



Haz de tu salud un hobby

Añade años a tu vida y vida a tus años



Pasos para hacer de su salud un hobby

- 1 Abra su farmacia interna
- 2 Reduzca la inflamación
- 3 Coma adoptando la “Técnica del Semáforo”
- 4 Asóciese con su médico
- 5 Implemente un plan de actividad física



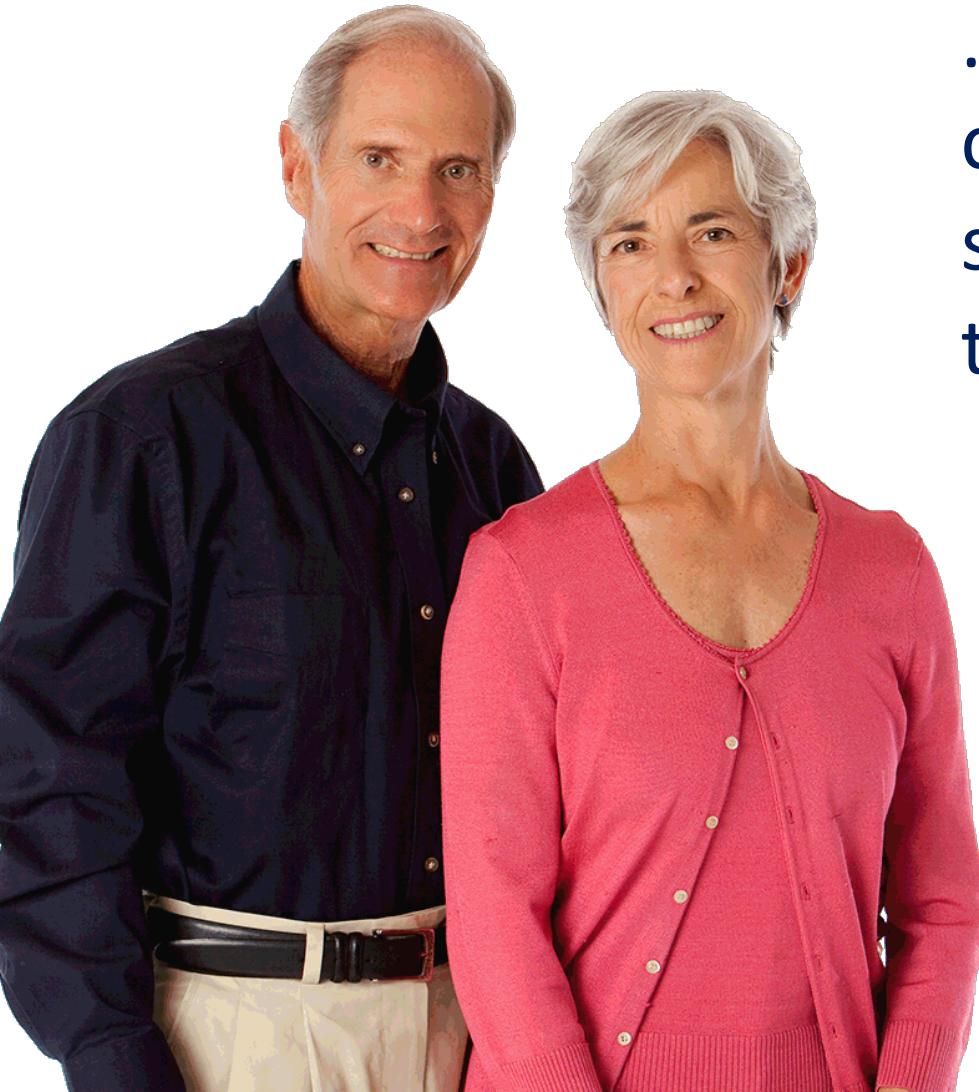
William y Martha Sears



- Médico de renombre mundial
- Autor de +45 libros
- +40 años de práctica médica
- *Consultores en salud*



Programa de salud Prime-time

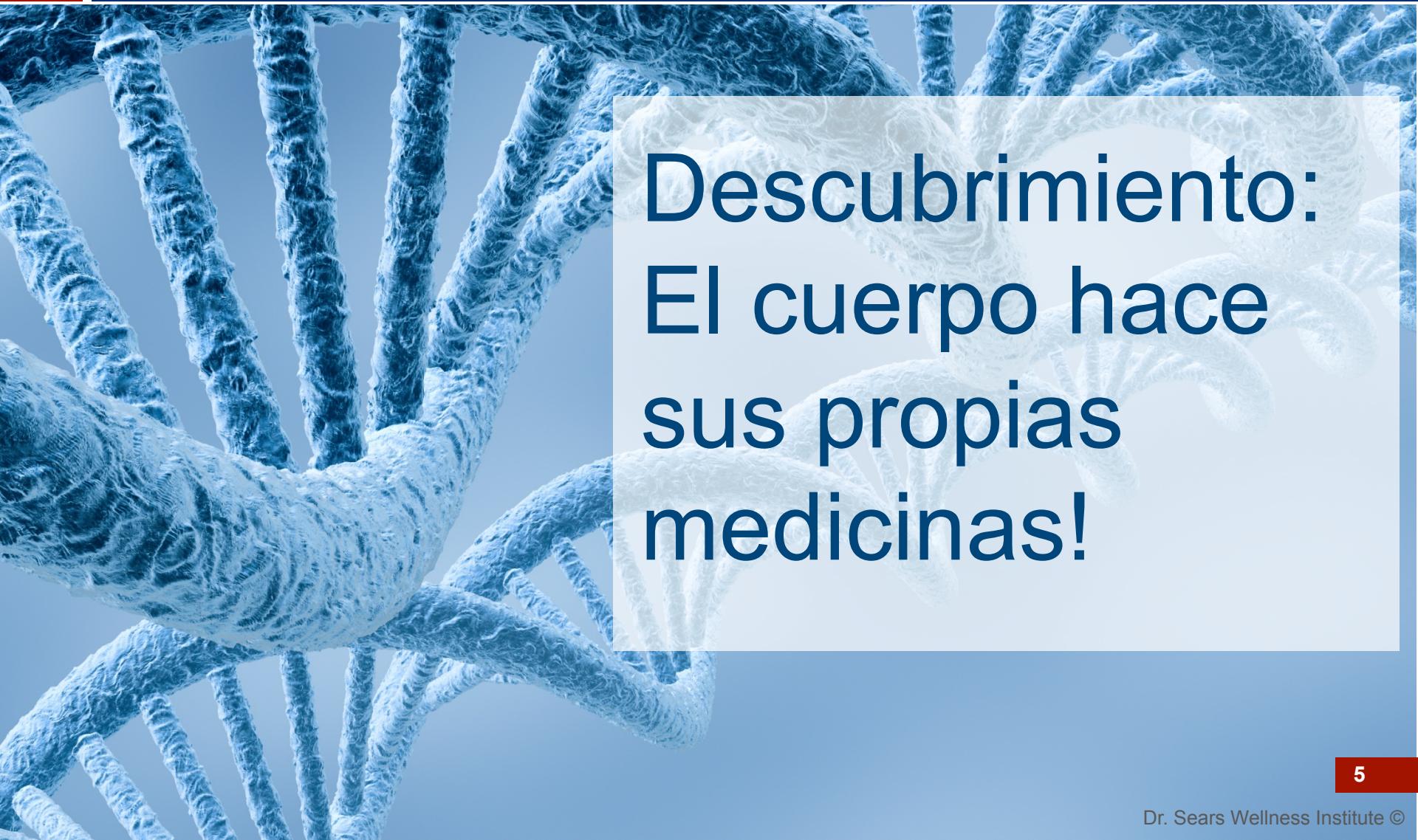


. . . un plan probado científicamente para sentirse joven, vivir más tiempo y mejor!

*“El canzer hizo
que cuidara de
mi mismo”*



Premio Nobel de Medicina



Descubrimiento:
El cuerpo hace
sus propias
medicinas!



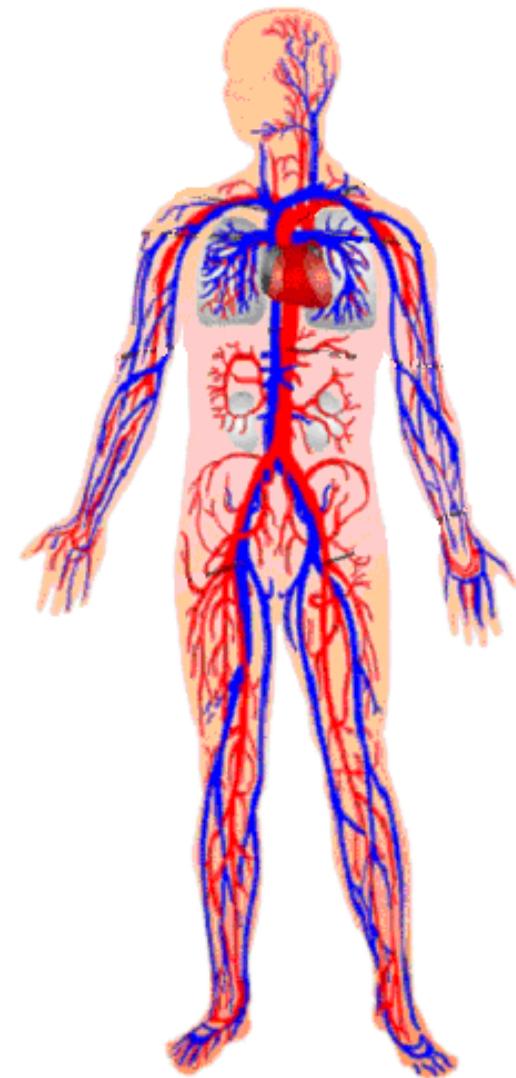
La farmacia interna del cuerpo

Sistema Endocrino

Quiz de Salud:

¿Cuál es la glándula endocrina
más grande del cuerpo?

- A. Tiroides
- B. Endotelio
- C. Pancreas
- D. Glándulas suprarrenales





El Endotelio



El endotelio se encuentra en los vasos sanguíneos y contiene millones de botellitas de medicina microscópicas.



Farmacia Personal



¡El endotelio es su farmacia interna
personal de medicamentos!



Farmacia CERRADA

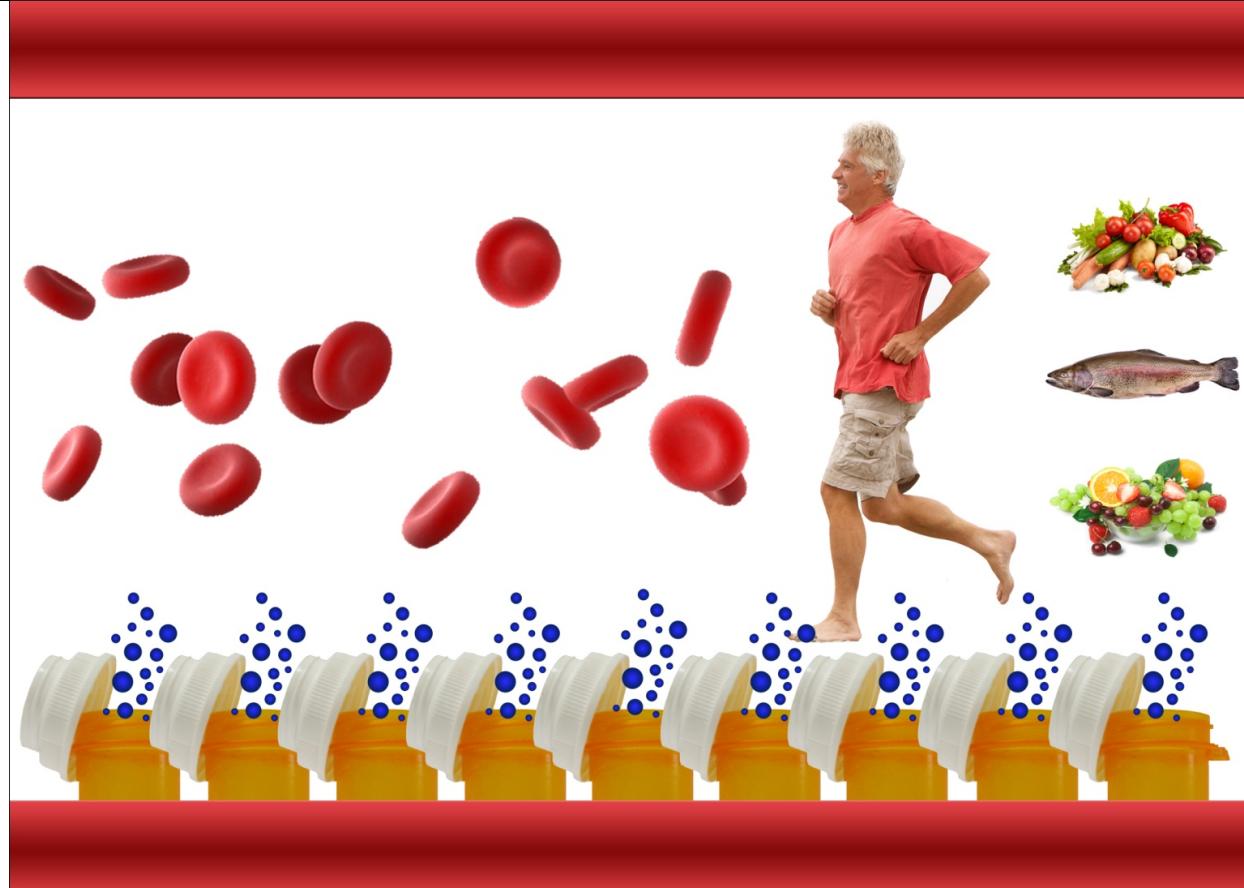
- Se sienta demasiado
- Come demasiados alimentos equivocados





Farmacia ABIERTA

- Se mueve más
- Come más frutas, verduras y mariscos





Oxido Nítrico (NO)

◆ Medicinas que:



Bajan los “Altos”:

- Presión Arterial Alta
- Colesterol Alto



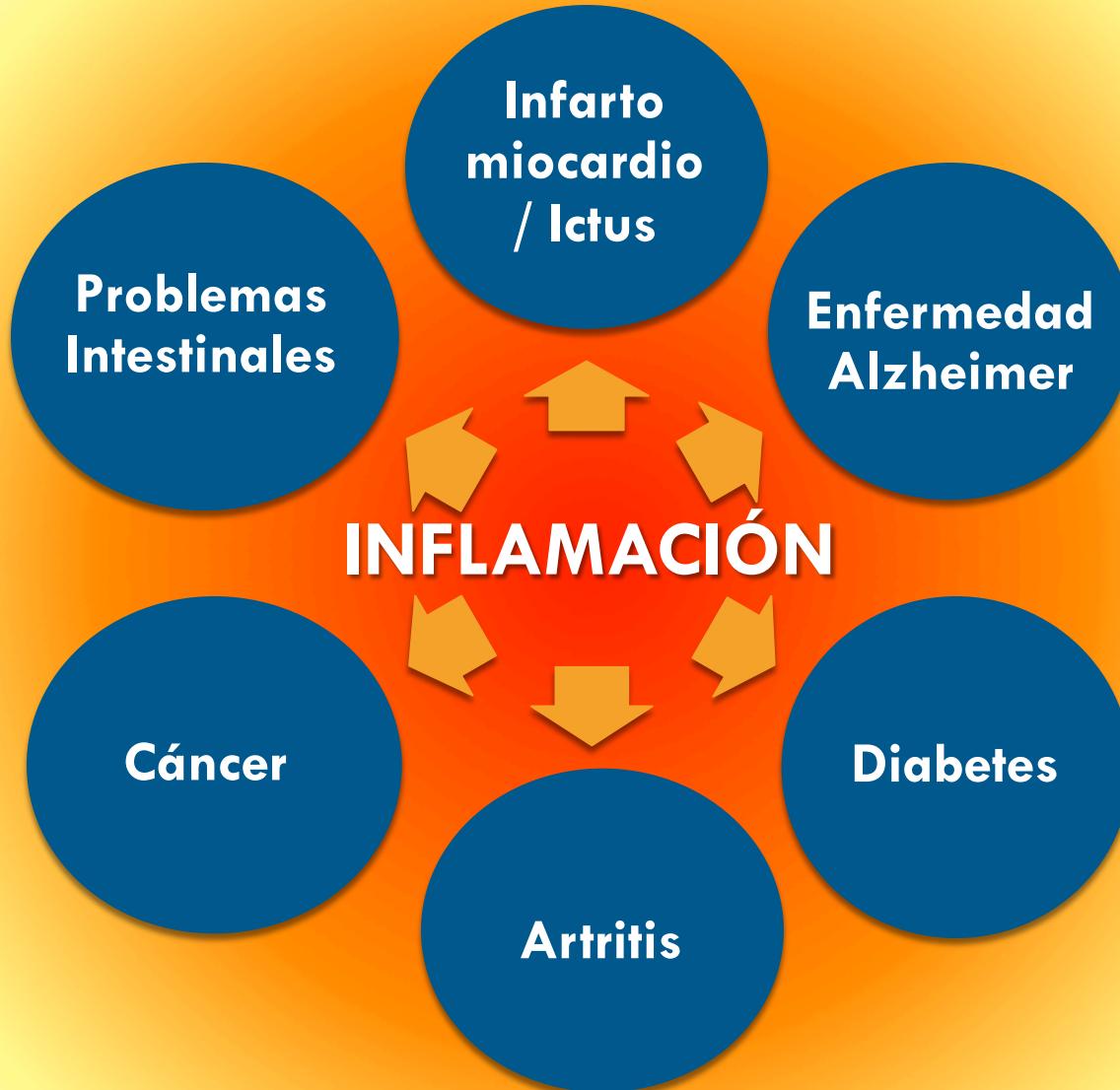
Sube los “Bajos”:

- Antidepresivos
- Aolgésicos (Dolor)
- Antiinflamatorios
- Regula la coagulación sanguínea y el flujo sanguíneo





Enfermedad e Inflamación





¿Qué es Inflamación?



Dolor en
articulaciones
(artritis)

Enfermedad
Cardíaca
(carditis)

Dolores
Gastrointestinales
(gastritis)

El sistema inmunitario del cuerpo está “en llamas”!



Causas de la inflamación



Dieta pobre »Sustancias pegajosas



La inflamación causa dolor





Simplemente... ¡coma comida de verdad!

- Comida sin químicos.
- Que haya crecido en una granja.
- Que haya nadado en el mar.





Técnica del Semáforo



Siga!
Coma todo
lo que
quiera
todos los
días!



**Vaya más
despacio**
Coma todos
los días con
moderación



**Pare y
piense**
Piense en
una mejor
elección y
sólo cómalas
de vez en
cuando





Alimentos que ayudan a retrasar el envejecimiento

Alimentos “Luz Verde”

- No procesados
- Coloridos naturalmente
- Generalmente se pueden comer crudos
- Bajos en calorías, ricos en nutrientes (densos en nutrientes)
- ¡Coma todo lo que quiera!



Incluye todas las frutas y verduras



Alimentos que ayudan a retrasar el envejecimiento

Alimentos “Luz Amarilla”

- Parte necesaria de una dieta saludable.
- Proporcionan diferentes vitaminas, minerales y otros nutrientes .
- Por lo general tienen más grasa o azúcar que los “Luz Verde”.

Incluye pan integral y pasta, yogurt, nueces, queso bajo en grasa, carnes magras y pescado.





Alimentos que aceleran el envejecimiento

Alimentos “Luz Roja”

- Altos en grasa hecha por seres humanos.
- Bajos en proteinas y fibra
- Altamente procesados
- Contienen jarabe de maiz de alta fructosa, aceites hidrogenados, sabores artificiales, colorantes y conservantes químicos.
- Contribuyen a la inflamación y al envejecimiento malsano.
- Incluyen alimentos envasados y comida rápida.





Alimentos anti-inflamatorios

Ensaladas
(Salads)



Batidos
(Smoothies)



4 S's
MEBE



Especias
(Spices)



Mariscos
(Seafood)



Las grasas saludables reducen la inflamación



Coma más

¡Haga un cambio de aceite!



Coma menos



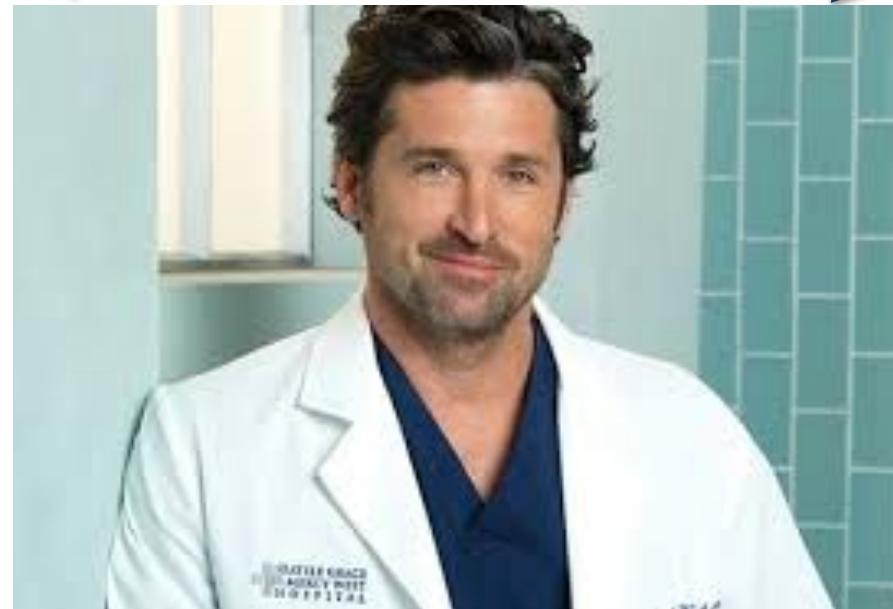
Autocuidado

~~¿Qué puedo recibir?~~

~~¿Qué puedo
aconsejar?~~

~~Doctor, ¿qué puedo tomar?~~

~~Doctor, ¿qué puedo hacer?~~



¡Asóciese con su doctor!



Ejercicio



¡El mejor ejercicio es el que usted vaya a hacer!



Activos vs. Sedentarios



- Mucho menos riesgo de tener Alzheimer
- Mejoría de la visión y de la salud ocular
- Piel más saludable
- Corazón más fuerte y saludable
- Buena salud intestinal
- Buena salud de las articulaciones



Plan de actividad física



1



2



3

Incorpore estos **3** componentes
en su rutina cada día

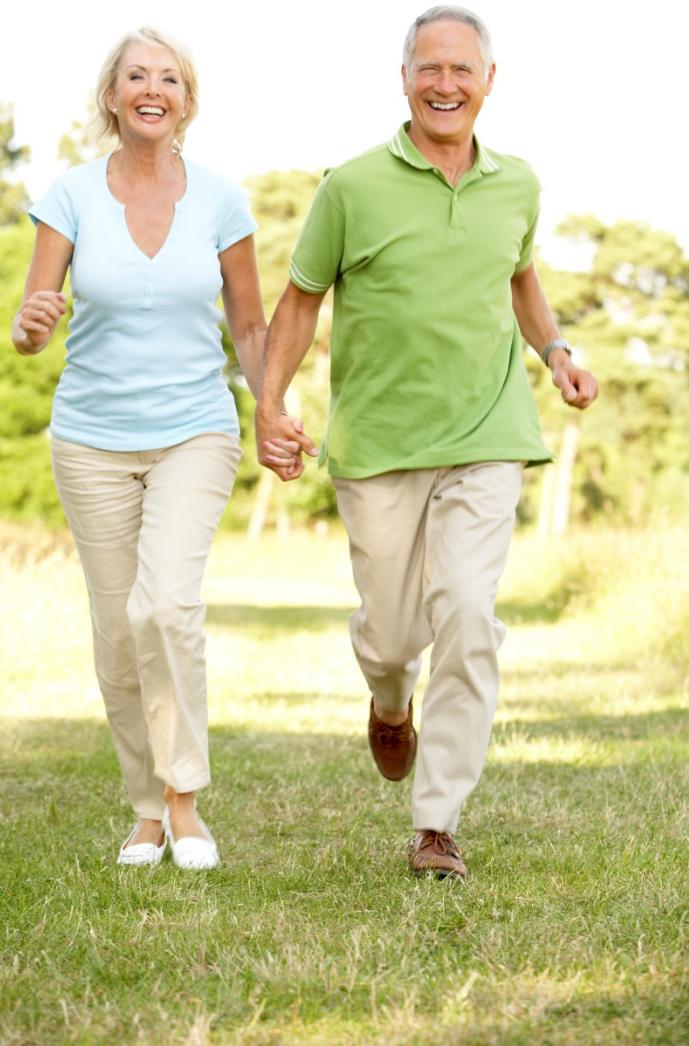


Plan de actividad física

- **La Actividad Física** es la principal manera de aumentar el Óxido Nítrico (NO)
- ¡Desarrolle una rutina de ejercicios que disfrute!
 - Saque tiempo cada día para moverse (¡AGENDA!)
 - Al menos 20 minutos por día
 - 6 días por semana
 - Manténgalo interesante, con variedad
 - Ejercicios Isometricos – cualquier momento y cualquier lugar



Plan de actividad física



- Empiece con baja intensidad y aumente lentamente
- Elija moverse en lugar de quedarse sentado/a
- Mantengalo seguro
- Haga que sea divertido!



Pasos para hacer de su salud un hobby

- 1 Abra su farmacia interna
- 2 Reduzca la inflamación
- 3 Coma adoptando la “Técnica del Semáforo”
- 4 Asóciese con su médico
- 5 Implemente un plan de actividad física



¡Ahora es el momento de actuar!

Comprométase a hacer de su salud un hobby

Coma alimentos de verdad – 4 S's (EBEM)

Comprométase a moverse todos los días

Comparta lo que ha aprendido

Talleres “Salud en Cada Paso”

Mayo 5, 12, 26. Junio 2.





Servicios





VIDEO

- https://youtu.be/n7AZp_j7wJY
- <iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/n7AZp_j7wJY?ecver=1" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>



Haz de tu salud un hobby

Añade años a tu vida y vida a tus años