

Plantemos bosques comestibles



Los cultivos sostenibles son una tendencia ecológica de crear espacios que son una combinación inteligente de árboles frutales, arbustos, herbáceas y trepadoras para instaurar sistemas de producción de alimentos y medicinas. Estos sistemas, además de representar un bajo mantenimiento, pueden albergar una gran variedad de especies de flora y fauna. Esta alternativa para la producción de alimentos, le hace frente a la situación climática, pues mejora la estructura del suelo y favorece la conservación y el aumento del agua. Invitemos a las acciones comunales, líderes sociales y gubernamentales a implementar la agricultura regenerativa, un aporte al sostenimiento del planeta que integra la comunidad a estos proyectos.



Un aporte al sostenimiento del planeta

Fengshui para un sueño reparador

El fluido electromagnético de la tierra, que va de sur a norte, nos enseña el sentido hacia donde podamos sincronizarnos con estas corrientes energéticas y aprovecharlas para nuestro bienestar con el fin de mejorar nuestra vitalidad física, mental y emocional, así como la calidad del sueño haciéndolo más reparador. Ubica la cabecera de tu cama hacia el norte o el oriente, tomando de referencia una brújula o el nacimiento del sol. Ten en cuenta que la cabecera no quede contra una ventana o contra un tomacorriente para evitar el descargue energético y la estática del fluido eléctrico, y disfruta de un revitalizante despertar.



 @renaseren.kelinhar

 @renaserenkelinhar

 renaserenkelinhar@gmail.com

 www.renaserenkelinhar.org

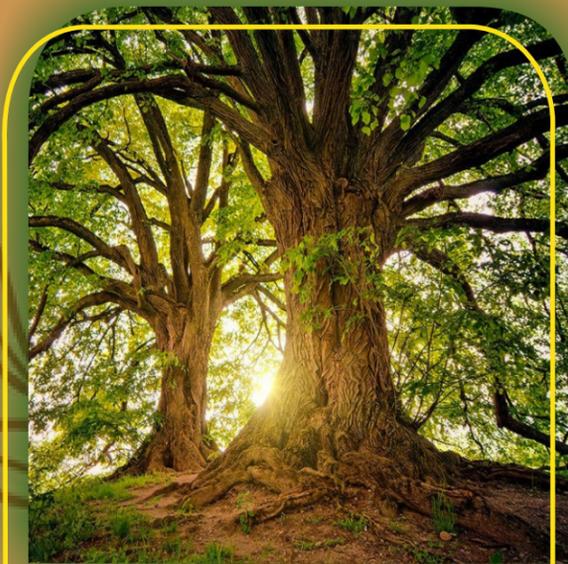
 +57 320 387 01 88

 +57 322 637 50 25



Infomacion

Un estilo de vida saludable
Renaser
enKelinhar



Vida
Saludable
6TA Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS

Beneficios del compostaje

Utilizar materiales orgánicos para elaborar compostaje es una excelente práctica que reduce los residuos que van a parar en los vertederos, evita la producción de gases invernadero, mejora la calidad del suelo multiplicando su microvida, disminuye la dependencia de fertilizantes químicos en los plántulos y contribuye en la reducción de los cambios climáticos. En un lugar apropiado, ubica una maseta o haz una excavación en la tierra de acuerdo a la cantidad de material que vas a procesar, y empieza a intercalar capas de residuos orgánicos y capas de hojas secas y demás residuos de poda. En menos de tres meses tendrás tierra vegetal para abonar tus plantas. Con esto cuidarás del medio ambiente. ¡Empieza ya!

Tierra Huerto



Preparar un lecho a base de materiales leñosos, hojas secas y ramas

Sembremos Vida, Cosechemos Esperanza



Niños que amparan la vida

El mundo ya sobrepasa los dos mil millones de niños y niñas que representan el futuro de nuestra especie, por eso invitamos a padres y profesores para que los motivemos a sembrar; con esta noble actividad seguro desarrollarán la tan importante conciencia ambiental y asumirán el reto de conservar la vida del planeta. sembrar un árbol, un jardín o un huerto aumentará su contacto con la naturaleza y esto estimulará su sentido crítico frente a todas las prácticas que amenacen la sostenibilidad de la vida. Cuando sean adultos tomarán las decisiones acertadas frente a esta responsabilidad ambiental. sembramos vida, cosechamos esperanza.

Torta de Coliflor: ¡Proteína en Cada Bocado!

LA COLIFLOR:

Es un alimento rico en fibra, vitamina C, K Y B6, posee un bajo aporte calórico y en la forma que la consumiremos será una fuente importante de proteína.

Ingredientes:

- 1 coliflor grande
- 3 huevos
- 1/2 taza de queso rallado (de tu preferencia)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- Una cucharada Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocina la coliflor al vapor durante 8 - 10 minutos hasta que esté tierna. Escúrrela y pícala finamente.
2. En un bowl vierte y mezcla todos los ingredientes.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y agrega el contenido del bowl.
4. Cocina 3 ó 4 minutos por cada lado o hasta que esté dorada y crujiente.

¡Lista para disfrutar!

Acompaña tu torta de coliflor con tus vegetales favoritos.

