



AMO O ESCLAVO DE LAS APPS

Es muy común la tentación que sentimos de contestar de forma inmediata a un correo electrónico, o a un llamado en cualquiera de las plataformas de redes sociales ¡Ojo!, pues, muchas veces, son distracciones que nos hacen perder productividad en el trabajo, desperdiciar el tiempo o, de pronto, abandonar una inteligente y beneficiosa disciplina espiritual. La solución es emplear tu buena voluntad y organizar mejor tu tiempo. Administra tiempo y espacios al uso de dispositivos electrónicos, desactiva las notificaciones no esenciales para reducir las interrupciones constantes. Jamás permitas que las apps compitan por tu atención y te vuelvas adicta o adicto a ellas.

ECOLOGÍA HUMANA: SANAR EL SER HUMANO, ES SANAR AL PLANETA

El ser humano ha de confrontar su sistema de desarrollo, el cual está direccionado a la destrucción del planeta, al vasallaje de las demás especies y aún de la propia. Encontrar las raíces de la problemática global nos llevará a pensar como especie humana y, por consiguiente, a tomar responsabilidad en nuestra interacción con el ambiente. Emancipar al ser humano es determinar que no contamine su sangre, que es equivalente a los ríos del cuerpo planetario y será un paso en nuestra regeneración humana, y así detendremos el consumo de productos que contaminan al humano y su entorno. El cambio empieza por mí y favorece al planeta.

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

COMUNIDAD TAOISTA



Para más información:

Un estilo de vida saludable
Renaser
en Kelinhar

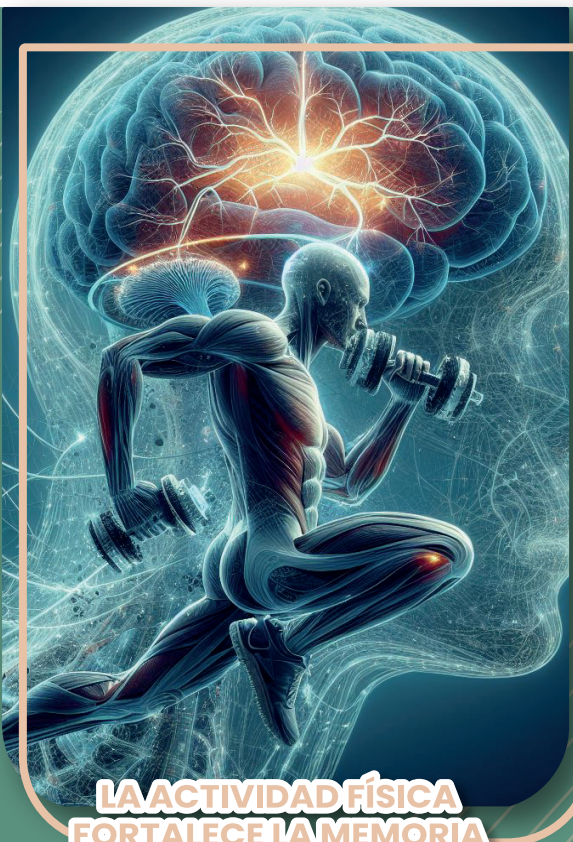


Vida
Saludable
4TA Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS

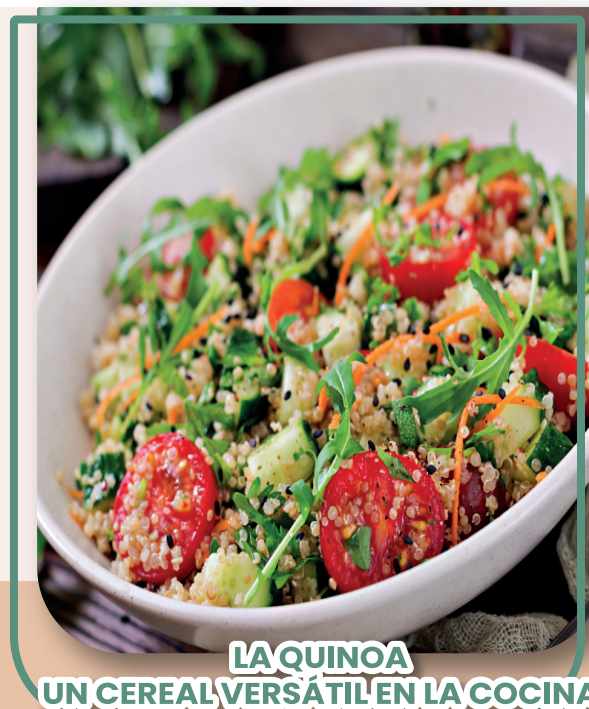
LA HIGIENE ES TAMBIÉN UN ACTO DE CONCIENCIA

Nuestra sociedad ha avanzado mucho en el concepto de higiene y cuidado personal, llevándonos a cuestionar nuestros malos hábitos practicados a menudo. Hoy en nuestras casas, implementos como la toalla de baño, el peine y la cobija, entre otros, son de "uso personal". Comparativamente, no prestaríamos nuestro cepillo de dientes para que fuese usado por todos y en todo lugar, ¿por qué entonces llevamos a nuestra boca las cucharas que han pasado por otras bocas en restaurantes, siendo que hay gérmenes que no se destruyen con los desinfectantes comunes? La invitación es entonces a reconocer que hay ciertos implementos que son de uso personal.



LA ACTIVIDAD FÍSICA FORTALECE LA MEMORIA

¿Sabías que la actividad física es un gran aliado para mejorar la memoria y fortalecer el hipocampo? Esta región es clave para el aprendizaje y la retención de información. Cuando nos ejercitamos aumenta el flujo sanguíneo hacia el cerebro, proporcionando oxígeno y nutrientes necesarios para su buen funcionamiento; también se estimula la producción de una proteína conocida como BDNF, factor neurotrófico derivado del cerebro, que promueve el crecimiento de nuevas neuronas y la conectividad de las células nerviosas del hipocampo y de todo el cerebro. Además, la actividad física regular ayuda a reducir el estrés y mejorar el sueño; puntos a favor para fortalecer la memoria y las funciones cognitivas.



LA QUINOA UN CEREAL VERSÁTIL EN LA COCINA

La quinoa es un alimento altamente nutritivo, que ha ganado popularidad en todo el mundo en los últimos años, debido a su valor nutricional y versatilidad en la cocina.

Te presentamos una exquisita ensalada:

- ½ taza de quinoa sin cocinar
- ¼ taza de maíz choclo
- ¼ taza de zanahoria
- 12 tomates cherry
- ½ libra de espinaca
- 1 aguacate
- 7-10 aceitunas verdes
- Aceite de oliva

Preparación:

Lava bien la quinoa y cocínala en 1 taza de agua hasta que esté blanda. En un bowl mezcla la quinoa y el resto de los ingredientes cortados en cuadritos finos. Agrega aceite de oliva, sal al gusto y listo ¡A disfrutar!