SALUD actual

Año 5, Edición no. 69 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Mayo 2018

VOY A SER MAMÁ, Y ¿NO LO ESTOY DISFRUTANDO?

EL MEJOR REGALO DE MAMÁ: SU SALUD

CÓMO SER UNA SÚPER MAMÁ, Y NO MORIR EN EL INTENTO

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN App Store

MENSAJE EDITORIAL

MAMÁ,

¡CUIDA TU SALUD! ES EL MEJOR REGALO QUE PUEDES TENER

La mujer de hoy se divide en tantas partes, que a veces es muy difícil cuidar su alimentación. Entonces, para ser una súper mamá y no morir en el intento, hay que cuidar primero de nuestra alimentación. ¿Cómo, si el tiempo no alcanza?

Bueno pues en esta ocasión una de nuestras nutriólogas de cabecera, nos da consejos prácticos y alcanzables, sobre qué alimentos procurar, sobre todo para: controlar las hormonas, para tener energía, y para diminuir o erradicar la ansiedad. ¿Verdad que así es más fácil seguir con todo tu itinerario, que pequeño no es?

Por otro lado en esta edición hablaremos sobre la importancia de cuidar tu salud, que es el verdadero regalo que puedes tener para el día de la madre.

De nada te sirve pensar que debes primero ver por tus hijos para no ser egoísta, si por no cuidarte y no acudir a tus chequeos mensuales o anuales con el médico, no previenes enfermedades o no las detectas a tiempo, y entonces le llegas a faltar a esos hijos que tanto amas. Así que cambia tu punto de vista. Aquí te diremos de la mano de expertos, qué es fundamental que revises de tu cuerpo.

Esto es sólo parte de lo que hablaremos contigo en esta edición, y ojalá que disfrutes muchísimo de tu festejo gozando de salud física plena, así como mental y emocional.

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES
Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dra. Griselda A. Rentería Vega
Lucía Chávez
Graciela Jiménez Trejo
Dra. Martilla López Nuñez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
[664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite). Certificado de licitud de contenido(en trámite) . Año 5, edición 67, inicio de impresión el 15/04/2018.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

Evervital
WOMEN cápsulas

Como mamás, nos pasamos la vida cuidando que nuestra familia tenga un entorno limpio, abrigo, cuerpos y mentes saludables con una alimentación variada y equilibrada.

Por décadas, las mamás nos hemos encargado, de estas responsabilidades. Pero los tiempos cambian, y a esas responsabilidades se suman otras desafiantes, como las de abrirnos camino en el mundo laboral y profesional. Concluir una carrera, conseguir un empleo o llevar adelante nuestra empresa, son desafíos de la mujer moderna.

Preocupadas a diario como estamos por las necesidades de nuestras familias, llegado mayo y la tradicional celebración del Día de las Madres, nos preguntamos, ¿Cuándo nos preocuparemos por nosotras mismas? ¿Cuándo nos tomaremos unos minutos al día —o unos días al mes— para darnos nuestro necesario recreo? Pero, ante todo, ¿cómo cuidaremos que nuestro cuerpo y nuestro organismo estén en condiciones de afrontar nuestras responsabilidades con salud y energía?.

Así como mujeres podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, hagamos una más y protejamos nuestro organismo con ejercicio y una dieta equilibrada, más los nutrientes y vitaminas que nos den una mente alerta y un cuerpo activo. Sobre todo, aparte de ser mamá, ¡sé todo lo mujer que quieres ser por muchos años más!.

Evervital®
LIFESTYLE
www.evervitallifestyle.com
/EvervitalLifeStyle

VOY A SER MAMÁ... ¿DEBO ESTAR FELIZ?

> Tomar la decisión de tener un bebe es trascendental, significa decidir que desde ese momento, tu corazón empezará también a caminar fuera de tu cuerpo
>
> ELIZABETH STONE

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

Los minutos corren, no hay ruido. El ambiente es blanco, y la posición no es cómoda. La espera es larga a pesar de que las indicaciones aducen a que solamente tomará unos minutos. El aire es pesado y los nervios se incrementan. El corazón late a más de cien, y las piernas tiemblan mientras las náuseas se contienen... pero de repente, el ambiente de tensión se interrumpe por el sonoro replicar de una alarma. Las manos lentamente van descubriendo el resultado que muestra: positivo.

¡ESTOY EMBARAZADA!...

Desde que te enteras, se empieza a vivir una nueva etapa donde la alegría se mezcla con la incertidumbre y los nervios se acrecentan con el paso de los días, mientras la rutina y el cuerpo van cambiando. Algunas mujeres anhelan este momento, pero a otras les toma de sorpresa. Acompañadas o solas, pero para todas es un momento único.

Durante el embarazo se presentan cambios a nivel físico, social y emocional. Éste último aspecto es importante porque muchas personas piensan que una mujer embarazada debe ser feliz, etiquetando como algo malo: sentir tristeza, o preocupación o miedo.

Uno de los principales mitos es identificar al embarazo como una etapa aislada de las enfermedades mentales como la depresión o los trastornos de ansiedad, como si fuera una especie de escudo emocional donde la mujer se encuentra alegre la mayor parte del tiempo.

Sin embargo,, es importante reconocer que algunas mujeres que experimentan esta etapa como un momento de cambios e incertidumbre, muestran sentimientos encontrados, o constante ansiedad sobre el presente o el futuro, tanto de ella como de su próximo bebé.

DUDAS QUE ASALTAN A MAMÁ CUANDO EXPERIMENTA ESTOS SÍNTOMAS

Entonces nos enfrentamos a las siguientes preguntas, ¿soy mala y por eso estoy así?, y ¿qué debo hacer? En primer lugar se ha demostrado que algunas mujeres pueden padecer un trastorno depresivo mayor, o trastornos de ansiedad durante el embarazo, lo cual no se debe a debilidad o al hecho de no cuidarse, estás son enfermedades que aquejan sin previo aviso, y que no son fomentadas porque uno se porte mal o no se cuide.

En segundo lugar es importante que toda mujer embarazada que se siente sobrepasada por la situación que está viviendo, y que no encuentra una solución, busque ayuda con un especialista qua le va a escuchar, y le ayudará a encontrar la mejor solución. Cuando hay un malestar físico durante el embarazo, se debe de inmediato, buscar al ginecólogo para que le ayude. De igual manera cuando hay un malestar emocional, uno debe buscar la asesoría y ayuda de un especialista como un psiquiatra o un psicólogo.

Recuerde que acudir con un especialista de la salud mental no quiere decir que uno esté loco, o que le van a recetar medicamento que ponga en riesgo su salud o la del bebé. Si uno acude con un especialista es para buscar ayuda, y la peor ayuda es aquella que uno no busca. En ocasiones la ayuda no llega por el miedo al qué dirán, y hay enfermedades que NO se curan solas. Recuerde que uno no está sola, y buscar ayuda cuando se necesita, es el primer paso para estar mejor.

**La autora es Médico Psiquiatra.*

ALGUNAS PREOCUPACIONES FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO SON:

- El papel como madre, ¿lo voy a hacer bien o mal?
- Las actividades, ¿seguiré trabajando?
- Los cambios en las relaciones, ¿voy a contar con tiempo para mi pareja?
- Los elementos como madre, ¿qué necesito para ser mamá?
- Las complicaciones durante el embarazo, ¿qué tal si nace con algún problema?
- El temor al parto, ¿será muy doloroso?
- Los cambios en el cuerpo, ¿va a cambiar mucho mi vientre?
- El miedo a encontrarse sola, ¿qué tal si mi pareja me deja o no me apoya?

A lo largo del emebarazo, algunas mujeres experimentan preocupaciones de este tipo, lo que es normal debido a la cantidad de cambios que tienen lugar. A muchas personas les preocupa cambiar de una etapa a otra, y por ello es importante que cuando una mujer se encuentre estresada o ansiosa, cuente con una persona cercana (pareja, familiar o amistad), a quien le tenga confianza para recibir ayuda.

CONSEJOS

En esta etapa es importante contar con hábitos que fomenten la salud física y mental en la mujer, como los siguientes:

- Comer bien, siguiendo las recomendaciones del médico.
- Evitar el consumo de alcohol o cigarrillo.
- Buscar un tiempo cada semana para realizar actividades recreativas en compañía de la pareja, familia o amistades.
- Permitir que le apoyen para realizar actividades diarias.
- Resolver dudas con la persona correspondiente.
- Procurar dormir a un ritmo regular.
- Hacer ejercicio, previa asesoría con su médico.

Esto es importante porque muchas actividades diarias ayudan a disminuir la ansiedad y preocupación que genera estar embarazada, pero en ocasiones hay momentos en los que una mujer se encuentra ante demasiados cambios y preocupaciones, que a pesar de realizar actividades o de platicar los problemas con personas cercanas. esos malestares continúan.

MAMÁ, LA SALUD ES TU MEJOR REGALO, ¡CUÍDALA!

POR DRA. MARITZA LÓPEZ NUÑEZ

De manera cotidiana Mamá procura el bienestar de todos en casa, y ella poco o nada hace por cuidarse, es por ello que el mejor regalo que pueden recibir las madres en su día es la salud. Hay opciones muy económicas y hasta gratuitas de atenderse, tanto en las instituciones del Sector Salud como en clínicas particulares.

Sabías que el 60% de los servicios oficiales que se ofertan en las Unidades de Salud van enfocados a las mujeres, es por ello que antes que ir a algún festival en la escuela o que nos lleven a desayunar chilaquiles, debemos acudir a los Centros de Salud donde existen programas gratuitos.

¿PERO, QUÉ REVISARSE O ATENDERSE?

La salud de la mujer no sólo se refiere a la consulta con el ginecólogo, también debemos realizarnos pruebas de VIH y Sífilis durante el embarazo; podemos recibir orientación sobre lactancia materna y métodos de planificación familiar; pueden solicitar se les realicen mastografías y papanicolaous, entre otros servicios.

Además se cuenta con consejos de cómo cuidar nuestro peso, incluso nos pueden dar tips de comidas bajas en calorías, e incluso ejercicios que podemos hacer en nuestro hogar y oficina, mientras realizamos nuestras acciones cotidianas, es decir no hay pretexto para no cuidarnos.

IR AL MÉDICO ES IMPORTANTE PARA PREVENIR

También es importante tomarnos la presión de forma periódica, y verificar nuestra glucosa, la famosa prueba de una gotita de sangre en el dedo, la cual nos puede indicar si tenemos diabetes. Es muy importante hacerlo porqué al igual que la hipertensión no da síntomas, y ambas enfermedades pueden ocasionarnos un infarto.

Cierto es que durante el embarazo debemos acudir al médico para revisarnos constantemente. El personal médico debe supervisar la evolución de nuestro bebé y de nuestro organismo, así como la presión y peso de ambos, además de consumir ácido fólico para prevenir posibles defectos de nacimiento.

ENTERARTE A TIEMPO SALVA VIDAS

Cierto es que debemos detectar de forma oportuna padecimientos como cáncer de mama y cérvico-uterino, lo que nos puede ayudar a incrementar el porcentaje de sobrevida de la mujer por medio del tratamiento que requiera, ya sea cirugía, quimioterapia o radioterapia. Afortunadamente estos tratamientos los cubren las instituciones oficiales de Salud.

Es recomendable que las mujeres entre 50 y 69 años, o con indicación médica, deben realizarse la mastografía cada año. En el caso de las mujeres más jóvenes o con una vida sexual activa, es importante que se hagan el papanicolaou por lo menos una vez al año, así como una autoexploración mamaria, para checar que no tengan bolitas.

ES IMPORTANTE IR AL MÉDICO PARA CONTROL NATAL

En los Centros de Salud se proporcionan diversos métodos para la mujer, como hormonas vía oral, inyectables o por el implante subdérmico. Se coloca el Dispositivo Intrauterino de Cobre, o en el caso de las mujeres que están satisfechas con su maternidad, se realiza la salpingoclasia, que es un procedimiento quirúrgico no invasivo, y con un 99 por ciento de efectividad.

**La autora es responsable de Salud Reproductiva de la jurisdicción de servicios de salud.*

¿QUÉ ES EL HIDROSÁLPINX Y CÓMO AFECTA MI FERTILIDAD?

POR DR. HENRY MATEO SÁNEZ

Las trompas de Falopio son estructuras que están unidas a cada lado del útero (matriz). Su función consiste en recoger el óvulo que se libera mes con mes desde el ovario. Los espermatozoides viajan desde la vagina, a través del útero, llegando a las trompas, donde se unen con el óvulo, también conocido como Fecundación, formando así un embrión (óvulo fecundado). Este embrión se desplaza por la trompa hasta llegar al útero, para lograr implantarse en la pared uterina y comenzar a crecer hasta convertirse en un bebé.

Cuando los extremos de las trompas de Falopio están dañados u obstruidos, pueden llenarse de líquido, esto se conoce como Hidrosalpinx. Esta afección es responsable del 30-40% de los casos de infertilidad. Si la función normal de las trompas se ve alterada, es probable que no se pueda producir un embarazo normal en el útero, o llevarse a cabo el proceso de fecundación.

¿Y POR QUÉ SE DA ESTO?

La principal causa de que esto suceda se debe a la Enfermedad Inflamatoria Pélvica, causada por una infección de transmisión sexual. Otras causas incluyen cirugías anteriores en las trompas, adherencias en la pelvis y endometriosis.

SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes son dolor regular constante en la parte baja del abdomen, que aumenta al momento del ciclo menstrual o después de este. Flujo vaginal blanco-amarillento, y dolor o ardor al orinar.

La histerosalpingografía es el mejor método para visualizar y evaluar las trompas uterinas. Se realiza preferiblemente, de 2 a 5 días después de la menstruación, para minimizar la interferencia de sangre y restos menstruales. El médico inyectará líquido contrastado, que es visible a los rayos-X, la inflamación y obstrucción del hidrosálpinx no permite el paso del medio de contraste hacia la cavidad peritoneal, confirmando así la enfermedad.

También hay otros métodos de diagnóstico por los que se puede confirmar la enfermedad. Mediante el ultrasonido transvaginal se consigue visualizar las salpinges aumentadas de tamaño. Es una prueba menos sensible, motivo por el cual se prefiere la histerosalpingografía.

EL MEJOR DE LOS MÉTODOS DE DETECCIÓN

La única prueba diagnóstica-terapéutica que existe, y por lo tanto el estándar de oro, es la laparoscopía. Es aquí donde se logra apreciar y también corregir el trastorno; mejorando considerablemente la tasa de éxito para conseguir un embarazo.

Si las trompas están obstruidas, el óvulo no puede viajar a través de ellas hasta el útero. En ciertos casos es posible recuperar la permeabilidad de las trompas mediante una cirugía. Cuando las trompas están demasiado dañadas, se necesitará un tratamiento de reproducción asistida, como la Fertilización In Vitro (FIV).

La presencia del hidrosálpinx resulta perjudicial, ya que el líquido que se encuentra en las trompas refluye hacia la matriz, alterando las condiciones de implantación y desarrollo del embrión. Por lo tanto, es necesario resolver el hidrosálpinx y posteriormente se podrá realizar la FIV.

BIBLIOGRAFÍA:
http://www.asrm.org/globalassets/rf/news-and-publications/booklets/fact-sheets/spanish-fact-sheets-and-info-booklets/hidrosalpinx-spanish.pdf
http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2014/rmc141h.pdf

LUZ E
SECADO EXPRESS
TE BRINDAMOS MAYOR PRESTIGIO AL MEJOR PRECIO

SECADO	$150
PLANCHADO	$150
ONDAS	$170
RETOQUE	$350
TINTES DESDE	$500
CORTES	$250
CORTES CABALLERO	$150
GELISH	$200
MANICURE	$130
PEDICURE	$190
ACRÍLICAS	$250
TRATAMIENTOS DESDE MOROCCAN OIL, OLAPLEX, WELLA ENRICH Y MÁS...	$350
BRAZILIAN BLOWOUT	$100
GLOBAL KERATINA	$100

AVE. SONORA #66 (LA RECTA) TELEFONO: 622 5101 LUZESECADO
CONTAMOS CON VALET PARKING

HydraPeeling
Piel saludable, suave y luminosa
Quieres que tu piel se vea y se sienta saludable y luminosa en minutos, ¡prueba nuestro tratamiento HydraPeeling!
Es ideal para la mayoría de tipos de piel. Se puede realizar en piel joven, madura, gruesa, delgada, seca o piel grasa.
BiesaludSpa
Visítanos en:
•Sucursal Fracc. Las Huertas
Calle Cayumito No. 70-B 2do. Piso
Reservaciones al 664 607 0169
Whatsapp 664 1208117
•Sucursal Fracc. Las Palmas
Ave. Las Palmas No.4617
Reservaciones al 664 208 1603
Whatsapp 664 120 8117

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"

CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA
DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
GINECO-OBSTETRA | BIOLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA
HOSPITAL SANTA ROSA DE LIMA

- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugia de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopía/Histeroscopía.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del esparmatozoide dentro del óvulo.
- Vitrificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del COnsejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y cadémico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO
TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24
www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

CÓMO SER UNA SÚPER MAMÁ, Y NO MORIR EN EL INTENTO

POR LUCÍA CHÁVEZ

Es indiscutible que la chamba de ser mamá ocupa mucho tiempo y dedicación como para conciliar de forma efectiva las necesidades de la familia. Desafortunadamente en el afán de atender a nuestros cachorros humanos, es común descuidar nuestra salud; en algunos casos, ¡por años!

Aquí te comparto algunas estrategias para que evites el deterioro de tu salud, mejores el rendimiento en tus actividades diarias, y prevengas cambios de humor (sí, lo que comes tiene impacto ¡hasta en tus pensamientos!).

» Para evitar que tengas tanta hambre y caigas en las tentaciones y los antojos, empieza bien el día con un desayuno que contenga proteína, grasa saludable y fibra; desayuna un yogurt con moras y nueces, o un omelette (con huevo entero, no elimines las yemas) de verduras salteadas con mantequilla.

» Para evitar los episodios de ansiedad o de hambre descontrolada y mejorar tu concentración, incluye en tu día suficientes Omega-3. Las mejores fuentes de Omega 3 son los pescados como el salmón y la sardina, semillas de chía, cáñamo y linaza; nueces de Castilla, y las carnes o mantequilla de libre pastura. Consume tres porciones de pescado a la semana, nueces o semillas diariamente, y un par de porciones de carnes a la semana.

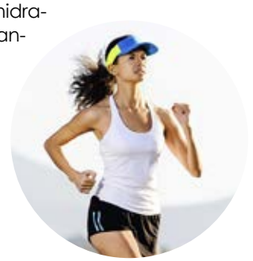
» Para controlar las hormonas del apetito, ¡deja de comer "saludable"! Los jugos, yogurts, cereales, barras nutritivas o de proteína, y las galletas de avena o linaza son cualquier cosa menos "saludable" ya que son altos en contenido de azúcar, y ésta tiene un efecto en el cerebro que detona antojos y estimula el apetito. Si estás a las carreras, lo último que quieres es volverte adicta al azúcar (todos los carbohidratos se convierten en azúcar en sangre) ya que las consecuencias de esta adicción incluyen subir de peso, sufrir bajones de azúcar (en particular a media mañana y a media tarde), padecer aletargamiento, irritabilidad o cambios de humor; sentir hambre constantemente o tener ansiedad por comer. Cuando estos síntomas se prolongan por años, no sólo aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, también aumenta el riesgo de enfermedades degenerativas como la obesidad, diabetes tipo 2, y enfermedad cardiovascular.

» Para tener energía que te dure todo el día, come proteína y grasas saludables en cada comida. La proteína aumenta la saciedad, y la grasa dosifica la energía. Esta combinación tiene resultados efectivos cuando se evitan los azúcares, granos y las harinas, de lo contrario no se tiene el efecto deseado.

Algunos ejemplos de un platillo ideal son: pulpo frito al ajillo con limón en cama de hojas verdes con guarnición de tomates; salmón al horno con pasta de calabacín en mantequilla y queso parmesano; carne de res con salsa chimichurri, ensalada verde y vegetales a las brasas; ensalada de espinacas con semillas y nueces, pollo al horno y ensalada caprese como guarnición; yogurt estilo griego con semillas de linaza y chía.

» Para andar de buenas, la hormona de la felicidad, serotonina, puede estimularse por medio de la dieta, el ejercicio, y durmiendo entre 6 y 8 horas durante la noche. Cuando produces suficiente serotonina es menos probable que tengas antojos de dulce. Algunos alimentos que estimulan la producción de serotonina son los huevos, salmón, semillas y nueces, pavo, piña, queso y tofu. Otras formas de aumentar la producción de serotonina incluyen hacer ejercicio de forma regular, exponerse al sol, y tener un tracto digestivo sano.

» Para tener una piel radiante y un cabello espectacular, incluye una porción de proteína cada vez que comas; no exageres en la cantidad, mejor enfócate en que sea de excelente calidad. Una porción de proteína es igual a dos huevos, o una pieza de carne (pollo, pescado, res, o cualquier carne) equivalente al tamaño de la palma de tu mano, o 2 oz (1/3 de taza) de nueces o semillas, o una taza de yogurt. También es necesario mantenerte hidratada, consumir Omega-3, e incluir antioxidantes, que se encuentran en la comida que es muy colorida como las frutas y las verduras. Limita la fruta a dos piezas al día, y consume tanta verdura como te sea posible, mínimo 4 tazas por día; prefiere las de color más intenso y procura darle variedad de color a cada platillo.



POR TI, POR TU SALUD...

**La autora es Lic. En Nutrición y Ciencias de los Alimentos, Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos y fundadora de Tu Nutrióloga en Línea.*
INSTAGRAM: *lucia_nutrition*
FACEBOOK: *TNLTuNutriologaEnLinea*
SITIO: *www.TuNutriologaEnLinea.com*

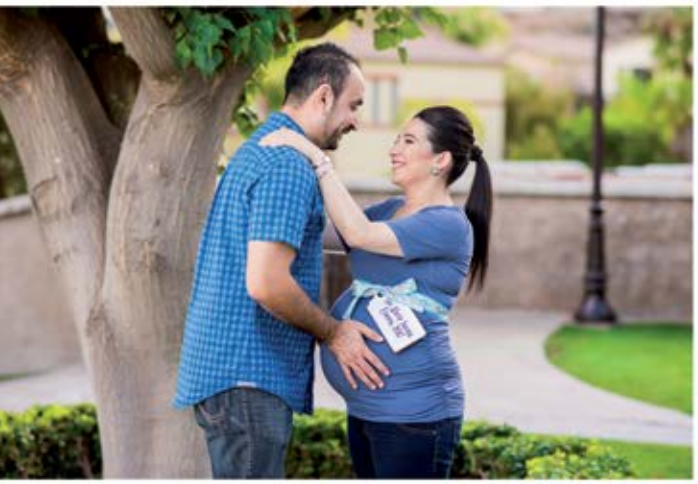
VitaSpa Agua Caliente
EL LEJENDARIO MANANTIAL DE AGUAS TERMALES
Este 10 de Mayo consiente a mamá con un regalo inolvidable
Ven a Vita Spa Agua Caliente por tu certificado de regalo y sorpréndela con alguno de nuestros paquetes diseñados especialmente para ella. Regálale una experiencia de bienestar y relajación total en el mejor Spa de la ciudad.

Todos nuestros tratamientos incluyen:
- Aromaterapia
- Cuarto de relajación
- Sauna
- Vestidores
- Regaderas

Citas: 634 26 39
636 00 16(17)
1er piso del Hotel Fiesta Inn. Av. Paseo de los Héroes
18818 Zona Río
info@vitaspatijuana.com www.vitaspatijuana.com vitaspatj

¡Agenda tu sesión fotográfica!

Fotografía publicitaria y retrato



¿Búscas algo diferente?, somos tu estudio!

GARAGE PHOTO STUDIO

facebook.com/**garagephotostudio**

garagephotostudio@hotmail.com

Mx. (664)225 0400

Us. (619)841 6141