EDICIÓN nº 12

MAYO 2023

Magazine VIAJEROS+65

MODA Y BELLEZA
COSMÉTICA NATURAL

VIDA SALUDABLE
OPERACIÓN BIKINI +65

PSICO PREVENCIÓN
¿TE PREOCUPA CÓMO VAS A ENVEJECER?

ENTRETENIMIENTO
VIAJES VIRTUALES A LUGARES HISTÓRICOS

MAYORES ONLINE
DISPOSITIVOS PARA REALIZAR GESTIONES ONLINE

VIAJES
3 BUSCADORES DE ACTIVIDADES

RECETA SANA
MERMELADA DE ARÁNDANOS

DATE UN CAPRICHO
RELOJ INTELIGENTE

MODA Y BELLEZA

COSMÉTICA NATURAL

Siempre digo que los humanos somos entre los seres vivos la única especie que se ha desviado de los ciclos vitales que forman parte de nuestro «diseño» como parte del universo. Así si nos fijamos en los animales o incluso en las plantas vemos que a día de hoy siguen fieles a sus ciclos vitales, así quienes tenéis gatos podéis ver como por las mañanas buscan incansablemente lugares de la casa donde da la luz del sol, o como las plantas siguen practicando la fotosíntesis. Sin embargo los humanos durante nuestra evolución, nos dejamos llevar por la ambición, el dinero y el poder hasta que sin darnos cuenta hemos ido maltratando nuestro cuerpo y nuestra salud, así a día de hoy vivimos envueltos entre elementos tóxicos por todos lados, ingredientes fabricados en laboratorios que componen nuestros alimentos así como nuestros cosméticos... y luego nos preguntamos ¿por qué últimamente hay tantas enfermedades?

Como amante de la Naturopatía hace tiempo que puse el freno y busqué el camino del origen más saludable, y uno de los pasos más importantes es buscar productos de cosmética con ingredientes naturales, libres de parabenos, siliconas, sulfatos, etc... y lo más sostenibles posibles.

Y como tampoco vamos a dejar de utilizar productos de cosmética para sentirnos resplandecientes, aquí os presento algunos de esos cosméticos naturales que son una maravilla y apropiados para +65:

PRODUCTOS PARA EL ROSTRO:

El rostro es la parte de nuestro cuerpo más castigada por las inclemencias ambientales, por ello necesitamos siempre darle unos cuidados especiales para tener una tez sana, hidratada, nutrida, que presente firmeza y evitando las manchas solares. Pero para conseguir todo eso la mayoría de marcas conocidas tienen en sus formulaciones una lista bastante larga de ingredientes poco favorables, que no dejan respirar la piel y que si por un lado ayudan a «parecer» un rostro más bonito, por dentro, al absorber esos tóxicos nos perjudican. La cosmética natural que siempre existió vuelve de nuevo a tener alta presencia y llega para demostrarnos que la naturaleza siempre tuvo razón y en ella podemos encontrar todo lo que nuestra piel necesita para estar sana.

Una de las marcas con mayor trayectoria en Cosmética Natural es Lavera, fundada en 1987 como elaboradora de cosmética natural, ofrece productos con ingredientes naturales de gran calidad. Desarrollando un concepto de cosmética natural y ecológica muy alabada por quienes la han probado.

-Crema reafirmante facial «Lavera My Age». Especialmente indicada para pieles maduras, de origen vegetal con hibisco orgánico y ceramidas, reduce las manchas en la piel, reduce las arrugas y proporciona una piel firme, uniforme y con más elasticidad.

Ver más (clic aquí)

Más complicado es encontrar una crema para el rostro con protección solar dentro de la cosmética natural, pero algunas marcas como Mádara tienen la crema con protección solar perfecta, la hay en formato SPF30 y SPF50, con ingredientes naturales, aunque lleva óxido de cinc éste es un mineral de origen natural.

Ver más (clic aquí).

Los maquillajes para dar un toque de color y disimular imperfecciones en el rostro, están cargados de siliconas y otros ingredientes que perjudican la piel, no la dejan respirar y además esos tóxicos los absorbemos por la piel. Por ello, es muy importante buscar maquillajes libres de tóxicos y que permitan a la piel del rostro respirar, oxigenar de forma natural.

-Maquillaje compacto «Lavera 2 en 1». Un maquillaje que no cuartea ni reseca la piel, dejando una tez muy saludable, duradero y además dejando que la piel respire (cosa que no ocurre con la mayoría de maquillajes con siliconas).

Ver más (clic aquí)

PRODUCTOS PARA EL CUERPO:

Los desodorantes actuales prácticamente todos contienen aluminio por su eficacia para evitar la transpiración y el olor corporal que produce el sudor, sin embargo hay muchos estudios que evidencian su toxicidad e incluso lo relacionan con algunas enfermedades. Por suerte ya podemos encontrar desodorantes naturales igual de eficaces y que no contienen aluminio ni otros tóxicos perjudiciales.

-Desodorante sólido 48 horas, Sin Aluminio «Lavera». Un desodorante elaborados con plantas e ingredientes naturales que ayudan a la no proliferación de las bacterias que producen el mal olor del sudor, altamente eficaz y lo más importante sin aluminio ni alcohol, ingredientes altamente perjudiciales al contacto con la piel (también lo tienen en formato roll-on).

Ver más (clic aquí)

PRODUCTOS PARA EL CABELLO:

El cabello habla por nosotros y así con los años cuando vemos una persona con el pelo muy seco, lo que se suele decir como «estropajo» es muy probable que durante su vida ha utilizado tintes químicos de forma habitual. También las siliconas de los champús y otros ingredientes poco saludables para el cabello, hacen que con la edad muchas mujeres muestren poca cantidad de pelo, más débil, sin brillo. Por suerte la cosmética natural está muy presente en los productos capilares, así podemos encontrar champús sólidos con ingredientes naturales que sabemos fortalecen el cabello (como la ortiga o el romero), también acondicionadores, sérum e incluso tintes naturales como la henna que aportan mucho más brillo y naturalidad que los tintes convencionales.

Para el cabello me encanta una marca que tiene productos muy buenos formulados con plantas y basada su composición en el ayurveda, tiene además productos muy interesantes para la piel, es Orientana. También otra muy interesante es L'Ablana. Vemos algunos productos interesantes de las dos.

-Henna 100% natural «Orientana». Sin duda la henna es la gran alternativa a los tintes comerciales que dañan el pelo, volviendo éste débil y encrespado con el paso de los años. La henna es 100% natural, aporta un brillo extra y una cobertura total de las canas. Disponible en varios tonos.

Ver más (clic aquí)

-Champú sólido de Romero 100% natural L'Ablana. Si no habéis probado el champú sólido os lo recomiendo, y encarecidamente os recomiendo éste de L'Ablana, se nota el cabello más fuerte y sedoso desde el primer uso, previene la caída, su composición de aceite de avellana, aguacate y además lleva romero de forma natural en su composición lo que aporta un frescor y un aroma espectacular. No lleva siliconas ni ingredientes que perjudiquen el cabello, eso mismo hace que sea más complicado desenredar (a su vez es indicador que no lleva químicos perjudiciales), por lo que se puede compaginar con el acondicionador de la misma marca y composición.

Ver más (clic aquí)

-Acondicionador de Romero 100% natural L'Ablana. El complemento ideal para utilizar después de el champú sólido de la misma marca.

Ver más (clic aquí)

Estas son algunas ideas de productos de cosmética natural apropiadas para pieles y cabello +65, si os decidís a probar la Cosmética Natural, la piel y el cabello os demostrará su agradecimiento con creces!

VIDA SALUDABLE

OPERACIÓN BIKINI+65

Cada año a la llegada del mes de Mayo, la mayoría ponemos el «turbo» para conseguir bajar esos kilos de más acumulados durante el invierno, y es bastante habitual que la mayoría siga la típica dieta «estándar» que en realidad «NO vale para todos», la cual como comentamos en una publicación anterior, se basa en «contar calorías, pesar los alimentos y tomar alimentos light», pero no para todos sirve esa dieta, más aún en el caso de las mujeres después de la menopausia nuestras necesidades nutricionales cambian y esa dieta «estándar» ya no funciona igual. Hay que pensar además que pasados los 60 suelen aparecer problemas relacionados con indicadores altos de glucosa, resistencia a la insulina, marcadores de colesterol malo elevados, incluso hábitos adquiridos con los años como sucumbir a los dulces y carbohidratos en momentos de ansiedad o estrés, por todo eso seguir una dieta fotocopiada va resultar más difícil.

Pero sí hay unos «TIPS» que pueden ayudar a bajar de peso sin necesidad de contar calorías, sintiendo confirmar que hacer ejercicio es fundamental y además no solo vale caminar, el ejercicio de fuerza es el que realmente hace adelgazar. Y recordando siempre que para una bajada realmente notoria en el caso de sobrepeso siempre lo adecuado es seguir una dieta personalizada teniendo en cuenta la situación analítica.

10 TIPS PARA BAJAR DE PESO

1.Bajar el consumo de carbohidratos y además sustituirlos por integrales. Nada de harinas blancas y en el caso de productos elaborados fijarse en las etiquetas que no lleven azúcares, ni fructosa, ni otros edulcorantes inflamatorios. Y sin son carbohidratos sin gluten sin aditivos mejor que mejor.

2.Tomar alimentos antiflamatorios, para esto nos van a ayudar mucho alimentos como la cúrcuma, si no os gusta el sabor la podéis comprar en suplemento con una buena concentración y que vaya mezclado con pimienta negra. También alimentos como el brócoli, coliflor, pescados azules, frutos rojo como los arándanos, etc.

3.Tomar una infusión antiflamatoria y/o depurativa en ayunas y también entre horas a lo largo del día: de jengibre, de cúrcuma, té verde, cardo mariano, diente de león, etc.. (las de jengibre y cúrcuma de Mercadona tienen bastante buena concentración).

4.Tomar medio vaso de agua con una cucharada de vinagre de manzana sin filtrar 15 minutos antes de las comidas principales del día.

5.Comer comida «real», no tomar alimentos elaborados ni precocinados, menos aun bollería industrial, mirar las etiquetas de los alimentos.

6.Incluir grasas saludables como el aceite de oliva virgen del cual añadiremos al menos una cucharada a todas las comidas, incluir aguacates en las ensaladas, mantequilla ghee para el desayuno, etc.

7.No tomar bebidas con gas ni azucaradas, ni zumos envasados ni refrescos con gas. La fruta tómala entera sin exprimir y la bebida con gas si necesitas algo refrescante pide agua con gas con una rodaja de limón, la puedes acompañar de unas hojas de hierbabuena. Si estás en un bar hay muchas alternativas, puedes pedir una infusión de menta o de frutos rojos con hielo, café con hielo, eso sí no les añadas azúcar (puedes llevar en el bolso un botecito de estevia líquida y echar unas gotas si no te gustan sin endulzar).

8.No tomar azúcar, ni sustituir por fructosa ni sucralosa. Puedes utilizar estevia en gotas o en polvo, también eritritol. El azúcar y demás familia (como la fructosa) son inflamatorios (barriga que no baja...). Buscar una lista de alimentos, sobre todo frutas con bajo índice glucémico y darles prioridad, por ejemplo la piña.

9.Ayuno intermitente de 12 horas, es muy fácil de hacer simplemente aprovechando las horas de la noche sin comer. Por ejemplo si se cena a las 20:00 horas, no desayunar antes de las 8:00 de la mañana. Si es posible extender un día a la semana el ayuno de 12 a 16 horas. Además cenar 2 horas antes de acostarse.

10. Y dejo para el final el tip más importante: «el ejercicio», recordar que solo caminar no es lo mejor para adelgazar, andar es muy saludable, bueno para nuestro sistema cardíaco, pero para adelgazar de verdad se necesita además realizar al menos 10 minutos diarios de ejercicios de fuerza. En internet podéis encontrar muchos vídeos muy fáciles de ejercicios de fuerza para +65.

PSICO-PREVENCIÓN

¿TE PREOCUPA CÓMO VAS A ENVEJECER?

Hay que reconocer que en todos los años que llevamos de existencia la humanidad, ha sido en el siglo XXI donde más se han notado las cambios en el ámbito de los cuidados. Así, antes venía siendo costumbre generación tras generación que las personas mayores cuando necesitaban de cuidados para las tareas de la vida diaria, fueran sus propios hijos u otros familiares los encargados de ello. Esto era algo que se realizaba como algo natural, las personas no vivían con esa preocupación de ¿quién me cuidará el día de mañana? ¿me volveré dependiente?, había una gran certeza de que un familiar se encargaría de supervisar su cuidado.

Sin embargo, en la generación que nos está tocando envejecer todo está cambiando, es la generación a la que ha tocado vivir ese período de incertidumbre, quizá sí hay unos pocos que tienen la certeza que serán sus hijos o familiares los que estarán cerca, pero hay que reconocer que para la mayoría esa posibilidad no es tan segura.

No solo por la incorporación de la mujer al mundo laboral, si no porque las personas se han individualizado más, cada uno busca más su calidad de vida, así muchos hijos se van fuera a trabajar, hacen su vida a muchos kilómetros de sus padres, otros familiares tienen sus propias preocupaciones y obligaciones, y sin darnos cuenta casi se ha convertido como lo previsible que nuestro envejecimiento vaya a ser en una residencia o bajo la supervisión de una cuidadora no familiar, aunque todo hay que decir que si cuidamos nuestra salud es bastante probable que debamos olvidarnos de esas preocupaciones y vivamos de forma independiente en nuestra propia casa, así es que ¿por qué preocuparse de algo que no sabemos cómo va a ser?.

Pero sí que es interesante conocer alternativas que actualmente nos permitirían una garantía económica en el caso que tengamos que contratar los servicios de un cuidador o una residencia. Como dicen el saber no ocupa lugar, así es que vamos a ver alguna de las opciones que encontramos a día de hoy:

TRES OPCIONES PARA GENERAR INGRESOS EN LA VEJEZ:

1.Hipoteca Inversa. Es la opción más conocida de las tres, la cual consiste en hacer una hipoteca con el banco pero «al revés», justo lo contrario a la hipoteca inmobiliaria tal y como la conocemos habitualmente, es decir cuando un banco nos concede un crédito para comprar una vivienda y nosotros mes a mes le vamos devolviendo al banco una cuota a modo de pago de esa deuda. En el caso de la hipoteca inversa, el banco nos adelanta cada mes mensualidades (se pueden elegir otras opciones) y cuando ya no estemos a cambio, se queda con la vivienda o la parte correspondiente a las cuotas percibidas hasta ese momento. Ver más información -> ÓPTIMA MAYORES (clic aquí).

2.Nuda Propiedad. En auge estos últimos años, trata de «vender» tu casa pero sin dejar de vivir en ella hasta el fallecimiento, con ésta fórmula el precio de venta de la vivienda suele ser más bajo que el de tasación, pero eso hace que sea más interesante para el posible comprador. En el contrato de compra venta de «Nuda Propiedad», se establecen las cláusulas que permiten al vendedor seguir viviendo en la casa en las mismas condiciones que hasta ahora, y así el comprador no podrá acceder a ella hasta que el vendedor fallezca.

3.Alquiler de la Vivienda. Esta opción consiste en alquilar la vivienda para tener unos ingresos extra para el pago de una residencia o de un servicio de ayuda a domicilio (en casa de un familiar). Para gestionar esto existe empresa como PENSIUM, que se encargar de gestionar todo. Ver más información -> PENSIUM (clic aquí).

Si quieres encontrar más información sobre éstas y otras opciones de soluciones económicas a partir de los 65 años, la puedes encontrar en -> MÁS VIDA (clic aquí).

ENTRETENIMIENTO

VIAJES VIRTUALES A LUGARES HISTÓRICOS

Para aquéllas personas amantes de los viajes culturales y que les gusta visitar catedrales así como obras de arte, arquitectura y sitios del patrimonio cultural en cada uno de sus viajes, aquí vais a encontrar una página web que nos permite recorrer cada rincón de los lugares más emblemáticos de algunos países europeos.

Muchas veces durante nuestros viajes no disponemos de tiempo suficiente para deleitarnos con cada rincón y descubrir cosas sorprendentes de los lugares culturales que visitamos, así luego nos lo cuentan pero ya no es lo mismo... Otras veces, si viajamos en compañía es bastante frecuente que nuestros acompañamientos no compartan los mismos gustos por visitar la arquitectura del lugar, y nos metan prisa.

Por ello, hacer un recorrido por esos lugares de forma virtual antes de realizar un viaje para visitar alguno de estos lugares emblemáticos, nos ayudará a descubrirlos con mayor ilusión cuando nos encontramos allí. También cuando ya los conocemos y queremos profundizar en cada rincón para recordar o descubrir cosas que durante la visita nos pasaron desapercibidas.

Os dejo el enlace abierto en el apartado de recorrido virtual de La Catedral de Notre-Dame:

CLIC AQUÍ PARA ACCEDER

Es recomendable ver desde un ordenador para tener mayor perspectiva del lugar, además será más fácil acercar, alejar o rotar la imagen para no perdernos ni un rincón!

RECORDAR: con el ratón del pc o pulsando la pantalla del móvil para rotar y girar las imágenes.

MAYORES ONLINE

DISPOSITIVOS PARA REALIZAR GESTIONES ONLINE

Hoy en día lo más habitual es consultar internet desde nuestro teléfono móvil, ya sea para utilizar redes sociales, hacer búsquedas, leer el periódico, etc... Sin embargo no siempre resulta tan fácil realizar todas las gestiones desde un teléfono móvil, y para otras la visibilidad de pantalla de un ordenador nos resulta más cómoda. Vemos a continuación cuales de los 3 dispositivos es más práctico:

1.Ordenador

2.Tablet

3.Teléfono tipo smartphone

¿Cuál de los 3 es mejor? posiblemente un ordenador portátil es la mejor opción, ya que al tener una pantalla más grande y tener la posibilidad de «movernos» por la pantalla con el dispositivo «ratón» resulta mucho más fácil que una pantalla táctil donde tenemos que utilizar los dedos para ver las pantallas y ampliarlas, lo cual resulta a veces muy incómodo y complicado para personas mayores que no están acostumbradas a éstos dispositivos.

Vemos a continuación las características, ventajas e inconvenientes de cada uno de éstos dispositivos a la hora de ser utilizados por personas mayores que no están acostumbrados a manejarse por internet.

1.O RDEN ADOR

Elegir un modelo sencillo, tampoco se necesita uno de gran capacidad ya que no será de uso profesional si no doméstico, que cuente con preinstalaciones de programas como el office o acrobat para que puedan abrir y leer documentos que vayan a necesitar para sus gestiones y trámites online. -> (Ver aquí programas que necesitaremos instalar en nuestro dispositivos).

Buscaremos un modelo que tenga programas básicos preinstalados (como office o acrobat) y sistema operativo windows 10. Una pantalla de tamaño que no sea demasiado pequeña, a partir de 15.6 pulgadas estaría bien, y que tenga un disco duro que les de rapidez a la hora de buscar en internet.

Ordenador portátil, pantalla 15.6 -> Ver Precio y Características.

Ratón usb inalámbrico -> Ver Precio y Características.

El ordenador portátil necesitará una conexión preferiblemente wifi ya que así podrá mover el ordenador, tablet o teléfono smartphone por la vivienda con total comodidad.

2.TABLET

En el caso de preferir una tablet para acceder a internet, se buscará que sea de pantalla grande, a partir de 10.1 pulgadas de pantalla estaría bien, esto facilitará a la hora de mover de pantalla en pantalla de forma táctil con los dedos. Una tablet es un dispositivo medio de manejabilidad entre un ordenador portátil y un teléfono smartphone. También es importante si es android que tenga una versión actualizada para poder actualizarla correctamente. Si necesitamos imprimir algún documento podemos hacerlo perfectamente conectando el dispositivo con una impresora con conexión wifi ya que de éste modo no necesitaríamos cables para poder imprimir.

Tablet 10 pulgadas con teclado -> Ver Precio y Características.

La tablet tiene la ventaja que la pueden utilizar desde cualquier lugar de la casa, sentados en el sofá, para leer sus libros electrónicos desde cualquier lugar que les resulte cómodo, en éste modelo además pueden ver sus libros descargados desde Kindle.

3.TELÉFONO MÓVIL SMARTPHONE

Las ventajas del teléfono móvil es que pueden utilizar el dispositivo además para hacer llamadas y también videollamadas por whatsapp (aunque whatsapp también se puede utilizar más cómodamente desde el ordenador). Además de las otras funciones que presenta cualquier otro móvil normal. Al igual que los otros dos dispositivos necesitará una conexión wifi.

En este caso se necesitaría una buena destreza para desplazarse por las pantallas de forma táctil, es decir con las yemas de las dedos. a muchas personas mayores les resulta complicado coger el truco para no pulsar demasiado fuerte o para tener la agilidad de movimiento táctil para abrir las diferentes pantallas que se utilizan cuando estamos en internet. En un ordenador portátil o en una tablet se pueden abrir las nuevas pantallas en pestañas que podemos encontrar más fácilmente que en un smartphone.

Por otro lado, hay opciones como cortar y pegar y otras funciones que ofrece un ordenador portátil que no podrá disfrutar con un móvil.

Aun así un smartphone con una pantalla grande y para personas que tengan buen manejo de la pantalla táctil, también sería buena opción para hacer videoconsultas o viedollamadas, para hacer gestiones y trámites online, así como compras o reservas por internet.

También pueden imprimir los resguardos que se puedan generar en cualquier trámite online y así puedan imprimir y guardar los justificantes del trámite en papel. Con una impresora con wifi, podrán imprimir desde su teléfono smartphone.

Vemos a continuación un teléfono smartphone adecuado para personas mayores:

Smartphone gran visibilidad -> Ver Precio y Características.

-Otros dispositivos recomendados:

Impresora con wifi, fotocopia y escanea -> Ver Precio y Características.

Modelos de amplificadores de pantalla -> Ver Precio y Características.

Éstos son los dispositivos o aparatos que podéis utilizar para empezar a realizar vuestras gestiones, trámites, consultas médicas, consultas terapéuticas, compras online, reservas de viajes por internet, para leer la prensa o revistas, hablar con amigos y familiares, etc.. estás en el mundo online!

VIAJES 2023

LOS 3 BUSCADORES DE ACTIVIDADES Y EXCURSIONES MÁS COMPLETOS

Cada vez es más frecuente que viajemos por nuestra cuenta, organizando nuestros propios viajes a nuestro gusto, después de todo hay lugares que quizá solo visitemos una vez en la vida, y al menos ya que vamos a estar allí qué menos que visitar lo que más nos gusta!

Antes muchas personas aprovechaban viajes «enlatados» donde sólo podían hacer las excursiones programadas, y sin perder «ni un minuto más ni un minuto menos». Ahora muchos de los viajes organizados tienen excursiones opcionales dentro de sus paquetes pero siempre tienes la opción de elegir otra que te guste más por tu cuenta.

Por ello, cada vez están más en auge páginas que recopilan actividades y excursiones en multitud de destinos para que no sientas que te pierdes nada en tu destino.

He seleccionado las tres más conocidas en nuestro país y que cuentan con actividades en casi cualquier destino del mundo!

1.GETYOURGUIDE. (ver clic aquí).

Ofrece visitas guiadas y actividades de todo tipo, desde rutas gastronómicas, culturales, naturaleza, etc.. para que no te pierdas nada! Una página además muy fácil para encontrar lo que buscas.

2.VIATOR. (ver clic aquí).

Ofrece actividades y excursiones por todo el mundo, cuenta con el respaldo del mayor buscador de opiniones y calificaciones de viajes que es Tripdavisor. En cada destino podremos encontrar todas las actividades que nos ayudaran a no perdernos nada de interés de ese lugar.

3.MUSEMENT. (ver clic aquí).

Con Musement podemos comprar las entradas de forma anticipada a museos, atracciones, eventos excursiones de un día, y mucho más, además muchas de las entradas pueden incluir un guía. Solo tienes que poner la ciudad de destino y buscar la actividad que más te guste para reservar.

Ahora ya podremos visitar cualquier lugar del mundo sin perdernos nada! es una pena que el tiempo no se pueda comprar porque hay tanto para elegir que precisamente es el tiempo lo que nos faltaría!

Tus imprescindibles para viajar (clic aquí)

RECETA SALUDABLE

MERMELADA ARÁNDANOS

Hacer una mermelada casera de arándanos o frutos rojos es tan fácil que sería una pena gastar dinero en comprarlas comerciales cargadas de azúcares y además que las de arándanos son de las más caras. Así que vamos a ver la forma de hacerla en casa de forma sencilla y sin azúcares añadidos. Eso sí esta receta dura unos 10 a 15 días en la nevera ya que no lleva conservantes de ningún tipo. Pero eso no es problema porque raramente el bote no ser vacía antes!

INGREDIENTES:

-250 gr de arándanos (sirve una bolsa de arándanos congelados).

-10 gotas de estevia (o al gusto).

-1 cucharadita de canela de ceylan.

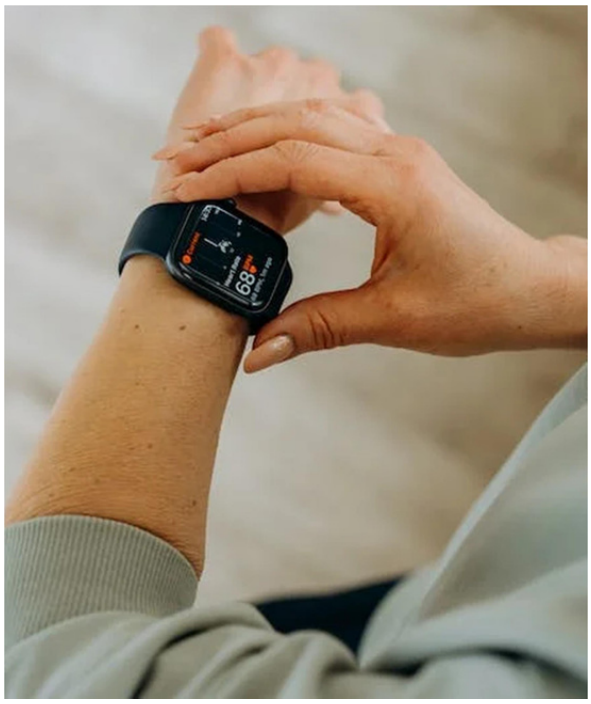
-1 cucharadita de semillas de chía.

-unas gotas de limón (opcional).

-otros frutos rojos como fresas (opcional).

En un cazo se vierten los arándanos (se pueden añadir también fresas troceadas u otros frutos rojos) y se cubren (solo cubrir) de agua, se llevan a fuego medio durante unos 15 minutos removiendo de vez en cuando. Cuando llevan 10 minutos de cocción añadir la cucharadita de canela, la estevia e ir aplastando con un tenedor para que se vayan deshaciendo, también se puede pasar al final por una batidora, pero personalmente creo que es más rica con algunos trocitos de fruta. Cuando ya casi esté añadir la cucharadita de semillas de chía y remover un minuto más. Apartar del fuego y dejar enfriar. Guardar en un bote en la nevera (dura entre 10 y 15 días).

DATE UN CAPRICHO



RELOJ INTELIGENTE

¿Quién nos iba a decir que podemos controlar nuestras constantes vitales desde cualquier lugar? simplemente con un reloj inteligente que además cumple con las funciones de llamada y mensajería de un teléfono móvil!

Estos relojes inteligentes consiguen prevenir muchos sustos de salud, ya que nos ayudan a comprobar en tiempo real como está nuestra frecuencia cardíaca, la presión arterial, cuentan con oxiómetro, monitorean nuestra calidad de sueño, nos dicen cuantos pasos recorremos al día así como nos indican cuántos deberíamos recorres, nos avisan de las tomas de medicación, también cuando tenemos un watsap o si tenemos alguna llamada, todo eso y mucho más!

Además suelen tener unos diseños muy elegantes y son fáciles de manejar. Simplemente se conectan mediante bluetooth a nuestro teléfono móvil smartphone y con unas simples configuraciones de personalización ya estaría funcionando.

En el siguiente enlace puedes ver unos modelos muy completos a la par que sencillos de configurar, se pueden combinar además en diferentes colores:

VER RELOJES INTELIGENTES (clic aquí).

y hasta aquí ésta publicación
¡esperamos que la hayáis disfrutado!

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA HACER CAMBIOS SALUDABLES EN NUESTRA VIDA

V+65

¡NOS ENCONTRAMOS EN LA PRÓXIMA PUBLICACIÓN!