



## PESAS: UN ALIADO CONTRA LA DIABETES

Realizar ejercicio con pesas es parte central del tratamiento de la diabetes y la resistencia a la insulina, porque de esta forma se abren más receptores dentro de las células, especialmente dentro de las fibras musculares, las cuales pueden absorber más glucosa del torrente sanguíneo, estabilizando los niveles de glucosa en sangre.

Hacer ejercicios de fuerza desencadena cascadas moleculares que suprimen e inhiben sustancias pro inflamatorias.

Estudios han demostrado que un entrenamiento de pesas de 3 días a la semana por 6 meses, por ejemplo, realizar 3 series de 10 repeticiones de sentadillas con una mancuerna o piedra sobre los hombros y otros ejercicios de pesas, revierte esta condición de prediabetes en mayores de 50 años.

## DISCIPLINA MOTOR DEL CAMBIO

La motivación es una emoción pasajera; no puedes basar tu bienestar en ella. La clave está en la disciplina. El crecimiento no se trata de cambios superficiales, sino de tener la energía, perseverancia y constancia de mantener hábitos saludables por respeto a tu propia vida y sabiendo que cada decisión diaria está esculpiendo tu futuro o deteriorándolo.

Deja de esperar el "momento ideal" y convierte tus intenciones en acciones. En lugar de decir "deseo estar saludable", afirma: "hoy actúo para vivir mejor". La vida sucede ahora. Sé constante, mírate al espejo y reflexiona: ¿mis acciones de hoy honran el regalo de estar vivo? Recuerda que tu inversión más valiosa eres tú mismo.

## CONTÁCTANOS



[www.renaserenkelinhar.org](http://www.renaserenkelinhar.org)



@kelinharsinfronteras



@kelinharsinfronteras



+57 310 898 5412

+57 320 873 4990



Para más información:



Un estilo de vida saludable  
**Renaser**  
enKelinhar

Vida  
Saludable  
9ª Edición

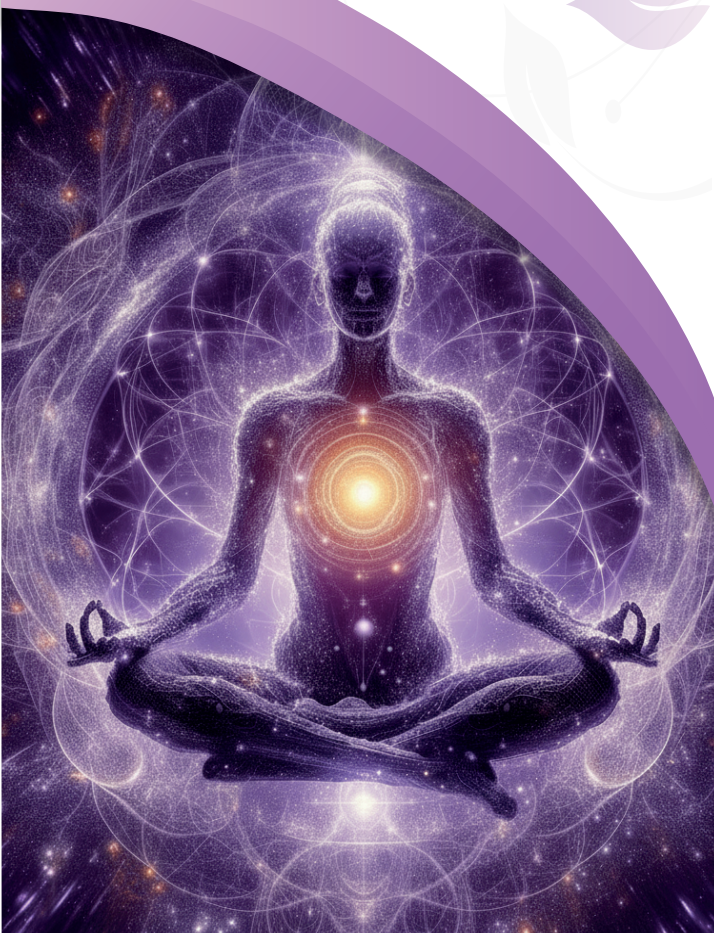
SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS



## UNA MIRADA ASTROLÓGICA A LA SALUD

En este nuevo año la salud adquiere un papel preponderante dentro de tu mapa natal. Cada fase de la luna, regente de las aguas y las emociones, influye en tu bienestar físico y energético. Practicar respiraciones en luna menguante ayuda a soltar tensiones. Saturno aporta disciplina para mantener hábitos saludables, mientras tanto, Júpiter expande vitalidad si alineas mente y cuerpo.

Este año será de renovación y sanación si aprendes a fluir con los ritmos naturales y cuidas tu cuerpo como el templo en donde habita tu espíritu. Cuida lo que comes, lo que piensas y lo que sientes. Si te propones alcanzar bienestar, el universo te acompañará con toda su fuerza y sabiduría.



## VERDE Y DELICIOSA: TORTA DE VERDURAS

Una forma diferente de comer verduras, ricas en vitaminas, minerales y sales que el cuerpo necesita para su bienestar.

### Ingredientes:

- 3 huevos.
- 2 cucharadas de harina de trigo integral.

### Rallados:

- ½ tasa de zanahoria.
- ½ tasa de calabacín.

### Picados:

- ½ pimentón.
- 2 cebollas cabezonas.
- ½ tasa de espinacas.
- Sal, orégano, tomillo al gusto.

### Preparación:

Batir los huevos, incorporar la harina, la sal y las especias. Agregar las verduras y mezclar bien. Extender en un sartén; se tapa y se cocina a fuego lento. Girar y... ¡listo! Las verduras pueden variar según tu gusto y creatividad.

### Recuerda:

Evita cocinar demasiado las verduras para que se conserven todas sus propiedades nutritivas.

## LA TIERRA EN NUESTRAS MANOS

Agua, suelo fértil, aire, bosques, animales, plantas: son tesoros que nuestra casa azul posee, pero día a día se deterioran por contaminación, talas indiscriminadas, casería ilegal, manipulación genética y falta de sentido de pertenencia.

Más de 2,200 millones de personas no tienen acceso al agua potable; más de 673 millones sufren de hambre, mientras 10.9 millones de hectáreas de bosques se pierden cada año.

Es hora de:

- Ser veedor de los acuíferos de tu casa, ¡cierra la llave!
  - Sembrar bosques comestibles que resguardan la fauna y aumentan la flora, ¡practica agricultura urbana!
  - Crear espacios libres de humo, ¡el aire es vida!
- No seas indiferente, tus hechos dejan huella.

