

betano email - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano email

Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser reconfortante, un placer y un ritual elevador. Sin embargo, encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes para satisfacer y demandas de trabajo con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en su cuarta y quinta décadas, considerar lo que comemos es crucial y hacer solo unos pocos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.

Concéntrese en comer bien, en consumir una variedad de alimentos y en alimentos que respalden la salud de los huesos y el corazón

La Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia, dice: "El enfoque debe estar en comer bien, en comer una variedad de alimentos y en alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón". Piense en una dieta mediterránea, con mucho pescado graso, granos enteros, legumbres, frutas y verduras, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, por ejemplo), nueces y semillas, proteínas y productos lácteos (el calcio es vital para apoyar la densidad ósea). La buena salud en esta etapa de la vida realmente se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "nuestro cuerpo los BR mucho mejor". Dicho esto, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio"..

Comida funcional para una menopausia feliz

Mientras necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) - en oposición a las grasas saturadas y trans encontradas en los alimentos procesados y fritos - para hacer ciertas hormonas, también las necesitamos para nutrir nuestro microbioma intestinal. "Eso es realmente importante en la menopausia", dice Phipps. Con todos los desafíos a los que se enfrentan las mujeres, "si el intestino no funciona tan bien, entonces no le va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como el kimchi y la sauerkraut, pueden ayudar aquí porque contienen bacterias probióticas vivas (también lo hace el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de [aposte agora](#), sugiere duplicar con kefir y sauerkraut picados en una masa para panqueques, o mezclando kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto asombroso en el pollo"). La sauerkraut funciona de maravilla con verduras braisadas, o cualquier combinación huevo y tostadas, mientras que el kimchi se sentiría muy en casa en una sopa de mariscos. "También puede usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

Euro 2024: Francia derrota a Portugal nos pênaltis e avança para as semifinais

Portugal e França empataram **betano email** 0 a 0 no tempo regulamentar e na prorrogação das quartas de final do Euro 2024, **betano email** Estugarda, na Alemanha.

No entanto, na disputa de pênaltis, a França venceu Portugal por 5 a 3, avançando para as semifinais.

Após parabenizar o treinador da seleção francesa, Didier Deschamps, e receber consolo do atacante francês Antoine Griezmann, Cristiano Ronaldo saiu sozinho do campo.

Além das disputas de pênaltis, Ronaldo ficou **betano email** branco nesta edição do Euro, sendo esta a única vez que ele ficou sem marcar **betano email** um grande torneio **betano email** que participou. Ronaldo afirmou que este foi seu último Campeonato Europeu.

Jogador Pênaltis convertidos

França 5

Portugal 3

0 comentários

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano email

Palavras-chave: **betano email - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-13