



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 y al día siguiente publicaremos las respuestas.

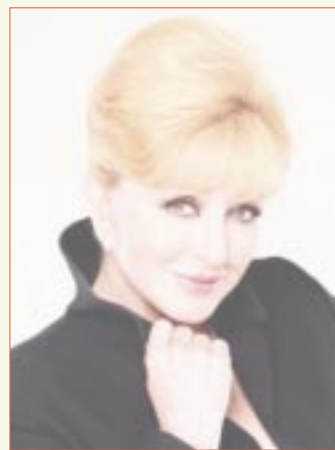
Haga ejercicio regularmente. El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si no ha estado activo, 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.

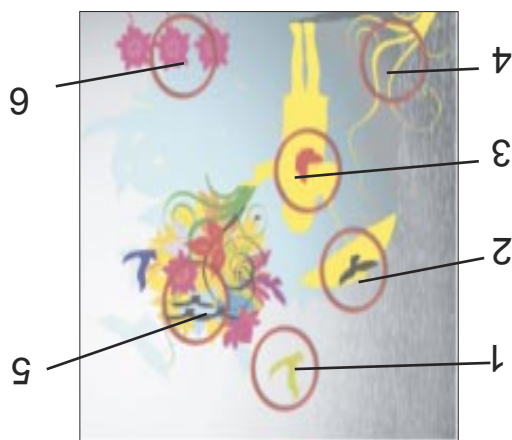


¿Sabías que en un día como hoy..?



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 tí.

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.