

## ENVUELVE TU SUEÑO EN NATURALEZA

Qué hermoso cuando puedes dormir bien. Pero, atención, si tus sábanas son de poliéster, recuerda que éste es un derivado del petróleo. Las sábanas sintéticas son poco transpirables, producen calor excesivo y sudoración; pueden incluso irritar la piel, liberar micro plásticos y producir cambios hormonales.

Te aconsejamos utilizar sábanas de algodón o lino. Son naturales, respirables y muy frescas. El algodón es suave, tiene alta durabilidad y es muy versátil. El lino es un poco rústico pero con el tiempo se vuelve más blando, es sofisticado y de altísima durabilidad. Tu sueño vale oro. **¡Disfruta de este invaluable bienestar!**



## HÁBITOS CONSCIENTES PARA CUIDAR TU DINERO

Aunque parezca increíble, el dinero es sensible, se queda donde lo valoran y se va de donde no. Así que trátalo bien; piensa en él como en un bien necesario.

Cuando recibas dinero, recíbelo con la mano izquierda; no lo gastes enseguida, mantenlo contigo todo el tiempo que puedas.

Guárdalo en tu billetera sin doblarlo ni arrugarlo y pon los billetes ordenando los de mayor denominación adelante.

Cuando ahorres, ten un objetivo claro, cuánto se quiere ahorrar y para qué. Asígnate un sueldo propio, mínimo un 10% de lo que recibas y guárdalo.

Ten claridad de cuáles son tus gastos; haz el ejercicio de escribirlos durante una o dos semanas.


**Valora y organiza tu dinero!**

### 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**  
en Kelinhar

Vida  
Saludable  
10ª Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS

## SENTADILLAS PARA UN DÍA SALUDABLE

El ajetreo de la vida actual y las tendencias sociales que se popularizan en internet, han llevado a las personas a pasar largas horas frente a las pantallas y a una falta de actividad física que amenaza con convertirse en inercia permanente.

Si tu labor incluye estar sentado mucho tiempo, esto es para ti. Te invitamos a hacer sentadillas en las pausas activas de tu labor, o incluso antes, ya que la hora más propicia es antes de salir el sol, aprovechando los beneficios del aire puro.

Hacer sentadillas activa tu sistema inmunológico, la producción de testosterona, fortalece tu corazón, mejora la asimilación y prepara tu cuerpo para enfrentar el día con vitalidad.

**Recuerda:** el movimiento es vida.



## CAZUELA DE QUÍNOA EN SALSA DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

- Una taza de quínoa
- Dos tazas de agua
- Una zanahoria mediana
- Media taza de arveja verde
- Un brócoli pequeño
- Una cucharada de aceite de ajonjolí
- Un cuarto de taza leche de almendras
- Un ajo mediano
- Sal al gusto
- Una pizca de cúrcuma

### Preparación:

Lava la quínoa y llévala a fuego bajo en una olla con agua hasta que quede suave; añade sal y cúrcuma. Aparte, en un sartén sofríe el ajo por 30 segundos y agrega los vegetales troceados; mezcla y deja sofreír por tres minutos más. Vierte la leche de almendras y la quínoa, y deja cinco minutos más a fuego bajo en una sartén con tapa.

**¡Qué delicia!**

## LA DANZA RECONFIGURA EL CEREBRO

Estudios realizados por la neurocientífica Nazareth Castellanos, confirman que el cerebro baila con el cuerpo porque las neuronas se sincronizan siguiendo el mismo compás.

Bailar estimula el sistema nervioso como una orquesta: las zonas del equilibrio, la emoción, la memoria y la creatividad se tocan juntas, y esta sincronía se traduce en bienestar al estimular el cerebelo, el tálamo y el hipocampo, regiones encargadas de la coordinación, la atención y la memoria. También se activa el núcleo accumbens, centro nervioso del placer, la motivación y la esperanza, al igual que se activa al sentir amor.

Crea tu propio estilo, danza al son de la lluvia, del viento y de tu melodía interna. Tu cuerpo te lo agradecerá.

