

“¡Que este Año Nuevo 2017 te permita aclarar lo mejor para tu vida y la de los tuyos, valorando siempre a los que más te quieren, pues sin ellos nada sería igual ¡Éxitos y bendiciones para este Nuevo Año!”

“AÑO NUEVO, VIDA NUEVA”...

EN EL AÑO 2017 ESTRUCTURA TUS FINANZAS PERSONALES EN 7 PASOS

PASO #1... Registre sus gastos: Registre todo lo que gasta y clasifíquelo por categorías.

PASO #2... Haga un presupuesto: Puede armar un presupuesto para planificar sus gastos y tener reservas en un fondo de ahorros de emergencia.

PASO #3... Planifique el ahorro de dinero: Cree una categoría de ahorros dentro del presupuesto e intente que represente al menos entre el 10 y el 15 por ciento de sus ingresos netos.

PASO #4... Establezca objetivos de ahorro: Establezca unos objetivos claros y alcanzables e increméntelos en el transcurso del año.

PASO #5... Decida según sus prioridades: En orden, de acuerdo a lo que realmente desea lograr.

PASO # 6.. Diferentes estrategias de ahorro e inversión para diferentes objetivos: Evalúe las diferentes alternativas de inversión para depositar su ahorro

PASO # 7... Observe cómo crecen sus ahorros: Controle el progreso de sus ahorros todos los meses.

Ahora estas listo para comenzar un nuevo año con pie derecho! Animate a comenzar el 2017 transformado y organizado. No dejes que el desorden en tus finanzas personales te ganen el juego.



¿SABIAS QUE?

Los dos tratamientos más eficaces para luchar contra la depresión son el ejercicio y pasar el tiempo con animales domésticos.



Desde el lugar que quieras: Síguenos a través de nuestras redes sociales



EN ESTE NUEVO AÑO LLEVA CONTIGO MÁS Y MEJORES TIPS DE CUIDADO PERSONAL: CONOCE 5 MANERAS DE PREVENIR LA DIABETES

1. Tome el control de su alimentación: Una alimentación saludable es clave para prevenir la diabetes y muchas otras enfermedades crónicas.

2. Deje a un lado la comida procesada y aparentemente saludable: La comida enlatada y de paquete contiene gran cantidad de conservantes, azúcar añadido y grasas saturadas que aumentan el riesgo de diabetes tipo 2.

3. Mantenga actividad física con regularidad: Puede caminar diariamente 30 minutos y le ayudará a tener un peso ideal y niveles normales de azúcar.

4. Esté pendiente del exceso de kilos : Pues puede estar relacionado con el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes.

5. Consulte a tiempo: Si tiene factores de riesgo independientemente de la edad, debe estar midiendo los niveles de glucosa en la sangre (glicemia) y consultar regularmente al médico.

Si usted es menor de 45 años con factores de riesgo como exceso de peso, antecedentes familiares, es sedentario o ha sufrido de infarto cardíaco, se debe medir el nivel de glucosa en sangre (glicemia) por lo menos una vez al año o cuando su médico lo indique.



DELICIOSA RECETA PARA SORPRENDER EN ESTE NUEVO AÑO A LOS QUE MAS QUIERES: PASTEL DE LAS TRES LECHE ENVINADO

Perfecto para celebrar cualquier acontecimiento importante y con la ventaja de que no necesariamente debe estar acompañado por alguna bebida.

Ingredientes:

- ½ Taza de Leche condensada
- 1 Taza de Leche evaporada
- ½ Taza de Crema de Leche
- ½ Taza de Tequila y ½ Taza de Azúcar
- 3 Piezas de Huevo y 1 trozo de canela
- 2 Cucharadas de postre de Esencia de Vainilla
- 1,5 Tazas de Harina de trigo



Cómo preparar el postre de las tres leches envinado

Se empieza el postre colocando a fuego bajo en una cacerola la leche evaporada, leche condensada, la crema de leche y la canela. Los mezclamos y dejamos que se enfríe. Separamos las yemas de los huevos de las claras y las batimos en recipientes diferentes, la yemas las batimos con la esencia de vainilla y las claras las mezclamos con el azúcar. Luego, cogemos las yemas batidas y las añadimos poco a poco a las claras y añadimos harina poco a poco. Por otro lado, cogemos la mezcla de las tres leches fría y le agregamos el tequila e integramos perfecta. Cuando el queme esté listo, lo sacamos del horno y con ayuda de un cuchillo comenzamos a hacerle orificios en la parte superior para que la leche con licor pueda penetrar en él sin problemas. Una vez hechos los agujeros, **bañamos el bizcocho con la mezcla de tres leches** y lo dejamos reposar.