



DIFERENCIAS

**Consejos** **Cómo se puede prevenir la diabetes 2**

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

**Haga ejercicio regularmente.** El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si no ha estado activo, hable con su proveedor de salud para determinar qué tipos de ejercicios son los mejores para usted. Puede comenzar lentamente hasta alcanzar su objetivo

**No fume.** Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, intente dejarlo

Hable con su proveedor de atención médica para ver si hay algo más que pueda hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si tiene un alto riesgo, su proveedor puede sugerirle tomar algún medicamento para la diabetes.

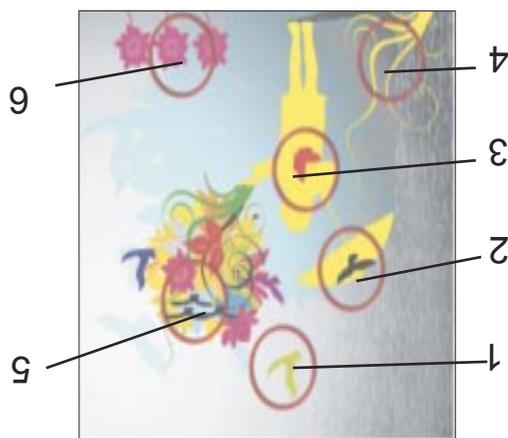


¿Sabías que en un día como hoy..?



1944.- Nace la actriz y cantante mexicana Angélica María, llamada "La Novia de México". A más de cinco décadas de carrera artística se mantiene vigente tanto en la actuación como en la música. En 1975 se casa con Raúl Vale, con quien procrea a la hoy también artista Angélica Vale.

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

Este será un día ideal para los viajes relacionados con el trabajo, pues te traerán beneficios.

TAURO • 21 DE ABRIL-21 MAYO

Tu mente estará llena de ideas que podrás realizar, pero deberás escoger prioridades.

GÉMINIS • 22 MAYO-21 JUNIO

Será un momento excelente para empezar nuevos estudios o renovar los actuales.

CÁNCER • 22 JUNIO-22 JULIO

Éxito, confianza, riqueza y estabilidad, además de autoridad serán características de hoy.

LEO • 23 JULIO-23 AGOSTO

Tu poder de convicción y de seducción serán enormes, podrás usarlos en lo profesional.

VIRGO • 24 AGOSTO-22 SEPTIEMBRE

Se producirá un dominio de la inteligencia y la razón sobre las emociones y la pasión.

LIBRA • 23 SEPTIEMBRE-23 OCTUBRE

Este será un día ideal para pasarlo con la familia, tal vez planees un viaje de fin de semana.

ESCORPIÓN • 24 OCTUBRE-22 NOVIEMBRE

podrías utilizar el día para estudiar, leer o asistir a seminarios para un desarrollo humano.

SAGITARIO • 22 NOVIEMBRE-21 DICIEMBRE

Las actividades sociales te reconfortarán en buena medida. Haz ejercicio físico.

CAPRICORNIO • 22 DICIEMBRE-20 ENERO

Los viajes hoy estarán indicados; si puedes, sal de tu entorno habitual. Juega al 4.

ACUARIO • 21 ENERO-18 FEBRERO

Deberías ayudar a las personas más necesitadas que se encuentren cerca de ti.

PISCIS • 19 FEBRERO-20 MARZO

Deberás tener cuidado con tus relaciones de pareja, porque podrían producirse conflictos.

TIPASTRAL



**ANILLO ATLANTE.** Por su construcción única con pequeñas pirámides y triángulos, crea una inmunidad contra todos los acontecimientos adversos.