



Informaciones & Ayuda

BOLETIN SEPTIEMBRE, 2020



Te presentamos

El manual del entusiasmo para alcanzar tus sueños

1 **SÉ APASIONADO**

La pasión es tu motor

2 **ACTÚA EN POSITIVO**

Pensar solo en positivo no ayuda

3 **DUERME MÁS**

Sin descanso no hay entusiasmo

4 **UTILIZA TU CREATIVIDAD**

Es la gasolina del entusiasmo

5 **AMA SIN LÍMITES**

Sin amor no hay pasión ni creatividad

6 **ENFÓCATE**

Las cosas de una en una, disfruta el presente

7 **CORRE MENOS**

Cuanto más paciente más entusiasmo

8 **EVOLUCIONA**

Explora, juega, sueña, crece

9 **HAZ LO QUE MÁS AMES**

El entusiasmo se mantiene disfrutando



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL OMEGA 3?

Su efecto cardiosaludable es el que está más ampliamente demostrado. Sí, este tipo de grasa nos protege porque contribuye a reducir los niveles de triglicéridos y de colesterol de la sangre, evita que se formen coágulos, tiene propiedades vasodilatadora y ayuda a regular la presión arterial.

También está probado su efecto antiinflamatorio y su efecto positivo en la respuesta inmunitaria.

Algunos investigadores aseguran que intervienen en la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la artritis reumatoide y ciertos tipos de cáncer (existen estudios que confirman que los omega 3 reducen el riesgo de cáncer de mama, colon, próstata y páncreas).

Estas fiestas patrias sigamos cuidandonos juntos

Se viene la celebración más esperada del año, el buen clima y la sensación de estar saliendo de uno de los años más complicados que nos a tocado vivir, nos entusiasma para reunirnos con amigos y familia a disfrutar juntos como nos merecemos, por lo mismo es el momento de poner a prueba nuestra disciplina y continuar con las recomendaciones sanitarias.

Evita tomar riesgos innecesarios, **cuidémonos entre todos.**

