Mujer

Secretos que a los 60, te harán lucir como de 40



Este artículo va dirigido a todas aquellas mujeres que están entrado en los 60. Si amiga, para ti, y con gusto te comparto los 4 mejores secretos que la gerontología, la psicología, la nutrición y la medicina preventiva señala como las mejores ideas para prolongar tu vida y salud, asegurándonos que se puede recortar hasta 20 años a la apariencia. A continuación los secretos:

Jamás te aburras

Este secreto encabeza la lista no por casualidad sino porque según esto, es el más importante. Estudios avanzados en gerontología han demostrado que lo que más avejenta a los humanos es... el aburrimiento. Un cerebro ocioso, sin expectativas, sin pasatiempos, sin ilusiones y sin ejercitarlo se enmohece y como consecuencia se avejenta y hará lucir al cuerpo de igual manera. Búscale un hobby como tomar bellas fotos, tomar clases de baile, yoga o pilates; aprender inglés, algún arte manual, practicar deporte, hacer de l lectura un hábito. La clave de este secreto es ocuparte en algo, pero ese algo deberá apasionarte.

"Tus deseos son mis órdenes"

Ahora el turno le toca a la psicología. Esta nos asegura, que el subconsciente es como un duendecillo que lo que se le ordena, él se encarga de que se cumpla al pie de la letra. Ahora la pregunta es... ¿Qué es lo que te repites todas las mañanas al levantarte y mirarte al espejo?, que este duendecillo lo ha tomado como una orden: "Qué fea amanecí este día, "Qué vieja me estoy poniendo". "Ya no sirvo para nada". "Me siento muy cansada y me duele todo". Estas y muchas otras afirmaciones tan negativas, según la psicología, harán que el duendecillo (subconsciente) trate de cumplirlas, porque él no tiene la capacidad de diferenciar lo que es un pensamiento negativo de otro positivo, pero como la dueña de ese duendecillo eres tú, es hora que cambies el hábito y pensar afirmaciones más amorosas y positiva como las siguientes:

• "Cada día me siento mejor y me miro más juvenil".

• "Mi salud está mejorando día a día".

• "Cada mañana me levanto más viva, atractiva y feliz".

Además, cada que sea tu cumpleaños o te pregunten tu edad, piensa: "Tan solo acabo de cumplir...." (En vez de sentirte bochornizada diciendo: "ya llegué a la edad de...!).

Come más saco

El secreto #3 se podría resumir en: "Dime lo que comes y te diré cuanta edad aparentas". No necesariamente se necesita ser vegetariana o macrobiótica para cumplir con esta regla. De hecho recientes investigaciones aseguran que con tan sólo incluir más vegetales, frutas y granos enteros aún siendo carnívora, puedes obtener un buen balance nutricional para alargar la vida luciendo muy saludable y juvenil. Entonces, en ¿dónde está el secreto?. Este consiste en que cuando comas carne de res, que no sea más grande que la palma de tu mano sin contar los dedos y sin comerse los cuetitos o gorditos. Si fuera una pieza de pollo, su tamaño deberá ser de tu puño cerrado y quitándole el pellejo. Además, una a tres veces a la semana, incluirse el salmón o tuna en agua.

Suplementos por medicinas

Si tuvieras que estar tomando medicina, habla con tu médico para que también te permita tomar suplementos nutricionales. Está demostrado que en las personas de esta edad, les beneficia enormemente tomarlos no únicamente por la nutrición que conlleva sino porque psicológicamente sienten que están haciendo algo bueno para su cuerpo y vigor.

Po lo que debes incluir tabletas de colágeno hará que la piel recobre parte de su juvenil apariencia. También, los que contengan propiedades anti-oxidantes, pues al igual que los fierros nos oxidamos y ponemos viejos. Y, finalmente suplementos que disminuyan el insomnio que afecta a muchas personas de 60 años, pues muchos estudios piensan que de un buen sueño depende la longevidad y bienestar.

Si tratas de cumplir estos secretos segura que te sentirás y veras de 40.

Mujer Avanzando

El Instituto del Progreso Latino invierte en el avance de la Mujer Latina y se une con Proyecto Resurrección y Mujeres Latinas en Acción en un programa comunitario para mujeres que son madres solteras y/o jefes de familia y que tienen un ingreso entre $10,000 a $30,000 al año. El programa se enfoca en 3 areas: liderazgo, manejo de finanzas y camino al desarrollo profesional.

Esta usted interesada en:

- Estudiar,
- Buscar un mejor empleo,
- Entrenarse en una profesión que pague mejor
- Conocer su crédito y mejorarlo para comprar una casa, un auto
- Ahorrar e invertir su dinero
- Aprender a hablar en público
- Prepararse para ayudarle a sus hijos con las tareas escolares
- Involucrarse más en la escuela de su hijos
- Necesita cuidado de niños,
- Conocer que servicios están disponibles en su comunidad

NO PIERDA ESTA OPORTUNIDAD. CUPO LIMITADO.

****

Próxima Orientación:
Viernes, 17 de Octubre a las 6 p.m.
Favor de llamar al 773-890-0055 y preguntar por Carolina Reyes
2570 S. Blue Island Ave.
Instituto del Progreso Latino

L.A. REMODELING
CONTRUCCION EN GENERAL
PLOMERIA | CERAMICA
ELECTRICIDAD | PISOS DE MADERA
BAÑOS | ALFOMBRA
COCINAS | CARPINTERIA
ADICIONES | PATIOS Y TERRAZAS
José López y Juan Antonio López
juan.lopez@comcast.com
4526 S. Sacramento
Chicago IL. 60632
ESTIMADOS GRATIS; SATISFACCION GARANTIZADA
773.759.5759 | 773.240.8824

Diversion a tu alcance en Illinois

CHICAGO

Adolescentes y adultos pueden compartir la espantosa diversión del The Fear Haunted House en Navy Pier, durante los fines de semana a partir de ahora hasta el 2 de noviembre. Los niños pequeños pueden disfrutar de la diversión familiar "libre de sustos" en el Carnaval de las Curiosidades, tales como espectáculos de extraños personajes, Ferris fantasmagóricos sobre ruedas y actuaciones en las calles.

Chicagoween, la celebración anual de Halloween de la ciudad, está de regreso y más aterrorizante que nunca en Daley Plaza, del 17 al 31 de octubre. El espeluznante lado de Chicago tendrá lugar en la casa embrujada de Monstro-city, el Circo de la Media Noche realizará asombrosos trucos y los artistas del fuego sorprenderán a la audiencia. Las familias también podrán decorar calabazas, ver películas de Halloween y formar parte en el desfile de disfraces. La admisión es gratuita.



CHICAGOLAND

Entra a un mundo de fantasía en el 23rd Annual Scarecrow Festival en St. Charles, a tan solo una hora al oeste de Chicago, del 10 al 12 de octubre. Vota por uno de los más de 100 espantapájaros artesanales hechos a mano y disfruta el pintoresco Fox River. El festival también incluye arte y exhibiciones de artesanías, carnaval para niños, entretenimiento en vivo, y hasta un espectáculo de Harley Davidson.

Prepárate para una aventura embrujada en el Fright Fest de Six Flags Great America, durante los fines de semana del 4 de octubre al 2 de noviembre en Gurnee. Ten cuidado con los zombis ambulantes, disfruta de un espectáculo de miedo y grita desde uno de los recorridos en la oscuridad.