

¿TE SIENTES ESTRESADO O ANSIOSO?

La respiración consciente es tu mejor aliada. Practica la respiración diafragmática: inhala por la nariz en forma profunda inflando tu abdomen y exhala por la boca lentamente. Esto activa el sistema nervioso parasimpático reduciendo la producción de cortisol, fortaleciendo el sistema inmunológico y mejorando la concentración. Además, disminuye la ansiedad, potencia tu energía y favorece un sueño reparador. Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos y concéntrate en cada inhalación y exhalación. Incorpora este poderoso hábito a tu rutina diaria y experimenta cómo tu estado de ánimo y bienestar general se transforman.

¿QUÉ MIDE LA HUELLA HÍDRICA?

Mide el volumen total de agua dulce utilizada para producir bienes y servicios consumidos por una persona, comunidad o empresa.

Ejemplo:

- En 1 kg de verduras se invierten 365 litros de agua mientras que en 1 kg de carne de res se usan 15,400 litros de agua.
- En 1 litro de bebida azucarada se gastan 310 litros de agua. Mejor toma jugo de frutas.
- Para fabricar 1 celular se utiliza 12.769 litros de agua. Conserva tu teléfono el mayor tiempo posible.
- En textiles se requieren 10.000 litros de agua por 1 Kg de ropa. Evita la compra innecesaria.

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

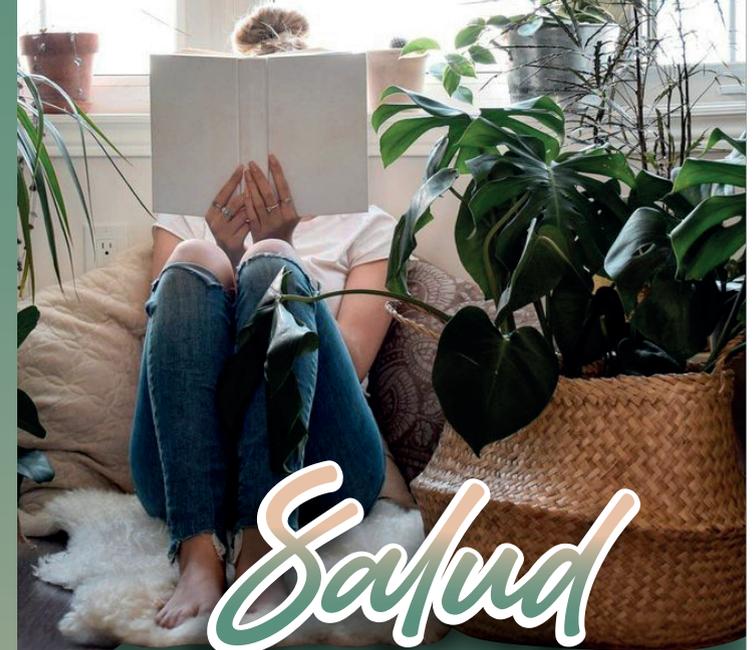
COMUNIDAD TAOISTA



Para más información:



Un estilo de vida saludable
Renaser
enkelinhar



Salud
y
Bienestar
7^a
Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS



ENERGÍA NATURAL EN TU HOGAR

Las plantas son aliadas esenciales en el feng shui para atraer energía positiva y purificar el aire. Colócalas en áreas estratégicas: un bambú en la entrada atrae prosperidad, mientras que un potus (miami) en la sala equilibra la energía. Opta por especies suaves como la lavanda o la sansevieria (lengua de suegra). Las plantas con flores, como las orquídeas, simbolizan belleza y armonía. Mantenlas saludables, ya que las plantas marchitas bloquean el flujo de energía. Usa macetas de materiales naturales como cerámica o madera para potenciar su efecto. Integrar plantas en tu hogar no solo lo llena de vida, sino que también equilibra el “chi” energía vital que mantiene la salud y promueve bienestar.



EL RIESGO DE COMER CARNE

Los investigadores del National Cancer Institute de EE. UU han encontrado una relación directa entre el consumo de carne y enfermedades como diabetes, colesterol, deficiencias cardiovasculares y cáncer. Una de las causas es la presencia de tóxicos inorgánicos como el mercurio, arsénico, plomo y cadmio, además de rastros de medicamentos como los antibióticos y agentes hormonales.

Reducir el consumo de carne o eliminarla de la dieta, ha logrado mejorar la salud de los pacientes y ha aumentado su longevidad. Incorpora en tu plato: setas, verduras, oleaginosas, legumbres y muchas fuentes ricas en proteínas. La sana disciplina del ejercicio físico es el complemento ideal que conserva tu estado de salud.

BATIDO ANTIOXIDANTE Y ENERGIZANTE

¡Despierta tu vitalidad con este batido! Combina ingredientes ricos en antioxidantes para combatir el estrés oxidativo y regular tus hormonas.

Ingredientes:

- 1 taza de bayas mixtas (fresas, arándanos, uvas negras)
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de yogur griego o leche vegetal
- Miel al gusto (opcional)

Preparación:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. Endulza con miel si lo deseas. ¡Disfruta al instante!

Las bayas poseen antioxidantes, el aceite de coco aporta grasas saludables, las semillas de chía fibra y omega-3, y el yogur o leche vegetal calcio y proteínas. ¡Una combinación de nutrientes para tu bienestar!

