



¿SABÍAS QUE LOS COLORES DE TU ROPA PUEDEN DETERMINAR TUS ESTADOS DE ÁNIMO?

La psicología del color ha descubierto que al igual que el sonido, el color y las formas tienen la propiedad de estimular nuestros sentidos de la vista y el tacto; y provocar respuestas como estas al momento de elegir tu ropa:

- **Amarillo:** Aviva tu sabiduría
- **Verde:** Fortalece la salud
- **Azul:** Ayuda a comunicarte
- **Morado:** Evoca espiritualidad
- **Blanco:** Emite pureza
- **Rojo:** Estimula el fuego interior

Las tonalidades oscuras, sirven para estimular estados de ánimo melancólicos, tristes y retrospectivos. Elige cómo quieres sentirte hoy.

¿Con quién es tu diálogo mental?

¿Vas por la vida pensando que estás solo?

¿Qué necesitas para ser feliz?

No te preocupes, no eres el único o la única, todos tenemos etapas hermosas cuando la vida nos sonríe, y otras en que llega la incertidumbre a nuestras existencias. Pero recuerda que eres privilegiado, está en tus manos la oportunidad de dar un cambio a tu vida, de conectarte con tu esencia, de volver a ser feliz.

¡Hay mucho por cambiar, por entender y aprender, este es el momento de renacer!

CONTÁCTANOS:

- +57 312 3583749
- +57 322 6375025
- @renaseren.kelinhar
- @renaserenkelinhar
- renaserenkelinhar@gmail.com
- www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDAD TAOISTA



Para más información:

Un estilo de vida saludable
Renaser
enKelinhar



Vida Saludable **TRA.**
Edición
SALUD - ALIMENTACIÓN
EJERCICIO - TIPS



CUANDO LA INDUSTRIA PREDOMINA A LA SALUD GLOBAL: MEDICINA ROCKEFELLER

El enfoque tradicional de la medicina china narra que los médicos de cabecera familiar, sostenían sus ingresos económicos siempre y cuando todos los miembros de su grupo estuviesen saludables, de lo contrario su salario era reducido o incluso cancelado hasta la recuperación del paciente...

Bella narrativa que en nuestra actualidad suena como una novela de ciencia ficción, desde que la industria petrolera a principios del siglo XX cambiara el enfoque al sistema de salud preventiva, por un sistema de salud consumista y dependiente de fármacos.

Algunas de las leyes que rigen la salud humana y nuestra relación con la naturaleza son: buena alimentación, ejercicio físico constante, autoobservación, vivir en entornos saludables y sexualidad sana. Es mejor prevenir que lamentar.

¿QUIERES Y NECESITAS SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL?

¡La salud! Una de las bases de aquello que tanto anhelamos y buscamos, llamada **FELICIDAD**. Para cada aspecto hay un sinnúmero de guías independientes que puedes aplicar; pero un hábito, una práctica que complementa a todas las guías existentes y que sirve para los tres aspectos de la vida humana ya mencionados, es el **EJERCICIO**: físicamente el mejor desintoxicante sanguíneo; mentalmente el estado de bienestar que éste nos proporciona; y espiritualmente porque en cuerpo sano: mente sana y alma sana; y lo mejor... aquí y ahora todo al alcance de tu mano y de tu cuerpo, solo...

PONTE EN MOVIMIENTO.



**¡Haz ejercicio, encuentra
la verdadera felicidad!**



RECETA DEL DÍA

La cocina es el centro de reunión familiar, él o la que cocina es el médico de la casa, por ello hay que preparar los alimentos con una buena disposición y creatividad, para que tus platos sean coloridos y nutritivos. Así que vamos a darte una rica receta para que acompañes tus comidas.

ADEREZO DE BERENJENA

Ingredientes:

- 1 berenjena
- Ajo al gusto
- 1 pizca de sal
- 5 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Pon la berenjena entera, en una parrilla a fuego medio para que se queme su cáscara, cuándo ya esté con una textura blanda procede a quitarle la cáscara, y echa la berenjena a licuar con los ajos y la sal, vierte poco a poco el aceite hasta que se incorporen todos los ingredientes y quede bien licuado ¡Listo tu rico y nutritivo aderezo, para pastas, lasañas, pizzas y mucho más!