

ESENCIAL

MAGAZINE

JUNIO-JULIO 2023
AÑO 4 EDICIÓN 21

DOSIS ALTA DE
VITAMINA C + BENEFICIOS

HELGA TERÁN
PASIÓN POR EL DISEÑO

CAMILA MATOS

"NOS HABLA DE SU ENFOQUE
SIGUIENDO SU ESENCIA"



ESENCIAL

Es Bienestar



3



4



6



8



11



14

INDICE

- 5. GUIA DE VERANO
- 6. BENEFICIOS DE LAS ALTA DOSIS DE VITAMINA C
- 8. HELGA TERÁN DE LO SIMPLE A LO EXTRAORDINARIO.
- 10. CAMILA MATOS, RESPETANDO SU ESENCIA
- 12. LA MAGIA DE SONREIR
- 15. EL AUTOCUIDADO
- 16. MAGALY DUQUE, CAMBIANDO LÁGRIMAS POR SONRISAS
- CUIDADO DE TUS UÑAS
- 17. RECETA
- 18. ENTRETENIMIENTO

ESCRIBENOS

Queremos conocerte, envíanos tus mensajes a nuestro correo info@esencialmag.com



Eventbrite



FORMA PARTE DE
NUESTRA COMUNIDAD



ESENCIALMAGAZINE

Visita nuestra página web www.esencialmag.com

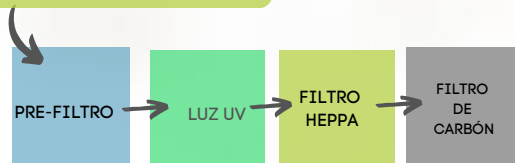


eSterilizer

Tecnología para tu Salud

Purifica el aire que respiras en tu hogar u oficina con las 4 mejores tecnologías de purificación

Etapa de Filtración



FÁCIL DE USAR
ENCHUFAS Y LISTO

Filtro HEPPA
Filtro de Carbón
Ionizador de Aire
99% de EFICIENCIA



Ideal para personas alérgicas o de alto riesgo
Neutraliza olores desagradables

Purificador de Aire

- ✓ Extermina el 98% de los gérmenes
- ✓ Destruye bacterias y otros patógenos

Obtén el tuyo

www.esencialesbienestar.com

Muy silencioso solo 55 dB



Siente tranquilidad PROTEGE A TU FAMILIA

TODA TÚ PROTECCIÓN EN UN SOLO LUGAR



PLANES DE SALUD
OBAMACARE
MEDICARE

PLAN DENTAL- VISION - AUDICION
PLANES DE DESCUENTO

SEGUROS DE VIDA
SEGUROS DE VIAJE
SEGUROS DE ACCIDENTES
SEGUROS INTERNACIONALES

PLANES DE AHORRO
PLANES DE RETIRO
IUL



@tuseguroesencial

www.esencialgroup.com

(786) 804-2619

EDITORIAL



Llegó el verano y con él la alegría de compartir, tiempo de receso estudiantil o vacaciones propicio para paseos familiares y la construcción de momentos especiales.

En esta edición de Junio-Julio reconocemos el valor del enfoque y lo vemos reflejado en la historia de Camila Matos, quien es colaboradora de Esencial, con su acostumbrada columna en cada edición, en donde aborda temas desde la perspectiva de una adolescente y en esta edición te la presentamos.

En nuestra sección de Bienestar, traemos un artículo de la especialista Carmen Helena Acevedo, quien nos habla de la Vitamina C en altas dosis como una quimioterapia natural.

En Estilo de Vida, conocerás a la exitosa diseñadora Helga Terán, quien ama intervenir piezas para imprimir su estilo único.

En nuestra sección de "Gente Esencial", conoceremos la fundación Huellas de Amor, dirigida por Magaly Duque que presta apoyo y soporte a comunidades venezolanas.

En nuestra sección de salud, traemos algunas recomendaciones para procurar el autocuidado

Compartimos una receta saludable que te encantará preparar y degustar

Te invitamos a disfrutar nuestra edición.

Joicie Castillo

@JOICIECASTILLO

SÉ TU MEJOR VERSIÓN

SABES LO QUE QUIERES?

CRÉDITOS

ESENCIAL Magazine
Año 4 - No. 21
Junio - Julio 2023

Joicie Castillo
Editora

Francisco Eduardo Ramírez
Diseño Artístico y Gráfico

Web y Redes Sociales
Esencial, LLC

Colaboradores
Luisa Menéndez
Angela Rodríguez
Carmen Helena Acevedo
Helga Terán

En Portada
Camila Matos

Fotografía
Equipo Esencial

Imágenes
Iván Ramírez
Canvas

Comercialización
ESENCIAL, LLC

Esencial Magazine, es una revista propiedad de Esencial, LLC.

Para publicitar en Esencial, escríbenos a info@esencialmag.com

Esencial Magazine, no se responsabiliza con el contenido de los artículos, anuncios u opinión de nuestros colaboradores.

Prohibida la reproducción total y parcial, sin la autorización escrita de Esencial, LLC.

Si quieres publicar con nosotros llama al 786-804-2619

VERANO

Tiempo de disfrutar

Sin embargo, el pronóstico de este año para el Sur de la Florida, es de récords de calor, lluvias y tormentas eléctricas.

Te dejamos algunas recomendaciones para disfrutarlo de manera segura.

Ten en cuenta

Mantenerte hidratado: ✓

Bebe mucha agua durante todo el día. Evita bebidas azucaradas o con cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación. Lleva siempre contigo una botella de agua cuando salgas de casa.

Usar ropa adecuada: ✓

Opta por ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables. Evita el uso de telas sintéticas que retengan el calor. También usa sombrero y gafas de sol para proteger tus ojos.

Aplicar protector solar ✓

Es un factor de protección solar (FPS) adecuado, especialmente en las horas pico de radiación solar. Busca sombra cuando sea posible y evita la exposición directa al sol.

Evitar las horas de mayor calor: ✓

Programa tus actividades al aire libre durante las horas de mayor calor, que generalmente son entre las 11 a.m. y las 4 p.m.

Mantener tu hogar fresco ✓

Utiliza ventiladores o aire acondicionado.

Si en tu familia tienes bajo tu cuidado personas vulnerables, como niños y ancianos, cerciérate que estén en lugares frescos e hidratadas.

Cuidar la alimentación: ✓

Opta por comidas ligeras y refrescantes, como ensaladas, frutas frescas, vegetales crujientes y alimentos ricos en agua. Evita comidas pesadas y grasas que puedan hacerte sentir más pesado y deshidratado.

Mantente informado: ✓

Presta atención a los avisos o alertas de calor emitidos por las autoridades locales. Mantente informado sobre las condiciones climáticas y toma precauciones adicionales cuando se esperen temperaturas extremadamente altas.

Cada persona es única y puede tener necesidades diferentes para enfrentar el calor.

Escucha a tu cuerpo y descansa si te sientes agotado o con síntomas de insolación.

Siempre busca atención médica si experimentas síntomas graves relacionados con el calor, como mareos, confusión o desmayos.



¿Las dosis altas de Vitamina C es una Quimioterapia Natural?

Por: Carmen Helena Acevedo



DATOS

LA VITAMINA C INTRAVENOSA EN DOSIS ALTAS ES UN PODEROSO TRATAMIENTO ADYUVANTE PARA EL CÁNCER, ACTÚA DE FORMA SINÉRGICA CON MUCHAS TERAPIAS ESTÁNDARES (QUIMIOTERAPIA Y RADIOTERAPIA)

LOS MÚLTIPLES EFECTOS DE LA DOSIS ALTA DE VITAMINA C LE CONFIEREN UN PAPEL COMO AGENTE CITOTÓXICO PROOXIDANTE, REGULADOR EPIGENÉTICO ANTICANCERÍGENO Y MODULADOR INMUNOLÓGICO

Todos sabemos que la Vitamina C es un poderoso antioxidante con abundantes beneficios para la salud. Sin embargo, lo que muchas personas no conocen es que la Vitamina C en dosis altas por vía intravenosa puede eliminar las células cancerosas.

En la década de los 70's, el cirujano escocés, Ewan Cameron y Allan Campbell, junto a la colaboración del Premio Nobel Linus Pauling fueron los primeros en promover su uso en el tratamiento del cáncer.

Más recientemente, la Medicina Oxidativa ha demostrado que agentes pro-oxidantes como el Dióxido de Cloro, la cámara hiperbárica, la Ozono Terapia y la Megadosis de Vitamina C tienen un papel importantísimo en tratamientos adyuvantes de enfermedades crónicas e incluso el cáncer, con resultados sorprendentes y miles de publicaciones científicas que los avalan.

En pocas palabras, la Vitamina C a altas dosis pasa de ser un agente antioxidante a un agente oxidativo y trabaja con los metales del cuerpo para crear peróxido de hidrógeno (H₂O₂) que es un radical libre y mensajero molecular que al reaccionar con el hierro y cobre (abundantes en las células cancerosas) forma el radical hidroxilo (OH·), altamente citotóxico para las células enfermas o malignas.

Mientras que las células normales tienen la capacidad de reducir los efectos oxidativos de las altas dosis de Vitamina C y protegerse del daño, las células cancerosas no. Esta alta concentración daña el ADN de las células cancerosas, corta su suministro de energía y las mata. Solo dosis muy altas de Vitamina C se acumularán selectivamente como peróxido en las células cancerosas hasta el punto de actuar de manera similar a la quimioterapia.

Busca más información en www.ozone369.com

La Vitamina C es un poderoso antioxidante

«Dosis alta de vitamina C intravenosa, un prometedor agente de múltiples objetivos en el tratamiento del cáncer»

Publicado en el Journal of Experimental and Clinical Cancer Research 2021

¿La Vitamina C intravenosa a altas dosis es segura?

En la Medicina Oxidativa todo tiene que ver con la dosis. Dosis por debajo de la necesaria no actúa como agente citotóxico y dosis demasiado altas puede causar efectos no deseados y no ser efectiva. Es por eso por lo que este tipo de tratamientos médicos, deben ser administrados por profesionales de la salud entrenados y certificados y en un espacio médico adecuado para ello.

Los estudios clínicos de monoterapia que administran altas dosis de Vitamina C refieren que esta terapia es segura y no muestra toxicidad significativa a dosis de hasta 3 g/kg.

Dosis muy altas de Vitamina C se acumularán selectivamente como peróxido en las células cancerosas hasta el punto de actuar de manera similar a la quimioterapia.

LA VITAMINA C INTRAVENOSA EN DOSIS ALTAS ES UN PODEROSO TRATAMIENTO ADYUVANTE PARA EL CÁNCER, ACTÚA DE FORMA SINÉRGICA CON MUCHAS TERAPIAS ESTÁNDARES (QUIMIOTERAPIA Y RADIOTERAPIA)

LOS MÚLTIPLES EFECTOS DE LA DOSIS ALTA DE VITAMINA C LE CONFIEREN UN PAPEL COMO AGENTE CITOTÓXICO PROOXIDANTE, REGULADOR EPIGENÉTICO ANTICANCERÍGENO Y MODULADOR INMUNOLÓGICO

DE LO SIMPLE A LO EXTRAORDINARIO

Helga Terán

Por: Joice Castillo

Helga Terán, es una mujer que ama transformar lo simple en algo extraordinario, de allí su pasión por el diseño de accesorios exclusivos que la han convertido en una destacada empresaria. Su particular estilo la ha hecho merecedora de una fiel y prestigiosa clientela en el mundo de la moda con sus diseños únicos, en su mayoría hechos a mano.

Desde Esencial, queremos conocer un poco de su historia. Helga, nos cuenta que nació en la ciudad de Valencia, en Venezuela, en donde se formó como contadora pública. Aunque nos confiesa que descubrió su pasión por la moda y los accesorios durante su adolescencia, inspirada por la confección de ropa que realizaba su madre.

Durante sus años universitarios, Helga diseñaba para sí misma, se convirtió en modelo de sus propios diseños, siendo referencia para sus compañeras por su estilo único, sin ninguna ambición más que lucirlos y disfrutar de su creatividad. Después de terminar sus estudios, Helga decidió seguir su verdadera pasión y se dedicó al diseño exclusivo de accesorios de alto nivel. Logró posicionar su marca en las tiendas más prestigiosas de Valencia.

En 2012, se muda a Miami, donde logra destacarse y ser reconocida por su marca "**Helga Terán Diseñadora**". Pero el ritmo en la creación de diseños disminuyó al año siguiente, en 2013, nos cuenta sufrió un grave accidente automovilístico que le tomó tiempo recuperarse. Este período nos confiesa, fortaleció su determinación para regresar con más fuerza y ganas de seguir emprendiendo en su amado proyecto. *La vivencia del accidente marcó un antes y un después en su vida, llevándola a enfocarse aún más en la moda en todos sus aspectos.*

Helga ama Miami y su pasión por la moda se mantiene viva y enfocada en crear y diseñar para todo tipo de mujeres que aprecian sus diseños. Ha tenido el privilegio de ser entrevistada por la reconocida personalidad de la televisión hispana, María Antonieta Collins, quien además es su fiel clienta y amiga. También ha vestido a otras grandes figuras de la televisión como Rashel Díaz, Giselle Blondet, Maggi Jiménez y Roxana García de Univision Radio, entre otras.

Además de su carrera exitosa, Helga es esposa y madre de dos hermosas niñas. Ha desarrollado y comercializado sus diseños, posicionándolos en tiendas de renombre en todo el sur de Florida. Su determinación, disciplina y compromiso con su sueño demuestran su inmensa creatividad y amor por el arte.

Amo crear

Para más información de la diseñadora Helga Terán
Te invitamos a seguir su red social

Instagram



helga_teran

Camila Matos

Siguiendo su pasión

LA ETAPA DE CULMINAR LA ESCUELA SECUNDARIA MARCA EL COMIENZO DE UN NUEVO CAPÍTULO EN LA VIDA DE MUCHOS ADOLESCENTES. ES UN MOMENTO EMOCIONANTE LLENO DE EXPECTATIVAS Y OPORTUNIDADES PARA CRECER, APRENDER Y PERSEGUIR LOS SUEÑOS. DESDE ESENCIAL LES CONTAMOS LA PERSPECTIVA DE UNA DE ELLAS, QUIEN ES ACTIVA COLABORADORA DE NUESTRA PUBLICACIÓN

Por: Joice Castillo

En este artículo, te presentamos a Camila, ella es colaboradora permanente de Esencial Magazine en "La Columna de Cami", en donde siempre nos da su aporte desde la perspectiva de una adolescente. En esta edición quisimos destacar un poco su historia y reconocer sus logros, ya que se está preparando para enfrentar los retos de la universidad con un enfoque claro en convertirse en una Nurse Practitioner.

Camila, es una joven inspirada y determinada que ha descubierto su pasión por ayudar a los demás desde una edad temprana. Nos cuenta, que desde niña le ha llamado la atención esta profesión. Su abuelo, fue un médico reconocido en su natal Venezuela y ella expresa que su legado, siempre ha sido para ella motivo de admiración. A pesar de que no tuvo roce con él, la familia y las personas que lo conocieron se encargaron de transmitirle el excelente ser humano y profesional que fue.

A pesar de su corta edad, nos cuenta que emigró de Venezuela hacia los Estados Unidos en el 2015 y se enfrentó al cambio cultural y a un nuevo idioma, siendo para ella un reto que le permitió centrarse en lo importante, su educación y adaptación en su nuevo hogar.

Durante su etapa de high school, participó activamente en las materias del cuidado de la salud, lo que la hizo merecedora del premio a la excelencia académica en su último año. Además de destacarse por servir como voluntaria para compartir sus conocimientos en el área de entrenamiento de CPR para los nuevos estudiantes. Esta experiencia le brindó la oportunidad de validar su facilidad para transmitir sus conocimientos.

Ella ha logrado destacarse en sus estudios. Ha mantenido un promedio alto y esto la ha motivado aún más a seguir su sueño.

Camila está consciente de la oportunidad que tiene ante sí, de combinar su pasión por el cuidado de los demás con su deseo de asumir un papel más activo en el diagnóstico y tratamiento de los pacientes. Quiere ser una defensora de la salud y ofrecer cuidados de calidad a quienes más lo necesitan.

En su preparación para la universidad, Camila se ha sumergido en la investigación de programas de enfermería de alta calidad que la ayudarán a adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para convertirse en una profesional competente. Además, se ha conectado con profesionales de la salud, como mentores que puedan guiarla en su camino.

Una frase

*"Cree en ti
y todo será
posible"*

"Tome la decisión de estudiar enfermería, basada en mis valores de servicio y compasión, así como en un llamado interno, en el cual creo y siento tiene un papel fundamental en el camino hacia el éxito en mi futuro como profesional en el área de la salud. "



Por: Luisa Menéndez

LA MAGIA DE SONREIR

Sonreír es una poderosa expresión que trasciende las barreras del lenguaje y nos conecta con los demás de una manera única. Pero además de ser una forma de comunicación, sonreír tiene numerosos beneficios para nuestra salud física y emocional.

Mantener una sonrisa radiante, requiere de cuidados personales de higiene, así como atención profesional.

Una buena salud dental está asociada con una menor incidencia de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.

Sonreír es contagioso y tiene el poder de mejorar nuestro estado de ánimo y el de quienes nos rodean.

Una sonrisa genuina libera endorfinas, las conocidas "hormonas de la felicidad", que nos hacen sentir bien y reducen el estrés. Además, sonreír puede fortalecer nuestras relaciones, ya que transmite amabilidad, confianza y empatía.

cuida tu sonrisa

Buscando un plan para cuidar tu salud dental?

Tenemos variedad de planes de acuerdo a tus necesidades con cobertura inmediata

Si quieres tener una sonrisa saludable

Nosotros podemos brindarte la mejor asesoría.

Contáctanos **(786) 804-2619**

Somos Agentes Certificados



Cuida de ti

Tu Seguro es
ESENCIAL



www.esencialgroup.com



@tuseguroesencial



Autocuidado

Por: Luisa Menéndez

El "Día del Autocuidado" se celebra el 24 de julio de cada año. Esta fecha se estableció con el propósito de fomentar la conciencia sobre la importancia de cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente.

Una curiosidad interesante sobre el autocuidado es que su origen se remonta a la antigua filosofía griega. En la filosofía griega clásica, existía un concepto conocido como "epimeleia heautou", que se traduce como "cuidado de sí mismo" o "autocuidado". Los filósofos griegos, como Sócrates y Platón, enfatizaban la importancia de conocerse a uno mismo y cuidar de uno mismo como parte esencial del camino hacia la sabiduría y la virtud.

Este enfoque del autocuidado en la antigua Grecia involucraba no sólo el cuidado físico, sino también el desarrollo moral y espiritual. Se creía que el autocuidado era fundamental para cultivar una vida plena y alcanzar la excelencia en todas las áreas.

A lo largo de la historia, el concepto de autocuidado ha evolucionado y se ha adaptado a diferentes contextos y culturas. En la actualidad, el autocuidado se ha convertido en una práctica cada vez más reconocida y promovida, con énfasis en la atención física, emocional y mental para mantener un equilibrio y bienestar general.

Es fascinante ver cómo el autocuidado ha sido valorado desde hace siglos y cómo su importancia ha perdurado hasta nuestros días, siendo reconocido como un componente esencial para una vida saludable y satisfactoria.

El autocuidado es un concepto que engloba todas aquellas acciones y prácticas que una persona realiza para mantener su bienestar general y promover su salud. Incluye cuidar de aspectos como la alimentación adecuada, la actividad física regular, la gestión del estrés, el descanso adecuado, la higiene personal, el equilibrio emocional y el cuidado de la salud mental.

El Día del Autocuidado busca recordar a las personas la importancia de dedicar tiempo y atención a su propio bienestar. En una sociedad donde el ritmo de vida puede ser acelerado y el estrés es común, esta celebración busca recordarnos que debemos cuidarnos a nosotros mismos y priorizar nuestra salud y bienestar.

En este día, se promueven diferentes actividades relacionadas con el autocuidado, como: la práctica de ejercicios, la meditación, la alimentación saludable, la lectura, el descanso, la desconexión digital, entre otras. La idea es que las personas tomen conciencia de la importancia de dedicar tiempo para sí mismos y adopten prácticas que promuevan su bienestar físico y emocional.

Cuidar de nosotros mismos es Esencial.





MAGALY DUQUE

CAMBIANDO LAGRIMAS POR SONRISAS



Desde Esencial Magazine, nos acercamos a Magaly Duque una mujer marcada por el amor. Su historia inicia con su nacimiento en Venezuela, específicamente en La Grita, estado Táchira en un hogar muy humilde. Con tan solo dos años de edad, su mamá la entregó en brazos a una mujer de nombre Aurelia Rangel, a quien considera un ángel que le envió Dios para sus cuidados.

Esa mujer la educó en valores y la hizo sentir como parte de su familia. Magaly confiesa que por siempre la llevara en su corazón, porque le permitió tener una segunda oportunidad.

Magaly nos cuenta que el amor incondicional, da vida. Así fue en su caso, siempre la animaron a soñar con preguntas simples. Y ella respondía que soñaba con salir en la televisión, ser reina y ayudar a los niños y a las personas. Tiene la certeza de que cuando dice algo, es como una creación, desde el instante que sale de mi boca. "Estudié actuación en Caracas y logré trabajar en RCTV". También fui reina, en la elección del Miss Princesita Guayanesa en el 2007, el cual me llenó de mucha alegría. A los 17 años adopté a un niño especial, pero lamentablemente murió. Y hoy dirige la Fundación Huellas de Amor.

Magaly confiesa que no es mujer de redes sociales, pero su llamado está en ayudar a las personas. Asegura ha visitado cada casa hogar que puede en Venezuela, escuelas, ancianatos y personas necesitadas para cambiar, lagrimas por sonrisas. Se autoafirma como una mujer realizada con una maravillosa familia y con una misión que jamás va a cambiar, dejar en cada persona necesitada "Huellas de Amor".

Con ese firme propósito creo en diciembre del 2022 la Fundación Huellas de Amor, que quiere ayudar a personas vulnerables y de bajos recursos para dejar corazones felices, cambiando lagrimas por sonrisas y aunque actualmente, Magaly vive en Estados Unidos, esta fundación presta ayuda y apoyo a personas necesitadas en el estado Táchira, en donde están sus raíces.

Duque, es una persona optimista y una fiel creyente de que nada es imposible, dice "vivo por la fe y el amor y eso me sustenta".

Si quieres ser parte del equipo de apoyo de esta fundación, te invito a seguir @huellasdeamorvzlaofficial

Cambiando lágrimas por sonrisas

Nada es imposible

CABELLO

HIDRATADO

Por: Anyela Rodríguez

Durante el verano, el cabello puede verse afectado por los rayos del sol, el agua salada del mar, el cloro de las piscinas y el calor intenso. Para mantener tu cabello hidratado y saludable, aquí tienes algunos cuidados básicos de hidratación para el verano:

RECOMENDACIÓN

- Hidratación interna: Recuerda que la hidratación comienza desde adentro. Bebe suficiente agua durante todo el día para mantener tu cuerpo y cabello bien hidratados.
- Protección solar: Los rayos UV del sol pueden dañar el cabello, así que protege tu melena utilizando sombreros, pañuelos o productos para el cabello que contengan filtros solares.
- Lava tu cabello con agua tibia y utiliza productos suaves y adecuados para tu tipo de cabello. Evita el agua caliente, ya que puede reseca y dañar aún más el cabello.

- Peinado suave: Utiliza peines de dientes anchos o cepillos de cerdas suaves para desenredar el cabello en lugar de peines o cepillos agresivos que pueden dañarlo.
- Usa aceites naturales: como el aceite de coco, el aceite de argán o el aceite de jojoba, ya que proporcionan hidratación adicional al cabello. Aplica unas gotas en las puntas para mantenerlas suaves y nutridas.
- Evita el exceso de productos químicos: Durante el verano, evita el uso excesivo de productos químicos agresivos, como tintes, permanentes o alisados. Estos pueden debilitar y dañar el cabello, haciéndolo más propenso a la sequedad.

Recuerda que cada tipo de cabello es único, por lo que es importante adaptar estos consejos a tus necesidades individuales

ELEGANT HAIR ACCESORIOS

SHOP NOW

(786) 237-8259



Verano Saludable



Esta ensalada combina la frescura de las fresas con la cremosidad del aguacate y el crujido de las nueces, creando una combinación de sabores deliciosa y refrescan

ENSALADA DE VERANO

Ingredientes

- 4 tazas de lechuga mixta (puedes usar una mezcla de lechugas verdes)
- 1 taza de fresas frescas, lavadas y cortadas en rodajas
- 1 aguacate maduro, cortado en cubitos
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Opciones ligeras

Preparación

1. En un tazón grande, coloca la lechuga mixta como base de la ensalada.
2. Agrega las fresas en rodajas y los cubitos de aguacate sobre la lechuga.
3. Espolvorea las nueces picadas, el queso feta desmenuzado y las semillas de girasol sobre la ensalada.
4. En un tazón pequeño, mezcla el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate bien hasta obtener una vinagreta homogénea.
5. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
6. Sirve de inmediato y disfruta de esta ensalada fresca y colorida de verano.

YUSTY
Janitorial Service
 (786) 208-1399
 MIAMI, FL



"El aguacate es una excelente fuente de nutrientes esenciales. Contiene grasas saludables, como ácidos grasos monoinsaturados, que son beneficiosos para el corazón. También es rico en fibra, vitaminas (como la vitamina K, vitamina C, vitamina E, vitamina B-6) y minerales (como el potasio)."



El cantautor español Luis Salido lanzó al mercado su primer single *Madrid*

“Madrid es una canción cuya historia pudo haber sido escrita y situada en cualquier parte del mundo. Pero Madrid como ciudad tiene un encanto muy especial, sus calles se prestan para el amor de forma mágica, así que decidí recrear esta historia de desamor en la histórica capital de España”, dice Luis Salido, de 22 años.

Nacido y criado en Montilla, en la provincia de Córdoba (España), Luis Salido entró al mundo de la música desde su niñez, comenzando a dar clases de batería a los 4 años, y hasta el día de hoy, su camino no ha parado, pasando por una banda propia, en la que se encargaba de la percusión junto con su hermano y su padre, aprendiendo a tocar la guitarra y cantar desde los 12 años.

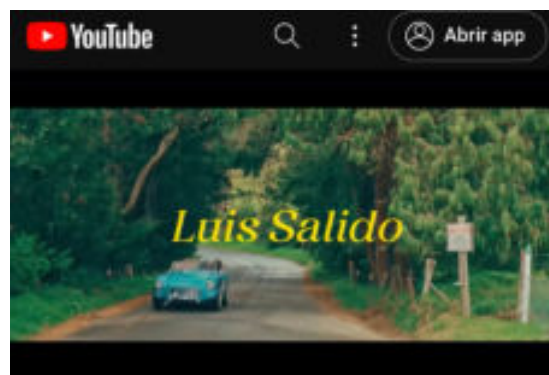
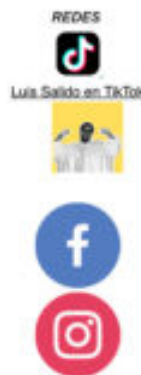
El videoclip de Madrid fue grabado y producido por la compañía The Monkey Digital, en las ciudades de Bogotá y naturalmente, Madrid.

“Me encantó el contraste que se logró en el video al tener todo el esplendor de la capital española y el verde intenso de los bosques de Chía (Bogotá), es un contraste entre el amor pasado y la ausencia del presente”.

La producción ejecutiva de Madrid corresponde al puertorriqueño Josué Ricardo Rivas, manager de Luis.

Respecto a la composición y producción musical, encontramos al propio Luis Salido inmerso en ambas labores, formando equipo con Iván Guerrero, José Galvez y Pepe Galvez en la producción, y coescribiendo el tema con el también cordobés, Ivan Feria.

El tema musical Madrid es distribuido internacionalmente por Creation Music Group y está disponible en todas las plataformas digitales. Pueden ver su video clip en el canal de YouTube de @LuisSalidoOficial.



Comparte lo bueno

Lectura recomendada "El Retorno de Adonalis" de la autora Mary Vivas, una historia de amor que nos muestra la fuerza de ese sentimiento.



Sabías que...

meditar

Algunas de las investigaciones han encontrado que la meditación puede aumentar la densidad de materia gris en áreas del cerebro asociadas con la regulación emocional, la atención y la memoria.

También se ha observado que la práctica de la meditación puede reducir el tamaño de la amígdala, una región del cerebro relacionada con el procesamiento del miedo y el estrés.

Además, los estudios han mostrado que la meditación puede mejorar la conectividad entre diferentes regiones cerebrales y fortalecer las redes neuronales involucradas en la autorregulación emocional y la toma de decisiones.

Estas investigaciones respaldan la idea de que la meditación no solo tiene beneficios a nivel subjetivo, como reducir el estrés y promover la calma mental, sino que también puede tener efectos positivos medibles en la estructura y función del cerebro, lo que contribuye a un bienestar general.



agosto
2023

Súmame a nuestro próximo Encuentro Mujeres Esenciales "Mujer y Mensaje"

Esencial Magazine
Events | Eventbrite



CARDINAL
PRIMARY
CARE




Plan de Membresía para Empresas

Una solución a su alcance

- Atención Primaria
- Physical Pre-Empleo
- Servicio de Laboratorio (Routine y Rapid Test)
- Electrocardiogramas (EKG)
- Primeros Auxilios
- Recetas (Refill de medicamentos) Medicamento en sus manos el mismo día
- Consulta por teléfono y videollamadas
- Walk In / Sin Cita

Atención Primaria
para su personal

¡PERMÍTANOS
SER SU CENTRO
DE ATENCIÓN A
LA SALUD!



FAMILIA SEGURA

Conoce todos nuestros planes de protección y elige uno para ti sientes la tranquilidad de sentirte protegido

CUIDA DE TI Y DE LOS TUYOS.

PLANES DE SALUD
OBAMACARE
MEDICARE
PLAN DENTAL- VISION - AUDICION
PLANES DE DESCUENTO
SEGUROS DE VIDA
SEGUROS DE VIAJE
SEGUROS DE ACCIDENTES
SEGUROS INTERNACIONALES
PLANES DE AHORRO
PLANES DE RETIRO
IUL



(786) 804-2619



www.esencialgroup.com