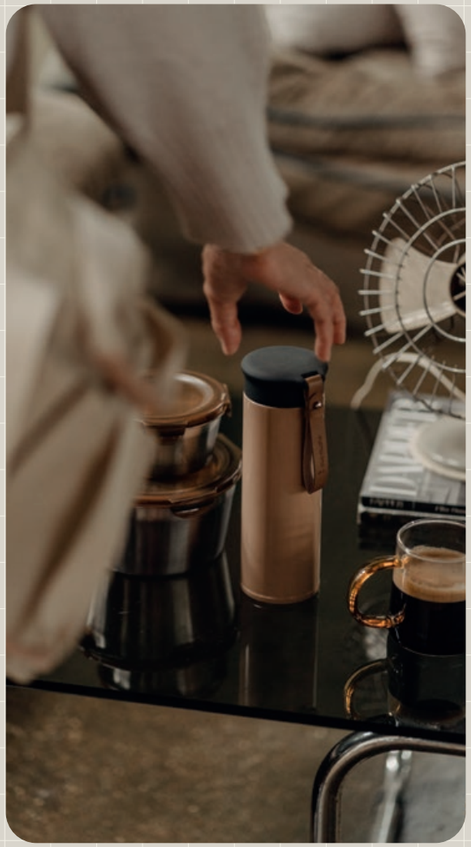


1. Joc de 4 llapis amb goma (Ref.: SDEAMU092) **4'99 €** | **2.** Joc de 2 bolígrafs (Ref.: JSTID12138) **5'99 €** | **3.** Tisores 25 cm (Ref.: JSTID12038) **3'99 €** | **4.** Joc de 6 imants 2x6 cm (Ref.: HODMMS773) **2'99 €** | **5.** Joc de 4 clips grans i pinces (Ref.: JSTID11464) **4'99 €** | **6.** Llibreta amb espiral i elàstic (Ref.: JSTID121131) **5'99 €**.

1. Joc de 3 cintes adhesives (Ref.: JSTID1052222BTO) **3'99 €** | **2.** Joc d'imants 3 cm (Ref.: JSTID11186) **3'99 €** | **3.** Planner setmanal amb retolador (Ref.: JSTID12159) **11'99 €** | **4.** Joc de 3 carpetes estampades (Ref.: JSTID12155) **6'99 €**.

17 00

READY FOR THE MEETING



Tens reunions fora de casa?
Prepara l'ordinador portàtil, les llibretes i els accessoris:
seran indispensables per a les teves reunions fora de casa.

1. Gorra campus (Ref.: HODMMD593B) **6'99 €** | **2.** Joc portamines (Ref.: JSTID12139) **4'99 €** | **3.** Quadern A5 (Ref.: JSTID1164222) **7'99 €** | **4.** Ampolla termos amb filtre *to go* 450 ml (Ref.: HODMMK371) **15'99 €** | **5.** Bossa isotèrmica portaaliments 26x23x25 cm (Ref.: GMW133964) **14'99 €**.

TORNADA A CASA

Encendre una espelma,
una mica de música, una dutxa
relaxant. A vegades dur a terme
moltes activitats en el dia a dia
fa que no ens puguem centrar
en nosaltres.
Troba un moment per
dedicar-te'l a tu mateixa.

1. Cons d'encens Nag Champa (Ref.: XPOINNCCSU) **2'49 €** | **2.** Varetes d'encens Nag Champa (Ref.: XPOINNC15) **2'49 €** |
3. Espelma forma U 11,5x5x11 cm (Ref.: TTGHYUS5X11A) **5'99 €** | **4.** Espelma tòtem ø7,2x10 cm (Ref.: TTGHYLR3X4) **2'99 €** |
5. Espelma tòtem ø7,5x15 cm (Ref.: TTGHYLR3X6) **3'99 €**.

1. Cistella de vímet amb nanses (Ref.: NANTSB3030302) des de **14'99 €** | **2.** Joc de 3 caixes de fusta (Ref.: HODMHD2748) **21'99 €** |
3. Mirall de fusta ø40 cm (Ref.: LWLLMY1331D) **39'99 €** | **3.** Catifa jute i cotó 120x160 cm (Ref.: CJICJC1888120) **69'99 €.**

2000

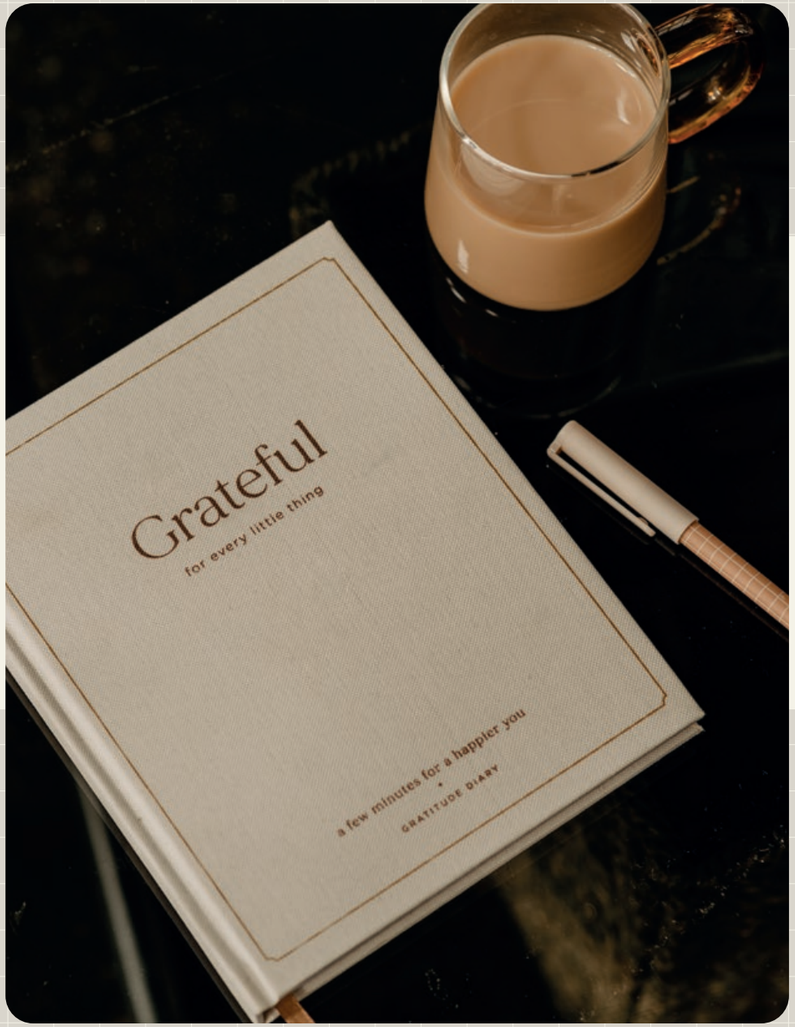
MOMENTS COMPARTITS

Si vius acompanyada, no hi ha res com
compartir un sopar amb les persones properes,
cuinar junts, mirar una pel·lícula o conversar.
Els moments en família o amb amics són únics
i aporten calidesa a la llar.

DIARI DE GRATITUD

Una manera d'agrair les nostres experiències diàries viscudes és amb l'ajuda d'un diari de gratitud. Gaudeix i relaxa't anotant els teus sentiments diaris i agraint les teves experiències.

> Dedica't uns minuts al dia per a ser més feliç.



Diari de gratitud
(Ref.: JSTJS15321122)
9'99 €

SWEET DREAMS

Ha arribat el moment de dormir per començar un nou dia amb energia. Anar a dormir aviat farà que t'aixequis renovada i amb la ment tranquil·la. Aquí et deixem uns *tips* per ajudar-te en el teu descans:

TIPS PARA DORMIR MEJOR

1. Fes un sopar lleuger i relaxa't amb una infusió natural.
2. Fes servir olis essencials d'aromaterapia.
3. Evita el mòbil almenys 30 minuts abans d'anar a dormir.
4. Medita o llegeix un llibre al llit.
5. Dorm amb els dispositius electrònics en mode avió.

1. Joc de 2 tasses apilables 460 ml (Ref.: HGO93A015653SET2B) **9'99 €** | **2.** Espelma aromàtica *Lavender* 120 gr (Ref.: IEDVV001LVMM) **4'49 €** | **3.** Safata fusta acàcia 20x10 cm (Ref.: WOOWD209045S) **6'99 €** | **4.** Garlanda de llums 10 boles led (Ref.: KOPAXC100000) **34'99 €.**

A **muy mucho** som conscients de la importància que té cuidar el nostre planeta i la nostra llar. La sostenibilitat s'ha convertit en la nostra actitud i dona sentit a la cerca del benestar de les persones a través de les seves llars i també del nostre planeta. De manera honesta i compromesa, busquem materials que siguin més respectuosos amb el medi ambient, reduïm processos, apostem cada vegada més per la producció de proximitat i ens enfoquem cada vegada més en productes reutilitzables reduint embalatges o procurant que siguin sostenibles. Fins i tot, ens centrem a minimitzar l'impacte ambiental en la nostra política interna de treball.

Cuidant la llar cuidem el planeta.

muy mucho

PAGES MADE FROM SUSTAINABLE PAPER

–

Les fàbriques en què es produeix aquest paper tenen la certificació FSC i PEFC CoC, i tota la matèria primera de fusta procedeix de fonts sostenibles i controlades.
La pasta de cel·lulosa, feta a base de fusta per a la fabricació d'aquest paper, es blanqueja sense utilitzar clor elemental (ECF).

RECORDATORI DIARI

Recorda per què vas començar
Fes exercici
Hidrata't
Somriu
Encomana amor i felicitat

ESPANYA | FRANÇA | ITÀLIA | PORTUGAL | ANDORRA | MALTA | MÈXIC | PANAMÀ | EQUADOR | COLÒMBIA | GUATEMALA | VENEÇUELA | ARMÈNIA | ARÀBIA SAUDITA | EMIRATS ÀRABS UNITS | QATAR | ILLA MAURICI.

muymucho.es