

# slot epic - symphonyinn.com

**Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: slot epic**

---

Uma multidão de viajantes e mercados mobilizadas... Ao longo dos anos, os melhores 22.000 quilômetros das fronteiras terrestre. Cada porto próspero and cada majestoso portão nacional testamunham a "grande abertura da China".

0 comentários

El popular presentador de televisión, podcast y columnista Dr. Michael Mosley, quien falleció este mes, era conocido por dar consejos 9 sorprendentemente sencillos para mejorar su salud y bienestar.

Además de producir documentales y aparecer regularmente en la televisión, presentó más de 9 100 episodios de Just One Thing, una serie de Radio 4 en la que cada episodio exploró una sola 9 acción que podría tomar para mejorar su salud.

Aquí hay 10 de sus mejores consejos de salud:

## **Nadar para aumentar 9 la velocidad mental**

La natación puede tener beneficios significativos para sus vasos sanguíneos, velocidad mental y longevidad, según Mosley. Nadar tres 9 veces por semana y durante aproximadamente 20 a 30 minutos cada vez funciona mejor, encontró.

Los beneficios físicos son obvios. "Cuando 9 nadas vigorosamente, estás usando muchos grupos musculares diferentes y, lo que es importante, estás trabajando en contra del peso del 9 agua", dijo.

Pero también hay beneficios mentales. "Un pequeño estudio de Nueva Zelanda encontró que hacer un ejercicio de natación de 9 20 minutos mejoró la función cerebral y produjo reacciones ligeramente más rápidas".

Incluso vueltas suaves en una piscina pueden ayudar a 9 las personas con lesiones como problemas de rodilla, que pueden encontrarlo más difícil ir a correr o ir a caminar 9 durante mucho tiempo. "Sumérgete – puedes obtener grandes beneficios para tus vasos sanguíneos, tu cerebro y tu corazón."

## **Hazte 9 voluntario para vivir una vida más larga y saludable**

Ayudar a otros podría ayudarte también, dijo Mosley.

Darle una oportunidad al voluntariado 9 podría mejorar tu salud mental, reducir tu colesterol, y vivir más tiempo y de manera más saludable. Incluso podría ayudarte 9 a perder peso.

## **Cocina tomates para experimentar más beneficios**

Cocinar tomates podría ayudar a tu corazón, reducir tu riesgo de 9 cáncer y incluso beneficiar tu piel, dijo Mosley.

Los tomates contienen un antioxidante llamado licopeno que ayuda al cuerpo a luchar 9 contra los radicales libres. Estos son químicos que dañan las células del cuerpo.

Pero el licopeno es aún más efectivo cuando 9 los tomates están cocidos porque el calor descompone la piel y hace que el licopeno sea más accesible para el 9 cuerpo, explicó Mosley.

"Eso significa salsa de tomate de tomates frescos o enlatados, e incluso ketchup puede proporcionar más licopeno 9 que los tomates frescos."

## **Caminar hacia atrás para mantenerte alejado del dolor de espalda**

Puede parecer un poco extraño, 9 dijo Mosley, pero investigaciones sorprendentes revelan varios beneficios de caminar hacia atrás.

Incluyen reducir el dolor de espalda y mejorar la 9 memoria.

## **Disminuye tu ritmo respiratorio para dormir mejor**

Mosley reveló cómo simplemente disminuyendo tu ritmo respiratorio cuando te acuestas en 9 la cama, puedes dormirte más fácilmente y disfrutar de un sueño de mejor calidad.

"Un estudio reciente mostró que simplemente disminuyendo 9 su ritmo respiratorio ... permitió a los participantes quedarse dormidos aproximadamente 20 minutos antes", explicó. "No solo eso, durmieron mejor, 9 por más tiempo y despertaron menos durante la noche.

"Esta técnica simple, que puedes usar en cualquier lugar en cualquier momento, 9 funciona porque tiene un efecto poderoso en el cuerpo y el cerebro. Desencadena una cascada de cambios, desde cambiar la 9 química cerebral hasta calmar una mente preocupada", agregó.

"Disminuye tu frecuencia cardíaca e inicia una relajación profunda."

## **Ponte de 9 pie sobre una pierna para mejorar el equilibrio**

Dominar la capacidad de estar de pie sobre una pierna te pondrá en 9 camino hacia un equilibrio más fuerte, dijo Mosley. También podría ser la clave de una vida más larga y más 9 activa.

Mejor equilibrio significa menos lesiones, dijo Mosley.

Mosley admitió que 9 encontró difícil estar de pie sobre una pierna. Pero persistió porque sabía que reducía su riesgo de lesiones y mejoraba 9 su postura. "Lo hago cada mañana mientras me cepillo los dientes", dijo.

"Practicar estar de pie sobre una pierna y luego 9 cambiar a la otra después de 30 segundos o así es una forma sencilla de mejorar tu equilibrio", agregó.

"Mejor equilibrio 9 significa mejor postura y menos lesiones por caídas, que según la Organización Mundial de la Salud es la segunda causa 9 más común de muerte accidental en el mundo."

## **Lee ficción para potenciar el poder del cerebro**

Perdersé en una novela 9 durante un breve tiempo cada día podría mejorar tu poder cerebral, mejorar los lazos sociales y incluso ayudarte a vivir 9 más tiempo, dijo Mosley.

"Cuando los investigadores de la Universidad de Stanford escanearon los cerebros de las personas que leen a 9 Jane Austen, encontraron un aumento drástico e inesperado del flujo sanguíneo en todo el cerebro", explicó. "La lectura también puede 9 aumentar la conectividad en tu cerebro y crear nuevas vías neurales."

En términos de ficción, no tiene que ser las clásicas, 9 encontró Mosley. La clave es cultivar la lectura en un hábito que disfrutes y al que siempre quieras volver.

## **Practica yoga para revertir los signos del envejecimiento**

Mosley aconsejó que practicar yoga durante solo 25 minutos al día podría reducir 9 tu estrés, mejorar tu cerebro y hasta revertir los signos del envejecimiento a nivel celular.

## Llena tu hogar con 9 plantas para combatir la fatiga

Las plantas de interior pueden marcar una gran diferencia, aconsejó Mosley. Un poco de verdor puede 9 mejorar tu estado de ánimo, luchar contra la fatiga, mejorar tu poder cerebral y tu calidad del aire.

Mosley también era 9 fanático del jardinería, explicando cómo no solo es una forma excelente de ejercicio, sino que también puede mejorar tu memoria, 9 levantar tu ánimo y mejorar tu microbioma intestinal.

## Abrázate al frío para reducir los niveles de estrés

Mosley a menudo 9 hablaba de los beneficios para la salud de abrazar el frío. Si el estrés crónico es malo para tu salud, 9 un cuerpo creciente de investigaciones sugiere que períodos cortos de estrés pueden ser realmente beneficiosos.

Como el agua fría es una 9 de las formas más efectivas de crear estrés a corto plazo en todo el cuerpo, Mosley alentó a las personas 9 a probar el natación en aguas frías.

Natación en aguas frías 9 en el Distrito de los Lagos. [melhores app de cassino](#)

"Hay creciente evidencia de que el natación en aguas frías, con regularidad, puede 9 mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés, mejorar tu salud cardiovascular y fortalecer tu sistema inmunológico", dijo.

También no hay 9 excusas si eso no es posible debido a tu ubicación. "Si no vives cerca del mar o un río conveniente, 9 por supuesto, puedes tener una ducha fría agradable en casa", dijo.

La investigación mostró que tener duchas frías de 30 segundos 9 cada mañana durante 60 días redujo el riesgo de días de enfermedad en un 30%, agregó Mosley.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: slot epic

Palavras-chave: **slot epic - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-02