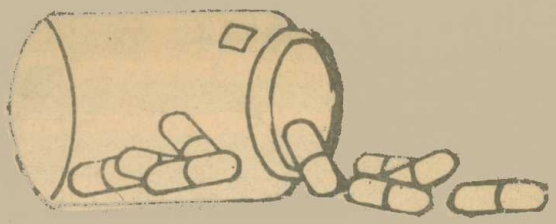

Cápsulas

Test

Al lector

¿Qué debe contener un botiquín?

LEER Y COMER...

Leer en la mesa, mientras comemos, es una mala costumbre que a veces cometemos sin darnos cuenta. Algunas personas expresan que lo hacen porque comen solas y otras porque, aunque estén acompañadas, no tienen nada qué decir.

Alimentarnos es parte de nuestra salud y como tal las horas dedicadas a comer deben hacerse con tranquilidad y concentrados en lo que estamos comiendo. Así asimilaremos mejor.

A LOS 40 AÑOS

Los ejercicios físicos, cuando somos jóvenes, son muy saludables, pero también lo son cuando tenemos 40 años... o más. A esa edad tienen efectos importantes, como retardar el deterioro de los músculos y mejorar el funcionamiento respiratorio y del corazón. Además son muy relajantes. Pero... no abuse demasiado.

EN VERANO

La época de verano es ideal para comer frutas y verduras, son frescas, deliciosas y contienen muchas vitaminas.

Tienen sustancias nutritivas, no contienen grasas y la sal y el azúcar nunca están en exceso. Son ideales.

En el mercado hay gran variedad de ellas, muchas son económicas y pueden estar al alcance de nuestra economía. Se pueden hacer comidas sencillas y deliciosas.

«FUERA DE ONDA»

Cuando los hijos crecen y se vuelven adolescentes, compartir con ellos sus esperanzas e ilusiones es una experiencia muy grata. Es cierto que somos dos generaciones distintas, gustan de otras modas, de otra música, y según ellos, estamos 'fuera de onda».

Pero siempre pueden haber momentos de comunicación en donde el diálogo y la ternura puedan desbordar y darnos grandes satisfacciones. Inténtelo.