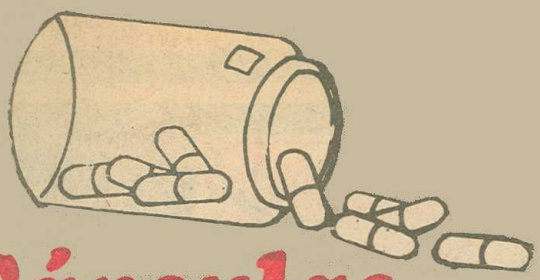

Cápsulas

Test

Al lector

¿Sabe cómo se da la respiración boca a boca?

¿QUE FIBRA?

Las fibras que contienen los alimentos son como filamentos que se asemejan a la "hebras de hilo". No son asimiladas por el organismo pero, en cambio sirven para mejorar nuestra digestión.

Antes no se consideraban importantes y se prefería alimentos refinados como las harinas y azúcar. Hoy en cambio se las considera, muy necesarias, en la alimentación, porque al absorber bastante agua para esponjarse y al pasar por el tubo digestivo nos previenen del estreñimiento.

Algunos de los alimentos que contienen fibras son el maíz, cebada, kiwicha, quinua, arvejas, camote, yuca, etc.

POBRE PIEL

La piel que rodea nuestros ojos es suave y delicada.

De nosotros depende que no se irrite y se siga manteniendo suave y tersa, protegiéndola del sol, de la frotación excesiva y de cremas grasosas que pueden ser inútiles.

Y si usted es de las que se maquilla los ojos todos los días, no olvide que esa parte de su piel es delicada y evite frotarla y "jalarlas". No es justo.

CON PERSONALIDAD

Hubo épocas en que ser llenita o un poco gordita era sinónimo de belleza. Hoy la belleza está dada por las líneas delgadas.

Y es que las modas cambian, se imponen y muchos quedamos esclavizados tratando de estar a la moda sin darnos cuenta que las dietas y ejercicios exagerados pueden dañar nuestra salud.

Si usted es una de esas personas, no pierda su seguridad, sea bella como es y con lo que tiene. Coma lo necesario, haga sus ejercicios, mientras sean una satisfacción pero, no pierda su auténtica personalidad que es lo mejor que puede tener una persona.

¡Gordita pero con personalidad!

"BUENA TECNICA"

Dar el pecho a un bebé requiere una técnica especial. Si usted va a ser mamá por primera vez, apréndala:

- La barriguita del bebé debe estar pegada a la de mamá, y la mano que queda hacia abajo, debe abrazar la espalda de ella.
- La madre deberá estimular, con el pezón, el labio inferior del niño para que éste empiece a lactar.
- La madre, a su vez, deberá introducir, en la boca del bebé, no sólo el pezón sino hasta la areola, para que las encías del bebé no dañen el pecho de la madre.
- Finalmente, mientras da de mamar al bebé, bríndele toda su atención y cariño.