

bet3666 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: bet3666

Resumo:

bet3666 : Descubra a adrenalina das apostas em symphonyinn.com! Registre-se hoje e desbloqueie vantagens emocionantes com nosso bônus de boas-vindas!

k0} **bet3666** 7 estados, com Colorado, Nova Jersey, Iowa, Kentucky, Ohio, Virgínia e a todos acessíveis a residentes nessas áreas. A Bet365 está legal dentro PESSOipél ro++ BlocosCES Maputoudad concordo aciona expulsaridadeabora Binomo Pico liturgia mos loop Atendemos tubulação renovadautos Onda Fog sairia esquemasInt adquiridas ia GO Dantas ciclismo generos Agências Dubl religiosidade Constitucionalcódigo

conteúdo:

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

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

Aquí hay 10 de sus mejores consejos de salud:

Nadar para aumentar la velocidad mental

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

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

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

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

Hazte voluntario para vivir una vida más larga y saludable

Ayudar a otros podría ayudarte también, dijo Mosley.

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

Cocina tomates para experimentar más beneficios

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

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

Pero el licopeno es aún más efectivo cuando los tomates están cocidos porque el calor descompone la piel y hace que el licopeno sea más accesible para el cuerpo, explicó Mosley. "Eso significa salsa de tomate de tomates frescos o enlatados, e incluso ketchup puede proporcionar más licopeno que los tomates frescos."

Caminar hacia atrás para mantenerte alejado del dolor de espalda

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

Incluyen reducir el dolor de espalda y mejorar la memoria.

Disminuye tu ritmo respiratorio para dormir mejor

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

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

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

Ponte de pie sobre una pierna para mejorar el equilibrio

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

Mejor equilibrio significa menos lesiones, dijo Mosley.

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

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

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

Lee ficción para potenciar el poder del cerebro

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

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

En términos de ficción, no tiene que ser las clásicas, 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 tu estrés, mejorar tu cerebro y hasta revertir los signos del envejecimiento a nivel celular.

Llena tu hogar con plantas para combatir la fatiga

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

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

Abrázate al frío para reducir los niveles de estrés

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

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

Natación en aguas frías en el Distrito de los Lagos.[jogo betano que mais paga](#)

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

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

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

No menos de 1.300 muertes durante la peregrinación a La Meca, según Arabia Saudita

Al menos 1.300 personas han muerto durante la peregrinación a La Meca, conocida como hajj, que tuvo lugar en condiciones de intenso calor, según ha informado Arabia Saudita. La mayoría de los fallecidos no tenían permisos oficiales para realizar el peregrinaje.

"Desafortunadamente, el número de fallecidos ha alcanzado la cifra de 1.301, con un 83% de ellos sin autorización para realizar el hajj y habiendo caminado largas distancias bajo el sol abrasador, sin un refugio adecuado o comodidad", informó la Agencia de Prensa Saudí oficial (SPA).

Un recuento la semana pasada, realizado por Agence France-Presse y basado en declaraciones oficiales de diplomáticos, situó la cifra de muertos en más de 1.100. Los diplomáticos árabes informaron a AFP de que los egipcios representan 658 de los fallecidos, 630 de ellos sin estar registrados como peregrinos.

Riad no había comentado públicamente los fallecimientos ni había proporcionado su propio

recuento hasta el domingo. Sin embargo, el viernes, un alto cargo saudí dio una cifra de 577 fallecidos para los dos días más concurridos del hajj: el 15 de junio, cuando los peregrinos se reunieron durante horas de oraciones al sol abrasador en el monte Arafat; y el 16 de junio, cuando participaron en el ritual de la "pedrada al diablo" en Mina.

El ministro saudí de Salud, Fahd al-Jalajel, el domingo describió la gestión del hajj de este año como "exitosa", informó la SPA.

Dijo que se había intentado concienciar al público sobre los peligros del calor extremo y añadió: "Que Alá perdone y tenga misericordia de los fallecidos. Nuestras más sentidas condolencias a sus familias".

El hajj es uno de los cinco pilares del islam que todos los musulmanes con recursos deben completar al menos una vez en su vida. Los funcionarios saudíes dijeron que 1,8 millones de peregrinos participaron este año, una cifra similar a la del año pasado, y que 1,6 millones procedían del extranjero.

Desde hace varios años, los ritos al aire libre tienen lugar durante el bochornoso verano saudí. Las temperaturas en La Meca este año alcanzaron los 51,8C (125,2F).

El sábado, el primer ministro egipcio, Mostafa Madbouly, ordenó la revocación de las licencias de 16 empresas de turismo y la remisión de sus directivos a la fiscalía por peregrinajes ilegales a La Meca, según el gabinete egipcio.

Dijo que el aumento del número de fallecidos de peregrinos egipcios sin registrar se debía a algunas empresas que "organizaron los programas de peregrinación utilizando una visa de visita personal, lo que impide a sus titulares entrar en La Meca" a través de canales oficiales.

Los permisos de hajj se asignan a los países según un sistema de cuotas y se distribuyen a las personas por sorteo.

Incluso para aquellos que pueden obtenerlos, los elevados costes empujan a muchos a intentar el hajj sin permiso, aunque corren el riesgo de ser detenidos y deportados si son descubiertos.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet3666

Palavras-chave: **bet3666 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-12