

## Consejos

### Para que seas fértil

**Fibra:** Una dieta alta en fibra, baja en grasa y azúcar desde una edad temprana ayuda a reducir los riesgos en la edad adulta de padecer el Síndrome del Ovario Poliquístico. Consume germen de trigo, salvado, cebada, centeno, avena, alcachofa, espinacas, acelgas, higo, ciruela, dátil, alubias, almendras y cacahuetes.

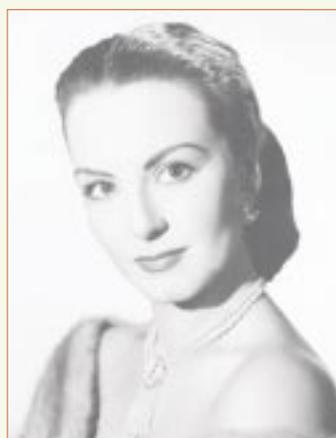
**Zinc:** Contribuye a la división celular que se lleva a cabo durante el proceso de desarrollo del feto, mientras que su carencia puede disminuir la producción de óvulos saludables. El zinc es el único mineral que ha demostrado lograr un incremento de las tasas de fertilidad. Consume carne magra, pollo, marisco, huevos, cereales, jengibre y levadura de cerveza.

**Hierro:** Si hay insuficiencia de hierro al comienzo del embarazo incrementa el riesgo de desarrollar anemia posparto, reduciendo, entre otras cosas, la energía de la futura mamá. Consume carne magra, pescado, pollo, huevos, algas, brócoli, espinacas y perejil.



\*\*\* Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: [diario\\_imagen@yahoo.com.mx](mailto:diario_imagen@yahoo.com.mx) y al día siguiente publicaremos las respuestas.

### ¿Sabías que en un día como hoy..?



1924.- Nace la actriz argentina naturalizada mexicana Marga López. Actúa en televisión, teatro y cine, en filmes como "Los tres García", "Salón México" y "Un rincón cerca del cielo", así como en las telenovelas "La casa de la playa" y "Bajo la misma piel". Muere el 4 de julio de 2005, víctima de una arritmia cardíaca.

### DIFERENCIAS



### Solución

#### San Judas Tadeo

Oh glorioso Apóstol San Judas Tadeo, siervo fiel y amigo de Jesús, el nombre del traidor ha sido causa de que fueses olvidado de muchos, pero la Iglesia te honra y te invoca como patrón de las causas difíciles. Ruega por mí para que reciba yo los consuelos y el socorro del cielo en todas mis necesidades, tribulaciones y sufrimientos. (haga petición). Ruega por nosotros y por todos los que piden tu protección. **Amén.**



Récele a San Charbel, su vida y espíritu encontrarán paz. Visítelo en la Iglesia de San Agustín, ubicada en Horacio esq. Musset Col Polanco, México, D.F. (Recórtelo y llévelo en su cartera)



#### Oración al Niño de Atocha

Sapientísimo Niño de Atocha, general protector de todos los hombres, general amparo de desvalidos, medico divino de cualquier enfermedad. Poderosísimo Niño: yo te saludo, yo te alabo en este día y te Ofrezco estos tres Padre Nuestros y Ave Marías con Gloria Patri, en memoria de aquella jornada que hiciste encarnado en las purísimas entrañas de tu amabilísima Madre, desde aquella cuidada santa de Jerusalén llegar a Belén. Por cuyos recuerdos que hago en este día te pido me concedas lo que te suplico, para lo cual interpongo estos méritos y los acompaño con los del coro de los Querubines y Serafines, que están adornados de perfectísima sabiduría, por los cuales espero, preciosísimo Niño de Atocha, feliz despacho en lo que te ruego y pretendo, y estoy cierto que no saldré desconsolado de tí, y lograré una buena muerte, para llegar a acompañarte en Belén de la gloria. **Amén.**



## HORÓSCOPOS

Escribe: Amaya

#### ARIES • 21 MARZO-20 ABRIL

Tu sensibilidad estará en armonía y se reflejará en tus relaciones con el resto del mundo.

#### TAURO • 21 DE ABRIL-21 MAYO

Tu imaginación estará muy viva, y también tu capacidad para transmitir ideas.

#### GÉMINIS • 22 MAYO-21 JUNIO

Descubrirás que esa persona que siempre te presta ayuda, en realidad, lo hace por amor.

#### CÁNCER • 22 JUNIO-22 JULIO

Te levantarás de la cama con muchas preguntas a las que esperas dar respuesta pronto.

#### LEO • 23 JULIO-23 AGOSTO

No te sentirás ni bien ni mal, sino, simplemente algo desorientado-a.

#### VIRGO • 24 AGOSTO-22 SEPTIEMBRE

No tengas miedo a abrirte a nuevas maneras de ver la vida, pues lo necesitas.

#### LIBRA • 23 SEPTIEMBRE-23 OCTUBRE

Irás encauzando el rumbo de tu vida, aunque aún te queda mucho por aprender.

#### ESCORPIÓN • 24 OCTUBRE-22 NOVIEMBRE

Tu vida social se verá muy activada, aunque tal vez, sea debido a problemas familiares.

#### SAGITARIO • 22 NOVIEMBRE-21 DICIEMBRE

Procura expresarte con las palabras adecuadas, así, nadie malinterpretará tus palabras.

#### CAPRICORNIO • 22 DICIEMBRE-20 ENERO

Si te decides a analizar tu mundo emocional, descubrirás aspectos interesantes de ti.

#### ACUARIO • 21 ENERO-18 FEBRERO

Tu capacidad de análisis y comprensión estará aumentada varios niveles.

#### PISCIS • 19 FEBRERO-20 MARZO

Emprende nuevos estudios que te interesen. No te pares, sigue avanzando.

#### TIPASTRAL



**TUMI.** Se cuelga en las casas para atraer la buena suerte, la abundancia y alejar el mal.