

tio patinhas apostas esportivas - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: tio patinhas apostas esportivas

Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser consuelo, placer y un ritual alentador. Sin embargo, encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes que catar y demandas laborales con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en sus cuartas y quintas décadas, considerar lo que comemos es crucial y realizar solo algunos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.

"El enfoque debe estar en comer bien, comer una variedad de alimentos y alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón", dice la Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia.

Considere un estilo de comer Mediterráneo, 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). Realmente, el buen estado de salud en esta etapa de la vida se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "Nuestro cuerpo lo BR mucho mejor". No obstante, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio".

A pesar de que necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) en oposición a las grasas saturadas y las grasas trans encontradas en alimentos procesados y fritos, 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, no te va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como la col Kimchi y la col court-bouillon, pueden ayudar porque contienen bacterias probióticas vivas (así como el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de "Recetas para una menopausia mejor", sugiere duplicar con kefir y col court-bouillon picada en una masa de panqueques, o mezclar kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto impresionante en el pollo"). La col court-bouillon funciona muy bien con verduras al horno, o cualquier combinación de huevo y rebanadas de pan, mientras que la col Kimchi estaría muy bien en una sopa de mariscos. "También puedes usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

Connor McDavid lidera a los Oilers en una victoria histórica

y evita la barrida en la final de la Copa Stanley

Connor McDavid anotó, sonó La Bamba en el vestuario de los Oilers y la final de la Copa Stanley vuelve a Florida después de una victoria contundente.

McDavid anotó su primer gol de la serie como parte de un desempeño de cuatro puntos, Stuart Skinner fue espectacular al atajar 32 tiros y los Oilers aplastaron a los Florida Panthers por 8-1 en el Juego 4 del sábado por la noche, forzando la salida de Sergei Bobrovsky y evitando la barrida. El Juego 5 es el martes en Sunrise.

"Solo es una victoria", dijo McDavid. "Eso es todo lo que es, ya sea que anotes ocho o anotes uno. Es solo una victoria. Tenemos que ir a Florida y hacer un trabajo y arrastrarlos de regreso a Alberta".

La fiesta de los Panthers tendrá que esperar después de un colapso total de un equipo con muchos jugadores que nunca han estado tan cerca de alzar la Copa. Bobrovsky fue parte de eso, siendo sustituido cinco minutos en el segundo período después de permitir cinco goles en 16 tiros, más de los que permitió en los primeros tres juegos de la serie combinados.

La leyenda canadiense Shania Twain no impresionada con los Panthers

La leyenda canadiense Shania Twain no quedó impresionada con los Panthers a pesar de que ingresaron al juego del sábado con una ventaja de 3-0 en la serie.

La famosa cantante encabezó un concierto antes del Juego 4 y comenzó un cántico de "¡Queremos la Copa!" entre los fanáticos de los Oilers. Sería necesaria una remontada que no se ha producido en la final desde 1942, la única vez en la historia de la NHL en que ha ocurrido en esta etapa y en solo cuatro ocasiones en cualquier etapa de los playoffs.

Jugador Goles Asistencias

Connor McDavid	1	3
Dylan Holloway	2	0
Mattias Janmark	1	1

El portero Stuart Skinner fue fundamental en la victoria de los Oilers, atajando 32 de 33 tiros y manteniendo a raya a los Panthers en todo momento.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: tio patinhas apostas esportivas

Palavras-chave: **tio patinhas apostas esportivas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-20