



## Consejos

**Bebe mucho líquido.** Beber abundante líquido siempre es saludable para mantenernos totalmente hidratados, ya que más de un 70% de nuestro cuerpo está formado por agua. Bien es cierto que la cantidad óptima varía esencialmente en función de la edad, el sexo y la actividad física. No obstante, es aconsejable beber con frecuencia durante el transcurso del día y consumir alimentos con un alto porcentaje de agua como las frutas y verduras.

**Practicar deporte.** La actividad física regular es un hábito que, además

\*\*\* 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.

## Evita la resequedad nasal

de aportar múltiples beneficios a nuestra musculatura, a la capacidad pulmonar o al sistema cardiovascular, ayuda a prevenir las enfermedades que propician la sequedad nasal.

**Humidificar el ambiente.** El ambiente seco que se produce en los hogares en invierno por el uso de la calefacción puede causar problemas la

como piel seca, labios agrietados o mucosas secas. Una problemática que cobra especial importancia en el dormitorio, ocasionando una mala noche de sueño y, por ende, un mal descanso. El uso de un humidificador aumenta el contenido de humedad de la habitación y reduce de forma sustancial el ambiente seco que se genera en el hogar.

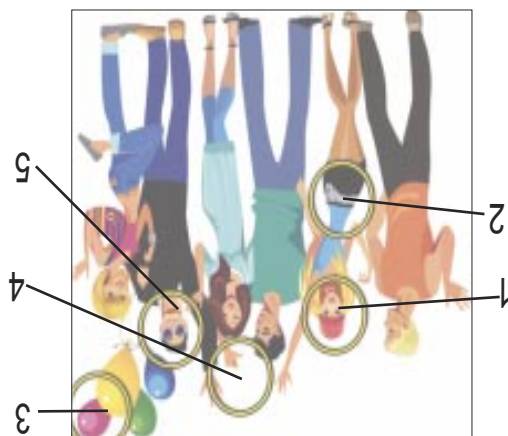


## ¿Sabías que en un día como hoy..?



**1963.-** Nace el escritor y actor cómico Rob Schneider, en California, Estados Unidos. Salta a la fama en 1999 por el filme "Gigoló por accidente", el cual es escrito por él mismo. Además, participa en series de televisión como "Saturday night live".

## 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

La fantasía y las actitudes poco realistas serán lo que predomine en ti hoy.

### TAURO • 21 DE ABRIL-21 MAYO

Podría haber progresos y logros, pero debes actuar de forma inmediata.

### GÉMINIS • 22 MAYO-21 JUNIO

Una actitud de indolencia podría hacer que pierdas nuevas oportunidades que se presenten.

### CÁNCER • 22 JUNIO-22 JULIO

Sentirás amor por el placer y las comodidades materiales, y deseo de satisfacer tus gustos.

### LEO • 23 JULIO-23 AGOSTO

Cualquier exceso te perjudicará. ¡Abre tu mente a las nuevas posibilidades y proyectos!

### VIRGO • 24 AGOSTO-22 SEPTIEMBRE

Tu personalidad tratará de imponerse y querer controlar a los demás, piensa antes de hablar.

### LIBRA • 23 SEPTIEMBRE-23 OCTUBRE

Podrías tener reacciones infantiles si no logras lo que deseas, lo que demuestra inmadurez.

### ESCORPIÓN • 24 OCTUBRE-22 NOVIEMBRE

Este será un día de varias alternativas: tú eliges cómo utilizar esta potente energía

### SAGITARIO • 22 NOVIEMBRE-21 DICIEMBRE

Haz algo de deporte por la mañana para que la potente energía se equilibre en tu interior.

### CAPRICORNIO • 22 DICIEMBRE-20 ENERO

Hoy debes cuidar tu temperamento, pues tenderás a polemizar y discutir innecesariamente.

### ACUARIO • 21 ENERO-18 FEBRERO

Deberías aprender a disciplinarte, porque tenderás a impacientarte fácilmente y relajarte.

### PISCIS • 19 FEBRERO-20 MARZO

Piensa en tus deseos y actúa con generosidad y optimismo; será un día para meditar.



### TIPASTRAL

**LAS MONEDAS CHINAS:** Son uno de los más tradicionales **talismanes del Feng Shui**. Suelen colocarse en un lugar central de la casa para atraer la buena suerte.