

betano ou blaze - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano ou blaze

Spanha x Alemanha, Sexta-feira 5pm

Uma partida de bloco de superação para começar os quartos de final do Euro 2024. A Espanha se saiu bem ao montar um encontro com a Alemanha ao marcar quatro vezes na Geórgia, embora possivelmente deveriam ter marcado mais. *La Roja* gerou 35 tiros e 75% de posse na vitória por 4-1. Rodri retornou de uma proibição de um jogo **betano ou blaze** essa vitória para marcar um belo gol de igualdade depois que a Espanha ficou para trás no 18º minuto.

Nacho e Ayoze Pérez eram dúvidas de fitness para o domingo chacota dos estreantes no torneio e ainda está por ver se um, ou ambos, estarão disponíveis **betano ou blaze** Estugarda. No entanto, nenhum deles teria começado para o gerente da Espanha, Luis de la Fuente, que está determinado **betano ou blaze betano ou blaze** equipe preferida. Dani Olmo está empurrando para um lugar no time inicial tendo marcado do banco na semana passada, tendo substituído Pedri no segundo tempo das partidas do Euro 2024 até agora.

Para a Alemanha, Jonathan Tah retorna da suspensão tendo ficado de fora da vitória por 2-0 sobre a Dinamarca. O zagueiro do Leverkusen é esperado para retornar para os anfitriões, embora seria injusto para Nico Schlotterbeck, que brilhou **betano ou blaze** Dortmund na noite de sábado. Antonio Rüdiger também se recuperou de um leve golpe no tendão do músculo da coxa para começar como zagueiro central e não mostrou nenhum efeito adverso, então é esperado que mantenha **betano ou blaze** posição.

Alguns fãs da Alemanha queriam que Kai Havertz fosse descartado pelo jogo de 16-avos de final, mas seu gol da penalidade e o desempenho geral na vitória por 2-0 significam que o homem do Arsenal deve manter seu lugar na frente, com Niclas Füllkrug forçado a se contentar com um lugar no banco novamente. Assim como De la Fuente, Julian Nagelsmann tem **betano ou blaze** equipe preferida e é improvável que faça alterações não forçadas. **Previsão: Espanha para avançar**

Portugal x França, Sexta-feira 8pm

O Portugal precisou de penalidades para derrotar a Eslovênia **betano ou blaze** seu encontro de 16-avos de final esta semana e foi o goleiro Diogo Costa o herói para a equipe de Roberto Martínez. Costa não apenas salvou três penalidades no pênalti, mas estava à mão para fazer uma parada inteligente e negar Benjamin Sesko um vencedor tarde na segunda metade da prorrogação.

Rafael Leão retornou de uma proibição na vitória difícil e deve manter seu lugar na esquerda com Martínez improvável de fazer alterações para o quarto-de-final com a França. Cristiano Ronaldo, que perdeu uma penalidade contra a Eslovênia e ainda não marcou no Euro 2024, apesar de ter mais tiros (20) do que qualquer outro jogador, provavelmente manterá seu lugar à medida que procura acabar com **betano ou blaze** corrida sem gols.

Didier Deschamps terá que fazer ao menos uma mudança depois que Adrien Rabiot recebeu seu segundo cartão amarelo do torneio na vitória por 1-0 sobre a Bélgica. Deschamps usou um setup 4-3-3 nesse jogo, que a França venceu graças a um gol contra tardio de Jan Vertonghen. A França ainda não encontrou seu ritmo e marcou apenas três gols **betano ou blaze** quatro jogos: dois gols contra e uma penalidade. Deschamps pode reverter para um sistema 4-2-3-1 mais familiar contra o Portugal **betano ou blaze** Hamburgo.

Ousmane Dembélé pode voltar ao time, com Antoine Griezmann se movendo para o papel de nº

10 e N'Golo Kanté e Aurelien Tchouaméni ancorando o meio-campo. No entanto, Randal Kolo Muani entrou no banco **betano ou blaze** Düsseldorf e foi **betano ou blaze** tiro que desviou para Vertonghen e passou por Koen Casteels para dar a vitória à França. Deschamps pode ser tentado a começar o homem de 25 anos no lugar de Marcus Thuram, que ainda não marcou ou configurou um gol no torneio, apesar de ter 11 tiros. **Previsão: França para avançar**

Inglaterra x Suíça, Sábado 5pm

O gol maravilhoso de Jude Bellingham nos acréscimos garantiu à Inglaterra tempo extra, onde Harry Kane selou **betano ou blaze** vaga nas quartas de final. Eles enfrentarão a Suíça no sábado, mas o farão sem o suspenso Marc Guéhi. Ezri Konsa provavelmente ocupará **betano ou blaze** vaga na defesa, com Gareth Southgate potencialmente mudando para uma linha de três defensores.

Kyle Walker pode se alinhar como zagueiro central à direita, mas ainda está por ver quem jogaria como lateral-esquerdo. Bukayo Saka foi movido para a lateral-esquerda contra a Eslovênia, enquanto Luke Shaw está de volta ao treinamento. Jogá-lo diretamente na ação pela primeira vez desde fevereiro é um risco. Kieran Trippier tem sido o lateral-esquerdo inicial da Inglaterra no Euro 2024, mas ele lutou, muitas vezes cortando para **betano ou blaze** perna mais forte e desacelerando o jogo.

Silvan Widmer esteve suspenso pela vitória por 2-0 da Suíça sobre a Itália no último fim de semana, mas pode ser esperado que retorne à lateral-direita. Dan Ndoye, que o substituiu contra os Azzurri, provavelmente será empurrado para um papel mais familiar de ataque contra a Inglaterra **betano ou blaze** Düsseldorf.

Isso provavelmente verá Fabian Rieder saindo do time. O gerente Murat Yakin tem um problema adicional na linha de frente à medida que considera se Breel Embolo ou o nascido **betano ou blaze** Londres Kwadwo Duah deve liderar a carga contra a Inglaterra. No entanto, não espere muitas mudanças na equipe ou no sistema de Yakin. **Previsão: Suíça para avançar**

Holanda x Turquia, Sábado 8pm

Os holandeses impressionaram **betano ou blaze betano ou blaze** vitória por 3-0 sobre a Romênia na terça-feira à noite à medida que os gols de Cody Gakpo e Donyell Malen levaram a Orange aos últimos oito. Ronald Koeman não tem preocupações com lesões ou suspensões para a partida contra a Turquia **betano ou blaze** Berlim. Ele pode ser tentado a fazer uma mudança no ataque, com o substituto de dois gols Malen tomando o lugar de Steven Bergwijn na direita.

A Turquia nos deu um dos jogos do torneio à medida que se manteve para derrotar a Áustria por 2-1 na segunda-feira à noite e avançar para este confronto **betano ou blaze** Berlim. Merih Demiral, que havia marcado apenas dois gols **betano ou blaze** 47 partidas internacionais antes do jogo, marcou dois gols para levar a Turquia aos últimos oito, embora o zagueiro tenha se colocado **betano ou blaze** apuros com a Uefa por **betano ou blaze** celebração **betano ou blaze** Leipzig.

Vincenzo Montella pode dar boas-vindas de volta ao capitão Hakan Calhanoglu e ao zagueiro central Samet Akaydin depois que ambos ficaram de fora da vitória sobre a Áustria. O gerente da Turquia terá que lidar sem os suspensos Orkun Kokcu e Ismail Yuksek, no entanto. Após usar um 4-2-3-1 para a fase de grupos, Montella usou uma defesa de três contra a Áustria e pode continuar com esse sistema contra os holandeses. **Previsão: Holanda para avançar**

Time da rodada para os 16-avos de final

Por WhoScored.

Mary Claire Haver: a Texana que está revolucionando la atención de la menopausia

Si eres una mujer nacida en la década de 1970 que ha buscado "menopausia" en un iPhone, probablemente conozcas a Mary Claire Haver. Desde que la médica cambió su enfoque de su práctica de OB-GYN en el área de Houston a la atención de la menopausia en 2024, la rápida oradora texana ha inundado las redes sociales con consejos sobre cómo navegar por los males de la mediana edad.

Con una audiencia de 4 millones en varias plataformas, ha abordado la menopausia desde casi todos los ángulos, incluidos suplementos, sueño, nutrición, ejercicio (ha estado en una fase de chaleco con pesas) y, por supuesto, terapia de reemplazo hormonal, comúnmente llamada TRH, pero Haver prefiere decir "MHT" (terapia hormonal menopáusica).

"Quería hacer un cuidado de la menopausia integral con nutrición y todo", dijo. "Así que saqué a mis amigas a cenar y pregunté: ¿Creen que esto funcionará? ¿Vendrías a verme?" La respuesta fue un rotundo sí.

Algunos médicos, especialmente en los EE. UU., Son reacios a recetar hormonas a los pacientes en perimenopausia, la fase de década o más antes de que la menstruación termine por completo. Los síntomas más conocidos son neblina cerebral, aumento de peso e insomnio, y un programa de estrógeno, progesterona y a veces testosterona puede ayudar a compensarlos. Pero Haver es una enciclopedia andante sobre los beneficios preventivos de la MHT. Dice que las hormonas — generalmente tomadas por vía oral o mediante un parche transdérmico — pueden proteger nuestros corazones y ayudar a evitar la osteoporosis y la pérdida de cabello, que a menudo se asocian con la menopausia.

Su último libro, El nuevo climaterio, es un texto atterradoramente fascinante. Una sección, una guía de A a Z de los efectos secundarios de los cambios hormonales, tiene nada menos que 101 páginas de largo. Haver habló con The Guardian sobre los efectos mentales y físicos de la perimenopausia y la menopausia, y por qué tantos de sus colegas médicos le dicen a sus pacientes femeninas "está todo en tu cabeza".

Nunca he escrito "¡Qué miedo!" en el margen de un libro tantas veces. Y tienes que agradecerme por mi nuevo conocimiento de "grasa de axila".

Es solo parte de una cascada de cosas. Muchos [de los síntomas de la menopausia cubiertos en el libro] me fueron compartidos por mis seguidores en las redes sociales. Cuando 10,000 personas me preguntan sobre el hombro congelado o el zumbido en los oídos o el vértigo, escucho. Y a medida que investigaba más, encontraba a alguien allí afuera que había encontrado una correlación entre los pacientes que están en TRH y tienen incidencias más bajas de esas cosas. Nadie está hablando de esto y conectando los puntos.

¿Qué crees que sería un mundo en el que todos los hombres pasaran por la menopausia?

La medicina se construyó para los hombres, lamentablemente. No quiero decir que hubiera un plan ultimate para someter a las mujeres en la profesión médica, pero eran el defecto, ¿verdad? Y cualquier cosa que no le suceda a un hombre es anormal, ¿verdad? Este todo el enfoque de cómo [las mujeres] son pequeños hombres con senos y úteros ha impulsado las decisiones de investigación científica médica para perpetuidad.

Las mujeres vivimos mucho tiempo, pero el 25% de nuestras vidas están en peor salud que nuestros contrapartes masculinos. Así que estamos viviendo vidas horribles, dolorosas, muy enfermas. Queremos morir como los hombres, pero eso no es lo que está sucediendo. Solo quiero conducir mi camioneta y tener un ataque cardíaco algún día, ¿sabes? ¿Por qué tenemos que acostarnos en una cama con demencia y una cadera fracturada? Ese es el camino al que vamos.

Estamos militarizando estas pautas contra las mujeres, y estamos militarizando las

estadísticas contra las mujeres y no les estamos permitiendo tomar una decisión informada.

La TRH parece ser mucho más popular con mis amigos en el Reino Unido que con mis amigos en los Estados Unidos.

En el Reino Unido no es perfecto, pero estamos muy por detrás del Reino Unido. El reconocimiento y el tratamiento de la menopausia allí es aproximadamente el doble de lo que es en los EE. UU.

¿Cómo terminaste convirtiéndote en una sensación en las redes sociales?

Estaba jugando un poco en Facebook cuando promocionaba [su libro anterior] The Galveston Diet, que trata sobre nutrición y menopausia. Funcionaba bastante bien. Pero luego vino el Covid, y estaba en casa con los niños, que en ese momento eran adolescentes. Eran como, Mamá, tienes que hacer esta cosa de TikTok. Yo dije: Bailar en las redes sociales, ¿eso es ridículo. Y luego me mostraron a otros médicos que bailaban y enseñaban. Dije: Bueno, puedo hacer eso. Hice mi primer video, me fui a la cama, desperté y tenía 10,000 vistas.

Pero no estás bailando en los videos que veo.

Comencé bailando y señalando [al texto], y luego me di cuenta de que la gente quiere escucharme hablar, no bailar. Me volví realmente bueno haciendo pequeños clips de 30 segundos sobre información importante sobre la menopausia. Leo todas las respuestas en los comentarios, y solo ha estado creciendo y creciendo desde allí.

Entonces, tus seguidores están liderando el diálogo.

Diez mil mujeres no me están mintiendo. No están haciendo esto. Estoy tratando de armar a la gente con información para que puedan abogar por sí mismas. No puedo ser la doctora de todos. Solo soy una chica en Texas. Pero puedo enseñarte cómo hablar con tu doctor y ayudarte a averiguar qué decir.

¿Por qué la TRH sigue siendo tan controvertida? Muchos médicos no la consideran. He tenido dos que me dijeron que fuera a vender mis papeles.

Esto se llama la menopausia antigua versus la nueva menopausia. Con la vieja menopausia, son los mismos viejos investigadores que solo están trotando sus datos viejos. Todos son PhD y se sientan en laboratorios y nunca ven pacientes y solo crunch data.

Estoy como: No te lastimaré a las mujeres. Estoy listo. Voy a usar mi poder para decirte no, y no vamos a aceptar esto. Seguiremos dando [hormonas] a las mujeres.

En tu libro enumeras los muchos beneficios de la terapia hormonal, pero ¿cuáles son las desventajas?

El mayor dolor en el trasero es el sangrado no programado. Obtendrás este manchado extraño. Es tan molesto. Si presenta este hábito, debemos cambiar las dosis. Sus senos pueden ponerse tensos o puede obtener dolores de cabeza más grandes que pueden desencadenar algunas migrañas. Hay un riesgo aumentado de coágulos sanguíneos si hace estrógeno oral. Pero el riesgo supuestamente de cáncer de mama con estrógeno solo no está allí.

Hay un riesgo aumentado de accidente cerebrovascular. Entonces, en el caso de las personas que tienen un historial familiar de accidente cerebrovascular, tenemos una conversación sobre otros factores de riesgo para un accidente cerebrovascular y cómo limitarlos.

Haces cosas que son arriesgadas. Conduces en automóviles, subes a aviones, todos hacemos cosas que son arriesgadas. Algunas personas beben alcohol. Pero permitir que toda tu decisión de salud se determine por el riesgo de cáncer de mama es ridículo.

En tu libro dices que el riesgo de cáncer de mama que viene con tomar hormonas está sobrestimado, y la gente piensa que es 75% más alto, pero en realidad es algo como 0.04%.

Consejos prácticos, conocimientos expertos y respuestas a sus preguntas sobre cómo vivir una buena vida

Aviso de privacidad: Las boletines pueden contener información sobre caridades,

anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de privacidad. Usamos Google reCaptcha para proteger nuestro sitio web y la Política de privacidad y los Términos de servicio de Google se aplican.

después de la promoción de la boletín

Hay riesgo relativo frente a riesgo absoluto. Y estamos militarizando estas pautas contra las mujeres, y estamos militarizando las estadísticas contra las mujeres y no les estamos permitiendo tomar una decisión informada. Puede que no elija usar terapia hormonal, y respeto eso. Es tu cuerpo. Pero mereces saber qué son los riesgos y beneficios.

También hablas mucho sobre las opciones de estilo de vida, así como la dieta y el ejercicio. ¿Cuál es tu mejor consejo?

Probablemente no estás comiendo suficiente proteína. Come más proteínas y fibra. Y para el ejercicio, no solo hagas cardio. Necesitamos levantar pesas. Hemos pasado nuestras vidas en la búsqueda de "ajuste", y probablemente hemos socavado nuestra fuerza muscular y ósea.

Has estado publicando mucho en TikTok sobre tu chaleco con pesas.

Lo llevo todo el tiempo. En casa, hago los platos con él. Tengo un escritorio para caminar y lo pongo para eso. Es como un hack. Es fácil.

¿Cuál es la primera señal de perimenopausia?

Bueno, la perimenopausia es cuando te estás quedando sin huevos. El sistema que te haría ovular cada mes está comenzando a descomponerse. El cerebro está teniendo que trabajar más difícil para hablar con la glándula pituitaria, que está enviando más hormonas hacia abajo al ovario y todo está loco. Estás en el caos hormonal. Y podemos poner un apósito en eso. No puedo deshacer tu menopausia, pero podemos calmar las cosas dándote un poco de estrógeno de fondo para respaldarte para esos grandes bajones.

¿Hay algo que las terapias que tiende a recetar no puedan ayudar?

Seguimos envejeciendo. No vamos a detener el envejecimiento, pero vemos una aceleración de los estados de enfermedad cuando atravesamos la transición [de la menopausia], como la resistencia a la insulina y la diabetes. Perdemos el 30% de nuestro colágeno, y el estrógeno [ayuda a prevenir esto]. Pero una vez que desarrollas arrugas, probablemente no se desarrugarán, y una vez que obtienes enfermedad cardíaca, no se deshará de eso. Es tu tiempo del cuerpo lejos de estrógeno donde comienza el problema.

¿Cómo estás viendo que cambian las actitudes?

Creo que los baby boomers están furiosos. Están un poco fuera de la ventana de oportunidad [para comenzar la TRH]. Así que están furiosos. Están viendo a sus madres caer y fracturarse los huesos y pasar por estos largos períodos de declive, y están como, "Oh, Dios mío, ¿es demasiado tarde para mí?"

No puedo dejar de pensar que la próxima ola de médicos será más educada y abierta a las terapias.

Creo que la menopausia debería ser opcional. Quiero envejecer como un hombre que no pasa por la menopausia. Un hombre típico pierde alrededor del 1% de su testosterona al año hasta la muerte. La última investigación realmente está mirando extender la vida del ovario. Es demasiado tarde para mí, pero [la gente está mirando] intervenir a una edad más joven, ya sea mediante la eliminación de un ovario y el almacenamiento de él por un tiempo y la devolución de él en una edad determinada, o ciertos medicamentos que ralentizarán el proceso de envejecimiento. Nuestros ovarios envejecen el doble de rápido que cualquier otro órgano en nuestro cuerpo.

Desafortunadamente, aún estamos una década o dos antes de que pueda confiadamente caminar a la oficina de su médico de atención primaria y tener una conversación informada sobre su viaje de menopausia. No estamos educando a nuestros proveedores de atención médica. Así que la carga recae en nosotros para educarnos a nosotros mismos.

He oído que Estradiol, la crema vaginal que muchas mujeres usan, es la mejor cosa para el

cuidado de la piel. Al parecer, la gente está usándola en la cara para verse más joven.

Absolutamente. Hubo estudios que miraron el 0.1% de Estradiol y el 0.03% en la cara y encontraron no absorción sistémica. Se queda en la piel, y vieron una mejora en la colágeno y la elasticidad de la piel. Lo uso. Le digo a mis pacientes, solo toma un poco. Mézclalo con tu humectante y pónitelo alrededor de los ojos, donde la piel es delgada.

Eres una roca estrella en las redes sociales. ¿Tienes algún consejo para las personas que buscan destacar en esa área?

Hablo todas las mañanas con maquillaje nulo en mi pijama con una taza de café. Y ahora estoy [de gira por un libro y] haciendo todos estos eventos elegantes, me disculpo con la audiencia, como: ¿me reconoces? Me puse Botox para todo esto. Me coloreé el cabello. Tengo uñas postizas.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano ou blaze

Palavras-chave: **betano ou blaze - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-29