

Haz que tu casa parezca un Ambiente con mucha vida
Conoce tres tips que te ayudarán a lograrlo



TIP #1. ILUMINACIÓN: bien iluminado haz que tu hogar tenga espacios de gran iluminación donde las cortinas oscuras y cerradas desaparezcan y entre la luz del día a tu casa.

TIP #2 DECORACIÓN: el mejor consejo para decorar de la mejor forma tu hogar es la sencillez, pues, es más fácil acertar en la decoración cuando los muebles básicos son sencillos. Busca ocultar los tomas de la electricidad y de las líneas telefónicas al máximo y sigue las tendencias de moda con moderación, pues, los elementos que se recomiendan cambiar con regularidad son los jarrones, cuadros, cojines, entre otros.

TIP #3 MOBILIARIO: tan cómodo busca que los muebles que conforman tu hogar sean tan cómodos y que combinen con muros, piso y artículos decorativos. Evita muebles muy grandes en espacios pequeños, al igual que tengan el mismo color de tu piso, pues, esto conlleva a no resplandecer la belleza de tus muebles.

¿SABIAS QUE?

El verdadero color del Sol es blanco, no amarillo. No lo vemos en su color natural porque la atmósfera dispersa la luz.



317 887 8424

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



tumblr.

PBX 4446868

Prácticos Ejercicios para mejorar la circulación Venosa

EJERCICIO #1: Camina sobre la punta de los pies, durante unos minutos.

EJERCICIO #2: Acostado sobre la espalda. Pedalea de manera progresiva unas 20 a 30 veces.

EJERCICIO #3: En una posición firme, levantarse sobre la punta de los pies unas 20 veces

EJERCICIO #4: Acostado sobre la espalda, levantar alternadamente cada pierna unas 20 o 30 veces.

RECOMENDACIÓN: Los médicos recomiendan el uso de medias de compresión graduada

Recuerda que para mejorar la circulación venosa es excelente y muy recomendable practicar natación, ciclismo o trotar regularmente.

¡Ahora estás lista para lucir las piernas que siempre has soñado!



Descubre la receta de los deliciosos Pancakes que no te harán subir de peso

Para que tengas un desayuno con todos los nutrientes: Proteínas, fibras e hidratos de carbono!!

Ingredientes:

- *5 cucharadas soperas o 125 gramos de harina de avena integral
- *100 ml de leche
- *6 claras de huevos de 65-75 gramos o 200 gramos de claras
- *Edulcorante
- *½ sobre de levadura Royal
- *Canela
- *Aceite de oliva



Preparación

En primer lugar, batimos las claras hasta que se formen muchas burbujas. A continuación, añadimos la leche, la levadura y el edulcorante y canela al gusto. Volvemos a batir todo hasta que quede una mezcla homogénea. Por último, añadimos la harina y volvemos a batir hasta que no queden grumos. Ya tenemos la masa preparada.

En una sartén antiadherente ponemos un poco de aceite de oliva y lo repartimos con la servilleta. Una vez caliente, tiramos en el centro un poco de la masa de las tortitas y cuando empiezan a salir burbujas por arriba, es el momento de girarlas con una espátula y deja que se doren por el otro lado.