

## Ducha de Agua Fría o Caliente ¿Cuál es mejor?

Te contamos cuáles son las ventajas de ambos tipos de duchas para elegir la mejor opción para ti.



### FRIA

- Previene el resfriado.
- Aumenta la testosterona.
- Da un brillo saludable a la piel.
- Relaja la mente.



### CALIENTE

- Reduce el dolor de cabeza.
- Alivia la congestión.
- Reactiva y sube el ánimo.
- Relaja los músculos.



## ¿Tienes tos? prueba este té

Hierve en medio litro de agua un palito de canela, el jugo de dos limones, media cabeza de ajo y un cuarto de cebolla morada, agrega miel a gusto y listo, remedio casero para la tos.



## HÁBITOS SIMPLES QUE CUIDAN EL MEDIO AMBIENTE



- Aprovechar la luz del día
- Desenchufar aparatos en desuso
- Reducir el gasto de agua
- Reducir el uso del auto
- No usar bolsas plásticas
- Separar la basura orgánica
- Reutilizar botellas plásticas
- Comprar productos locales
- No comprar de más
- Plantar árboles

años

38

