



Consejos Si deseas acelerar el metabolismo

Haz ejercicio. Tu cuerpo está constantemente quemando calorías, aunque esté en reposo. Pero aun en momentos de descanso, la tasa metabólica es más alta en las personas con más masa muscular. Los ejercicios con pesas, que aumentan la masa muscular, son especialmente efectivos.

Bebe agua. El cuerpo necesita agua para quemar



calorías. Si estás deshidratada (o), tu metabolismo se hace más lento. Trata de beber varios vasos de agua al día.

Comidas pequeñas. En vez de comidas abundantes y espaciadas, ingiere comidas pequeñas varias veces al día. Pero asegúrate de no ingerir menos de 1,200 calorías al día, o se haría más lenta tu tasa metabólica

Sazona tus comidas con ingredientes picantes. Una cucharada de chile picante rojo o verde triturado, por ejemplo, acelera temporalmente tu tasa metabólica.

Proteínas. Tu cuerpo quema más calorías cuando hace la digestión de proteínas que cuando digiere grasas o carbohidratos. Come alimentos ricos en proteína (carne de res magra, pescado, pavo, pechuga de pollo, tofu, nueces, frijoles, huevos, productos lácteos bajos en grasa).

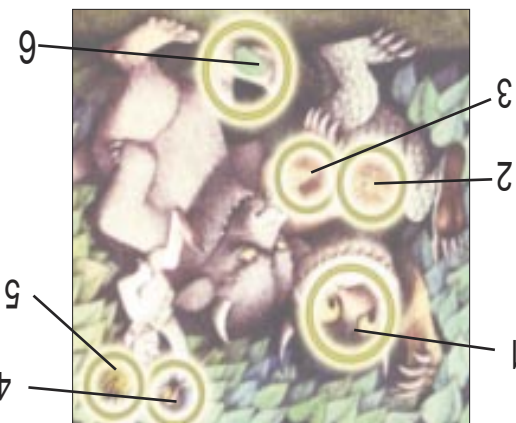
*** Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: diario_imagen@yahoo.com.mx y al día siguiente publicaremos las respuestas.

¿Sabías que en un día como hoy..?



1917.- Nace la cantautora y pintora chilena Violeta Parra, considerada la más importante folclorista de su país. Sus obras están marcadas por un profundo contenido humano. Muere el 5 de febrero de 1967.

DIFERENCIAS



Solución

TIPASTRAL



VASO CON AGUA. Si al dormir pones un vaso transparente con agua junto a tu cabecera, absorberá las malas vibras. Cada mañana tienes que tirar el agua en una coladera.

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.**

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)

