

Salud y Nutrición

Comer frutas con el estómago vacío

La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y le da lo máximo a su cuerpo de regreso....

[LEER MÁS](#)

Combate el Estrés

Este es un ejercicio ideal para aquellos momentos en los que hemos sufrido mucho estrés o presión como por ejemplo tras un duro día de trabajo, un examen importante, etc. Está indicado para que te tranquilices una vez llegues a casa y no permitas que la mente siga analizando y dándole vueltas una y otra vez al asunto...

[LEER MÁS](#)

Como Prevenir la Diabetes

Hay factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes; pero hay maneras en que usted puede prevenir y reducir sus efectos. Si tiene exceso de peso, es mayor de 45 años y en su familia hay antecedentes de diabetes, podría encontrarse en estado de prediabetes...

[LEER MÁS](#)

Tonifica tu Abdomen para estas Vacaciones

Cada vez que tiramos de algo, flexionamos, giramos, cambiamos el peso o balanceamos el cuerpo, se utilizan los abdominales para dos cosas: doblar el cuerpo y estabilizarlo. De esta forma se transfiere toda la fuerza que se quiere utilizar...

LEER MÁS

Ejercicio y Nutrición

Los beneficios son muchos ,para el corazón,

Circulación, ser mas activos, eliminar el estrés, fortalecer los huesos, músculos, disminuir el colesterol, mucho mas y eliminar de peso...

LEER MÁS

Hay alimentos que te ponen de buen humor

Esta comprobado que algunos alimentos estimulan la producción de algunas sustancias cerebrales y que son determinantes en tu estado de ánimo, desempeño físico y mental y hasta su comportamiento...

LEER MÁS

El yogur es un aliado contra los cánceres de colon y de mama

"Uno de los principales factores relacionados con la longevidad consiste en el control de la carcinogénesis. Algunas bacterias lácticas pueden desempeñar un papel significativo en la supresión de la carcinogénesis. Las propiedades antitumorales de los productos fermentados pueden explicarse por la estimulación del sistema inmune, la inhibición de compuestos carcinogénicos...

LEER MÁS

Plátano para cargar energías antes de ir al gimnasio

No es lo mismo enfrentarse a una actividad física con el depósito vacío que lleno, es por eso que dependiendo del tipo de ejercicio a realizar se deben de consumir cierto tipo de alimentos y con un determinado tiempo de antelación a la actividad. En este post nos centraremos en los ejercicios breves ...

[LEER MÁS](#)

Papaína: la maravilla que contiene la papaya

Desde poder antiinflamatorio hasta distintas aplicaciones en procesos industriales se cuentan entre las propiedades de la papaína, una enzima que se extrae de la papaya y que permite utilizar el fruto en distintas dolencias como un medicamento natural.

[LEER MÁS](#)