GENTE U

REVISTA DIGITAL

El mejor momento del día para hacer tareas difíciles, según la ciencia

La obsesión por la soledad aumenta el riesgo de desarrollar depresión

Ni sudoku ni crucigramas: este es el juego que fortalece la memoria y la inteligencia

Especial Mente Sana Cuerpo Sano

0 00035 54562 0

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 ENERO 2025

Especial Mente Sana Cuerpo Sano

¿Solo 20 minutos: el pequeño hábito que fortalece el cerebro y retrasa el envejecimiento

Pocos lo saben: la rica y dulce bebida que fortalecería la memoria y el cerebro

Cuál es el alimento 'más completo' para ganar masa muscular

EN ESTA EDICIÓN

6 ¿Solo 20 minutos: el pequeño hábito que fortalece el cerebro y retrasa el envejecimiento

10 Pocos lo saben: la rica y dulce bebida que fortalecería la memoria y el cerebro

14 Cuál es el alimento 'más completo' para ganar masa muscular

18 El secreto de Harvard para lograr objetivos que solo el 3% de personas exitosas conoce

24 El té que es perfecto para fortalecer la memoria, según los expertos

28 Este es el mejor momento del día para hacer tareas difíciles, según la ciencia

32 Estos son las 7 semillas y frutos secos ideales para un cerebro sano

36 La obsesión por la soledad aumenta el riesgo de desarrollar depresión

38 Ni sudoku ni crucigramas: este es el juego que fortalece la memoria y la inteligencia

42 Solo 10 semanas: con este ejercicio se puede 'transformar' el cuerpo

GENTE U

REVISTA DIGITAL

Editor
Camilo Cifuentes

Contenido
David Ballesteros

Dirección de arte
Mirian Palacio

Comunicaciones
Meliza Andrea Cano Gómez

Director General
Jhon Moscoso

Calle 52 # 52- 10 piso 2
Medellín -Colombia
direccion@genteu.com

Revista Digital
Plataforma Cecoif

Plataforma de Investigación

Descarga de libros revistas y artículos

Plataforma de Entretenimiento

Actividades didácticas alternativas de entretenimiento

Plataforma de Gestión Laboral

Encuentra empleo o empleados con nuestros aliados

Plataforma de Gestión de Contenido

Para generar recursos económicos con tu conocimiento

Plataforma de Capacitación

Tenemos formaciones con certificado y diploma

Plataforma de Perfil Profesional

Diseña tu perfil profesional para trabajar independiente

Plataforma de Desarrollo web

Creamos sitios web profesionales con todo incluido

Plataforma de Aplicativos

Aplicativos para técnicas de estudio

Plataforma de Emprendimiento

Servicios para promover productos o servicios

Plataforma de Márquetin Digital

Servicios profesionales de mercadeo digital

Nuestra Pasión

Nos dedicamos con pasión al desarrollo de soluciones integrales a través servicios digitales adaptados al objetivo de cada persona, apoyando a nuestros usuarios juntos, paso a paso en la planificación de la ruta para alcanzar sus metas y tener éxito en cada uno de sus proyectos, con herramientas para potencializar capacidades, adquirir habilidades, ampliar conocimientos, y optimizar recursos.

CECOIF

www.cecoif.com

Solo 20 minutos: el pequeño hábito que fortalece el cerebro y retrasa el envejecimiento

Además, esta actividad protege al cerebro de la demencia. No obstante, es una costumbre que cuesta aplicarla por la cultura y los ritmos diarios.

Mantener un cerebro fuerte y con buena memoria es clave para una vejez plena. Y no solo se puede cuidar de este órgano vital con buena alimentación y actividad física. También hay un hábito muy sencillo que es posible aplicarlo en la cotidianeidad y que tan solo cuesta 20 minutos diarios aproximadamente. ¿Cuál es esta pequeña costumbre que retrasa el envejecimiento?

De acuerdo con un estudio efectuado por la University College de Londres (Reino Unido), aquellas personas que duermen siesta tenían un cerebro 15 centímetros cúbicos más grande, lo que equivale a retrasar su envejecimiento entre tres y seis años.

"Estamos sugiriendo que todo el mundo podría potencialmente experimentar algún beneficio de la siesta", le dijo a la BBC la doctora Victoria Garfield, quien describió los resultados como "bastante novedosos y emocionantes".

El único inconveniente es la cultura laboral: el problema de una sociedad moderna donde se desaprueba esta práctica hace imposible muchas veces que las personas puedan descansar unos pocos minutos durante el día.

La **clave está en poder dormir entre 15 y 30 minutos, idealmente 20 minutos para una siesta perfecta. Es que se trata de un hábito de nacimiento prácticamente, según los expertos de la mencionada universidad.**

Para la doctora Garfield la gente debería tomar seriamente el consejo de dormir la siesta, ya que se trata de "algo bastante fácil" de hacer en comparación con la pérdida de peso o el ejercicio, que suele ser más "difícil para mucha gente".

En este sentido, dormir la siesta es fundamental para el desarrollo de los bebés, pero se vuelve menos habitual a medida que vamos envejeciendo. Sin embargo, su popularidad resurge tras la jubilación: un 27% de las personas mayores de 65 años afirma dormir la siesta.

¿Qué pasa en el cerebro cuando no duermo bien?

La salud general del cerebro es importante para protegerlo contra la demencia, y esta enfermedad está relacionada con los trastornos del sueño.

Los investigadores sugieren que dormir mal daña el cerebro con el tiempo al provocar inflamación y afectar a las conexiones entre las células cerebrales.

Tomando en cuenta este vínculo, la investigadora uruguaya Valentina Paz, de la Unidad del MCR para la salud y el envejecimiento de UCL, cree que “dormir la siesta con regularidad podría proteger contra la neurodegeneración al compensar el sueño deficiente".

Únete a Cecoif

Especialízate Online

¡PATROCINAMOS TU FORMACION!

- SIN HORARIO FIJO
- SIN DURACION DEFINIDA
- CLASES SEGÚN TU DISPOSICIÓN
- PARA ESTUDIANTES O PROFESIONALES
- ACCESO A BIBLIOTECA DIGITAL

FORMACIÓN Y CERTIFICADOS SIN COSTO

Servicios gratuitos para siempre uniéndote a la plataforma por solo 6 dólares por la activación del usuario

www.cecoif.com

ESTUDIA
TÉCNICO EN COSMETOLOGÍA
VISIONA TU FUTURO
Venus academia
HASTA UN 20% DE DESCUENTO
@VENUSACADEMIA
www.venusacademia.co

Es una infusión caliente, y con grandes beneficios cognitivos. ¿Qué dijeron los expertos de Harvard sobre este alimento?

Jugos de frutas, zumos, sopas, energizantes, semillas y más. El listado de bebidas saludables que existen en supermercados o que se pueden preparar en casa es interminable. Pero pocos conocen con una reconocida infusión que se toma en climas fríos tiene efectos muy buenos sobre el cerebro y sobre todo, potencia y fortalece a la memoria.

No es el té ni tampoco el clásico café colombiano o de cualquier otro lugar del mundo. Precisamente, se trata del chocolate caliente, ya que varios experimentos demostraron que una simple taza mejora la destreza mental, potencia la memoria y el recuerdo, y reduce el estrés. Los científicos de la Escuela de Medicina de Harvard han sugerido que beber dos tazas de chocolate caliente al día podría ayudar a mantener el cerebro sano y reducir el deterioro de la memoria en las personas mayores.

Asimismo, los investigadores encontraron que el chocolate caliente ayudó a mejorar el flujo sanguíneo a las partes del cerebro donde se necesitaba.
El autor principal, Farzaneh A. Sorond, dijo: "Dado que diferentes áreas del cerebro necesitan más energía para completar sus tareas, también necesitan un mayor flujo sanguíneo. Esta relación, llamada acoplamiento neurovascular, puede desempeñar una función importante en enfermedades como el Alzheimer".

Los resultados de un experimento de laboratorio, publicado en 2014, indicaron que un extracto de cacao, llamado lavado, podría reducir o prevenir el daño a las vías nerviosas que se encuentra en pacientes con enfermedad de Alzheimer. Este extracto podría ayudar a retrasar síntomas como el deterioro cognitivo.

Otro estudio, publicado en 2016 en la revista Appetite, sugiere que comer chocolate al menos una vez a la semana podría mejorar la función cognitiva, según lo citado por el portal Medical News Today.

Es una realidad que los fabricantes de chocolate con leche (o ligero) afirman que su producto es mejor para la salud porque contiene leche, y la leche proporciona proteínas y calcio. Los partidarios del chocolate negro señalan el mayor contenido de hierro y los niveles de antioxidantes en su producto.

Según los expertos, cuanto más amargo sea el chocolate, mayor será la concentración de cacao y, por tanto, en teoría, mayor será el nivel de antioxidantes que habrá en la barra.

Sin embargo, los nutrientes varían ampliamente en las barras de chocolate disponibles comercialmente, según la marca y el tipo que elijas. Es mejor revisar la etiqueta si quieres estar seguro de los nutrientes.

Isabel Giraldo
BEAUTY EXPERT

Tonificación
RESERVA TU CITA
300 5034773
Spa
Piel de
Ángel

Los expertos suelen recomendar una dieta rica en proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Dentro de los grupos alimenticios, uno de los de mayor consumo es el de las proteínas. Y no es para menos, ya que estas, además de fortalecer los huesos, los músculos y la piel, son necesarias para la reparación y el crecimiento de los tejidos y órganos.

Los alimentos que clasifican en esta categoría y que suelen encabezar la lista de las preferencias de los consumidores son los de origen animal, incluyendo el pescado, el pollo, la carne de res y la carne de cerdo. De hecho, de acuerdo con datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), esta última encabeza la lista como la proteína de mayor consumo gracias a su alto contenido nutricional.

Pero, con tantas opciones a la vista, ¿cuál es la más adecuada?

Proteínas recomendadas

Si se habla de carnes, la elección dependerá de varios factores como el corte, el tipo y la cantidad de grasa. En ese sentido, aunque no existe 'la mejor carne', sí se recomienda su consumo de acuerdo a las necesidades de cada persona.

Por ejemplo, el Instituto Nacional de Salud (INS) de Estados Unidos resalta que el pollo es una fuente excelente de proteínas magras, baja en grasas saturadas, lo que la convierte en una opción más saludable en comparación con carnes rojas como la de res.

El pescado, por su parte, en especial el graso como el salmón, la trucha y la caballa, son altamente beneficiosos para la salud cardiovascular debido a su contenido en ácidos grasos omega-3.

También existen otras alternativas de origen animal, como los huevos, que son ricos en nutrientes, tienen un equilibrio de aminoácidos y son altamente biodisponibles.

¿Y para la masa muscular?

La carne magra de res, el pollo, el pavo, el pescado y los huevos son proteínas de origen animal que pueden ayudar a aumentar la masa muscular. La carne magra de res, como el solomillo, lomo o carne molida, tiene un aporte de proteína de entre 20-25 gramos por cada 100 gramos.

Por otro lado, la pechuga de pollo tiene un porcentaje de grasa entre el 1% y 2%, mientras que aporta 30 gramos de proteína por cada 100 gramos de carne.
El pavo también aparece entre la lista de opciones con un aporte de grasa entre el 2% y el 4%. Su proteína es de 30 gramos por cada 100 consumidos.

Isabel Giraldo
BEAUTY

Agenda **tu cita**
(314) 7339741

CUIDAMOS DE TI EN CASA

CUMPLIMOS TODAS LAS NORMAS **DE BIOSEGURIDAD**

El secreto de Harvard para lograr objetivos que solo el 3% de personas exitosas conoce

Fijarse pequeñas metas alcanzables es una parte importante para poder llegar a lo macro..

En un mundo donde la productividad se ha convertido en moneda de cambio, establecer metas efectivas representa una ventaja competitiva indiscutible. Investigaciones realizadas en Harvard han arrojado luz sobre por qué algunas personas logran resultados excepcionales mientras otras quedan atrapadas en ciclos de postergación y promesas incumplidas.

El poder transformador de la palabra escrita

El estudio conducido por investigadores de Harvard reveló un dato contundente: apenas el 3% de la población escribe sus objetivos, pero este pequeño grupo consigue resultados hasta diez veces superiores a quienes no lo hacen. Mientras el 83% navega sin rumbo definido y otro 14% mantiene sus metas únicamente en el plano mental, el acto de plasmar objetivos en papel establece un compromiso neurológico diferente.

La neurociencia explica este fenómeno: escribir activa conexiones cerebrales que convierten ideas abstractas en compromisos tangibles. No es casualidad que culturas milenarias hayan considerado la palabra escrita como poseedora de poder manifestador.

Especificidad como catalizador

La diferencia entre desear "estar en forma" y comprometerse a "perder 6 kilogramos en tres meses corriendo tres veces por semana" radica en la claridad del camino a seguir. Las metas específicas proveen tanto dirección como criterios objetivos para medir el avance.

Los datos revelan que agregar plazos precisos a los objetivos aumenta la probabilidad de éxito en un 76%. Adicionalmente, compartir estas metas con personas de confianza incrementa el nivel de compromiso en un 33%, introduciendo un elemento de responsabilidad externa que refuerza la autodisciplina.

Microobjetivos: el poder de lo pequeño

La psicología del logro identifica en la sensación de avance uno de los motivadores más potentes. Por ello, los expertos de Harvard recomiendan dividir objetivos ambiciosos en pasos manejables con fechas específicas. Esta metodología evita la parálisis causada por metas percibidas como abrumadoras.

Un empresario no "inicia un negocio" de golpe; primero investiga el nicho, desarrolla un prototipo y planifica un lanzamiento escalonado. Cada paso completado genera dopamina, el neurotransmisor asociado con la satisfacción y motivación.

Estrategias de implementación avanzadas

La planificación 'si-entonces' constituye una innovación destacada en la consecución de metas. Los individuos que anticipan obstáculos y preparan respuestas específicas demuestran un 300% más de probabilidades de alcanzar sus objetivos. Esta técnica crea algoritmos de decisión que eliminan la necesidad de deliberación en momentos críticos.

Complementariamente, la metodología WOOP (Deseo-Resultado-Obstáculo-Plan) proporciona un marco estructurado para transformar aspiraciones en planes accionables. Al visualizar no solo resultados positivos sino también potenciales barreras, se desarrolla una mentalidad proactiva que convierte desafíos en catalizadores de crecimiento.

El horizonte temporal óptimo

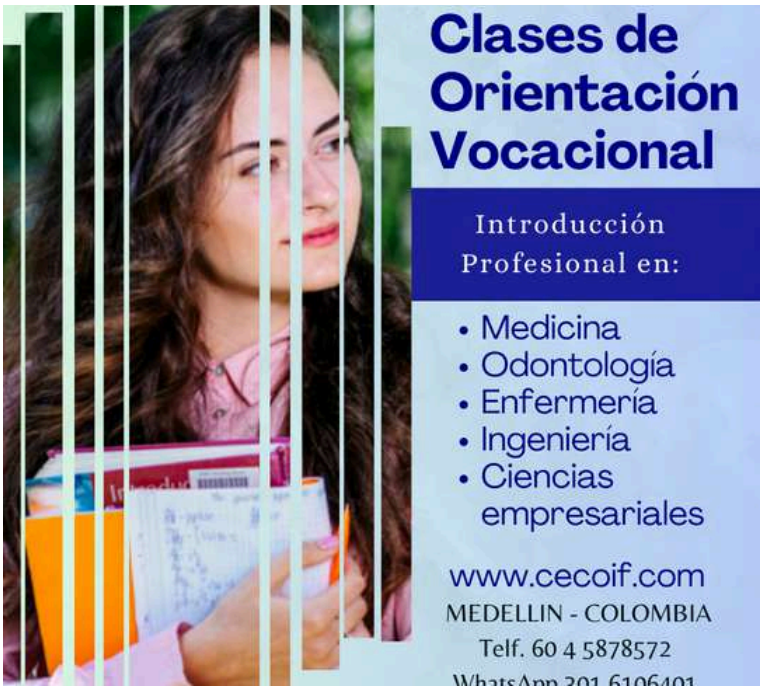
Después de analizar patrones de éxito, los investigadores han identificado que 90 días constituye el período ideal para materializar objetivos significativos. Este marco temporal equilibra la necesidad de resultados tangibles con la urgencia necesaria para mantener el compromiso sostenido.

La ciencia del establecimiento de metas ha evolucionado desde simples listas de deseos hacia sistemas sofisticados respaldados por investigación rigurosa. En un entorno empresarial cada vez más competitivo, dominar estas técnicas puede marcar la diferencia entre aspiraciones vagas y logros concretos.

DETOX
Ideal en estos días de fiestas

DentalPlus
Odontologia Integral

CECOIF
CONSTRUYE
TU
FUTURO
Curso Pre-ifes
Curso Preuniversitario
Curso de Orientaciòn Vocacional
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA


Clases de
Orientación
Vocacional
Introducción
Profesional en:
• Medicina
• Odontología
• Enfermería
• Ingeniería
• Ciencias
empresariales
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA
Telf. 60 4 5878572

ÚNETE

a a

CECOIF
ADQUIERE
HABILIDADES
BLANDAS
Capacitación
Con Seminarios
• De Belleza
• De Salud
• De Mecánica
• De Oficios
• De Masoterapia
• De Medio Ambiente
• De Humanidades
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA

CECOIF
Videos tutoriales de
Clases de Refuerzo
Adquiere
Conocimiento en :
• Matemáticas
• Calculo
• Física
• Química
• Algebra
• Estadística
• Geometría
• Economía
www.cecoif.com

academia
Venus
TENEMOS HASTA UN
20%
DE DESCUENTO
Estudia técnico en
Cosmetología

EL TÉ QUE ES PERFECTO PARA FORTALECER LA MEMORIA, SEGÚN LOS EXPERTOS

Esta infusión será benéfica para su organismo debido a sus propiedades. ¿Cuántas veces debe ingerirla a la semana?

Si usted desea preservar su salud y fortalecer su memoria puede consumir un té que es recomendado por los especialistas y con el que evitará el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas que evidentemente se hacen más presentes con el paso de los años. ¿Cuál fue la recomendación de los expertos?

En este escenario, medicos estudiaron este asunto y pudieron percibir que esta infusión puede retrasar el deterioro cognitivo y además fortalecer a su cerebro.

Si bien en todo el mundo existen plantas medicinales que son usadas para el correcto funcionamiento de su cuerpo, el té verde se ha convertido en la alternativa ideal para afrontar este tipo de situaciones debido a los componentes que lo integran como pueden ser las vitaminas Cy E.

No solamente es un antioxidante natural, también mejora su salud intestinal y fortalece a su organismo para que pueda combatir las bacterias malas que puedan llegar a su organismo. Los expertos coinciden que para obtener sus beneficios deberá consumir un par de tazas diarias al día según así fue señalado en una nota que aparece en Harvard Health Publications.

En la misma línea, el sitio especializado Mejor con Salud remarca que este tipo de plantas fortalecerán este órgano, ya que la cafeína que lo integra aumenta su actividad cerebral y además tiene la L-teanina, una sustancia con efectos estimulantes.

¿Cómo se debe consumir el té verde?

Tiene dos alternativas para ingerirla. La primera es por medio de la compra de las cajas que puede encontrarlas en el supermercado y luego verterlas en una taza con agua hirviendo.

Otra forma de preparación consiste en añadir una cucharadita de té por cada taza de agua hirviendo en una tetera. La infusión debe dejarse reposar durante cuatro minutos antes de servir. Se recomienda consumir esta preparación dos veces al día para aprovechar al máximo sus beneficios

Gratis Formación y Certificados

Certifícate como Especialista en

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Gratis Formación y Certificados

Certifícate como Especialista en

ETOLOGÍA VETERINARIA

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Gratis Formación
y Certificados

CERTIFÍCATE COMO
ESPECIALISTA EN

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CURSO VIRTUAL

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y
muchas más
herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin
anualidades, sin ningún tipo
de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Gratis Formación
y Certificados

Certifícate como
Especialista en

FISIOTERAPIA APLICADA

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y
muchas más
herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin
anualidades, sin ningún tipo
de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Este es el mejor momento del día para hacer tareas difíciles, según la ciencia

UN ESTUDIO REVELÓ CUÁL ES PERIODO DE TIEMPO EN EL QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN CON MEJOR ÁNIMO Y SON MÁS PRODUCTIVAS.

Tomar decisiones importantes o enfrentarse a tareas complejas no es solo cuestión de voluntad, sino que también se relaciona con el espacio y el momento. Esto se explica porque nuestro cerebro no funciona con la misma eficiencia a lo largo del día.

La pregunta es entonces: ¿cuál es la mejor hora para concentrarnos, analizar información y ser más productivos?

Para resolver ese cuestionamiento, un estudio observacional publicado en la revista científica 'BMJ Mental Health' analizó las diferencias en la salud mental y el bienestar a lo largo del día de casi 50.000 personas. La investigación reveló que el estado de ánimo es mejor en las mañana y alcanza su pico más bajo alrededor de la medianoche.

Feifei Bu, autora principal del estudio, le explicó a 'El País' que ese tipo de cambios podrían explicarse por los cambios fisiológicos y hormonales asociados con el reloj biológico. Es decir, el sistema natural que regula los procesos biológicos del cuerpo conforme avanza la jornada.

“Por ejemplo, el cortisol alcanza su nivel máximo poco después de despertarnos y, por el contrario, tiene sus niveles más bajos alrededor de la hora de acostarnos”, destacó la experta.

Lo anterior también se puede asociar porque en conforme el día llega a su fin, el estrés y el esfuerzo mental y físico acumulados puede mermar progresivamente la capacidad de afrontamiento y de ánimo. A esto se le suma que ese silencio que suele aparecer en las noches tiende a llevar a la mente a la reflexión y a la rumiación, factor que la puede distraer de otras tareas.

No olvidar el cronotipo

Pese a que las mañanas suelen definirse como el mejor momento del día para realizar las tareas más complejas, hay un elemento clave que no se puede dejar de lado: el cronotipo.

El cronotipo es la preferencia de una persona para realizar sus actividades en determinadas horas del día. Se basa en los ritmos circadianos, que son las variaciones que ocurren en el organismo a lo largo de las 24 horas.

De hecho, existen personas con cronotipos más matutinos o vespertinos, los cuales son clasificados como alondras y búhos, respectivamente. Los primeros tienen tendencia a levantarse y a acostarse más temprano y a activarse por las mañanas con más facilidad; mientras que los segundos les va más trasnochar, necesitarían levantarse más tarde y precisan de más tiempo para coger el ritmo al día.

Existen estudios que señalan que se puede ajustar el cronotipo modificando algunos hábitos, como comer por las mañanas, modificar los horarios de sueño, modificar los horarios de actividad, entre otros.

Genera Credibilidad y Consigue Clientes

Conecta con el mundo y con el éxito

¡HACEMOS TODO POR TI!

5 Páginas Principales
5 Páginas internas

TU SITIO WEB PROFESIONAL CON SERVICIOS DE MARKETING

Digital

Única Inversión
Sin Renovación
Sin Mensualidades
Sin Anualidades

$250.000

WWW.CECOIF.COM

CECOIF

Incluye

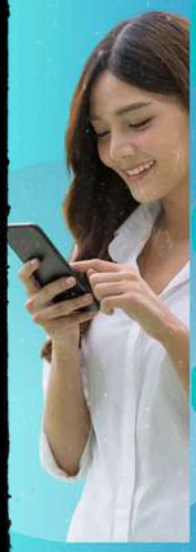
Sistemas intergrados

- RESERVA DE CITAS
- COTIZACIONES
- TIENDA ONLINE
- SISTEMA DE VIDEO CONFERENCIA
- GESTIÓN DE CONTENIDO
- GALERÍA DE IMÁGENES Y VIDEO
- BOTÓN DE WHATSAPP
- VERSIÓN CELULAR
- CONEXIÓN CON REDES SOCIALES
- FORMULARIO DE CONTACTO

Aspectos Técnicos

- 5 CORREOS CORPORATIVOS
- HOSTING
- DOMINIO
- CERTIFICADO SSL
- DISEÑO PERSONALIZADO
- ASISTENCIA CONSTANTE
- ADMINISTRACIÓN DEL CONTENIDO PERMANENTE
- PROMOCIÓN SEO

Marketing Digital



Cuenta de Email Marketing

Cuenta de email marketing con capacidad de 20 mil contactos y 80 mil mensajes mensuales.

SEO - SEM

Posicionamiento SEO-SEM del sitio web para mejores resultados ante buscadores de internet.

Metrica

Medición de métrica para el análisis de la interacción del sitio con usuarios interesados y comportamiento en la red.

Landing Page

Servicio de creación y publicación de landing page para obtener embudo de prospectos para clientes.

Acceso a Plataforma Cecoif

Para el tomador y 5 usuarios beneficiarios de su equipo con acceso cuentas individuales

- Investigación y Formación
- Asesoría, Emprendimiento y Gestión de contenido
- Herramientas digitales de salud, de entretenimiento, de estudio, y de trabajo.

CECOIF

Certifícate en

INGLES BÁSICO Y A1

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Certifícate como Especialista en

ASESOR DE IMAGEN

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

Gratis Formación Y Certificados

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

ESTOS SON LAS 7 SEMILLAS Y FRUTOS SECOS IDEALES PARA UN CEREBRO SANO

Son productos recomendados por especialistas para cuidar el órgano más importante del ser humano. ¿Qué sucede con las grasas saturadas?

Tener una nutrición totalmente saludable es fundamental para la protección cerebral y por ello deberá seleccionar algunos alimentos que beneficien a su organismo. ¿Cuáles son las semillas y frutos secos que traen beneficios y que además estimulan este órgano vital del cuerpo? A continuación, los 7 alimentos más recomendados.

A continuación, encontrará las sustancias ideales en recomendaciones que también ha remarcado, Uma Naidoo, psiquiatra nutricional, directora de Psiquiatría Nutricional, Estilo de Vida y Metabólica del Hospital General de Massachusetts, autora citada por la institución anteriormente reseñada.

1- Las semillas de chía que puede consumir con algún alimento líquido.
2- Las semillas de lino molidas con la idea de que pueda digerirlas de la mejor forma.
3- Las almendras se convierten en una fuente potente de vitamina E.
4- Los pistachos reducen los niveles de presión arterial y lo protegen del deterioro cognitivo.
5- Las nueces de Brasil, por su lado, son fuentes de selenio, un antioxidante que mejora la salud de su cerebro.
6- Los piñones cuentan con ácido pinolénico que reduce los niveles de inflamación en esta parte de su organismo.
7- Por último, las nueces están muy involucradas en la salud cerebral y también tienen la función de ser antioxidantes.

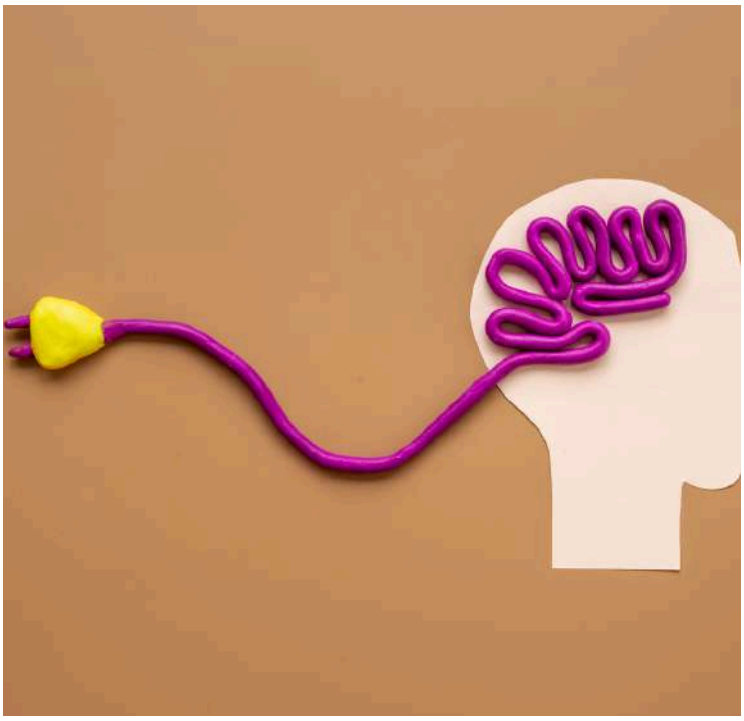
¿Las grasas saturadas son buenas para la salud del cerebro?

En información que ha sido difundida por el Instituto de Neurología Cognitiva de Argentina señalan que el consumo de los alimentos adecuados podría ser ideal para la salud y por ello la incorporación en su dieta de frutos secos y semillas le permitirán al cerebro absorber sustancias necesarias para su funcionamiento.

Dichos ingredientes aportan fibra y además son necesarios para el organismo. “Una dieta rica en grasas saturadas, grasas trans y colesterol, está asociada a un aumento del riesgo de presentar deterioro cognitivo y demencia”, afirmó Sol Vilaró, directora del departamento de Nutrición de INECO.

Por tal motivo, seguir con las indicaciones permitirá el cuidado de diferentes órganos del cuerpo para de alguna manera fortalecer a los vasos sanguíneos y nutrir diferentes áreas del cerebro que se encargan del razonamiento, lenguaje y aprendizaje.

“La alimentación saludable protege al organismo de la inflamación, un proceso relacionado con muchas enfermedades y, a su vez, aporta aquellos nutrientes que promueven y participan en el crecimiento de nuevas células cerebrales y nuevas conexiones neuronales”, sostiene la entidad anteriormente señalada.



¡GANA DINERO!

TRABAJANDO COMO ASOCIADO

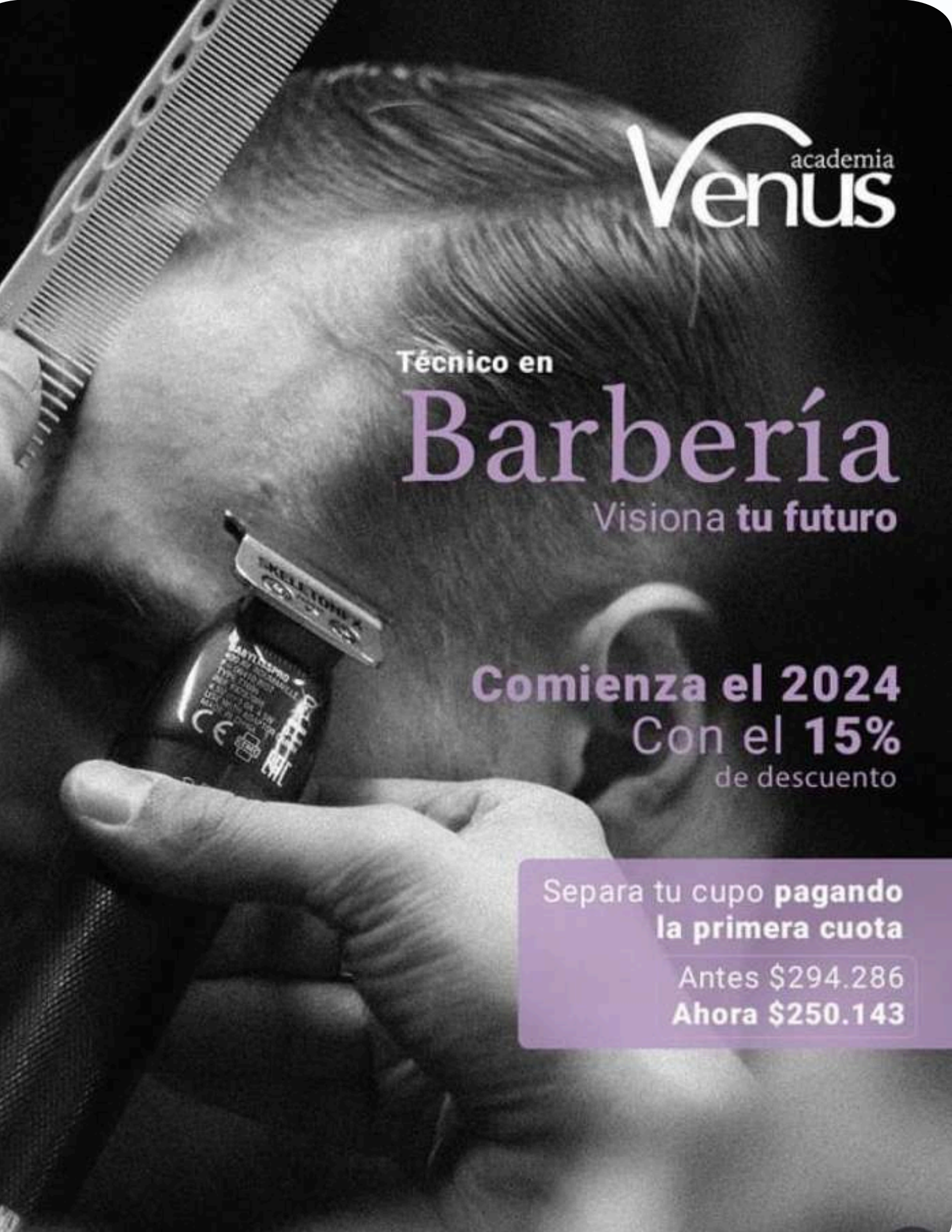
Empresa del sector tecnología requiere personas con o sin experiencia laboral en áreas de comunicación.

REQUERIMOS DIRECTOR DE COMUNICACIONES

Para establecer nuevos convenios y traer nuevos usuarios

Sin Horario

Sin Inversión


academia
Venus
Técnico en
Barbería
Visiona tu futuro
Comienza el 2024
Con el 15%
de descuento
Separa tu cupo pagando
la primera cuota
Antes $294.286
Ahora $250.143

La obsesión por la soledad aumenta el riesgo de desarrollar depresión

En 2024, una de cada cinco personas en España sufrió de soledad no deseada y de ellas casi el 70% reconocen estar en esa situación hace más de 2 años.

Un reciente informe realizado por el Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadEs) reveló que durante el 2024 padecieron de soledad no deseada. Según las cifras reportadas en este estudio una de cada cinco personas declaró presentar esta condición de salud psicológica.

Otro de los grandes resultados que se dieron a conocer por medio de este estudio tiene que ver con que casi el 70% de estas personas señalaron que estaban en esta condición desde hace más de dos años.

Con lo anterior, el investigador del Institut de Recerca Sant Joan de Déu (IRSJD), Joan Domènech, resaltó que la soledad no deseada es un problema social y se ha vuelto un problema relevante como consecuencia de un conjunto de factores políticos, sociales y económicos.

“Que moderan, entre otros aspectos, nuestras probabilidades de establecer relaciones sociales satisfactorias”, aseveró

En las características de esta investigación revelada por El País de España, se encontró que la prevalencia de este tipo de soledad fue superior para los jóvenes que se encuentran entre los 18 y los 24 años con el 34,6% de las respuestas, le siguió la franja de los 25 a 34 años con el 21,1%.

“Que uno de cada cinco individuos experimente sentimientos de soledad resulta preocupante y representa un reto significativo tanto para las administraciones públicas como para la sociedad en general”, sostiene Elvira Lara, investigadora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid y coautora de Soledad(es).

¿Cómo se podrían minimizar los efectos?

De acuerdo con la información entregada por el medio de comunicación El País de España, los expertos en la materia señalaron que los resultados del estudio sugieren que para las personas que presentan esta situación se deberían realizar una sería de terapias.

Estas deberían estar enfocadas en abordar la soledad y enfocarse en reducir los pensamientos rumiantes de soledad

“para minimizar los efectos adversos de la soledad no deseada. Según los resultados de este estudio, deberíamos abordar los pensamientos rumiantes, es decir, esas ideas repetitivas y negativas que refuerzan la sensación de aislamiento. Trabajar para cambiar las interpretaciones distorsionadas, el pesimismo y la desesperanza es fundamental, ya que estos factores están ligados a la depresión”, dijo Elvira Lara.

Los juegos de mesas son un clásico de familias y grupos de amigos para divertirse. Pero poco se habla de los beneficios cognitivos, en relación con los efectos positivos para el febrero y el fortalecimiento de la memoria y la inteligencia. Pero hay uno en particular que ayuda mucho y es extremadamente favorable para el órgano más importante del ser humano.

Se trata de un juego de estrategia y pensamiento que tiene 1500 años de existencia. Es ideal para prevenir la demencia y ayudar a la creatividad.

De acuerdo con la revista GQ, a pesar de que puede ser difícil, jugar ajedrez es algo que puede sumarle muchos beneficios al cerebro y a sus habilidades.

Según la revista Heathline, el ajedrez mejora la memoria auditiva, lo que significa que se puede aprender mejor las cosas que escuchas. “Los jugadores de ajedrez expertos también tienen una capacidad mejor que el promedio para recordar y reconocer rápidamente patrones visuales, lo que los investigadores Trusted Source creen que proviene de la memorización de posiciones de ajedrez complejas”, remarcaron los expertos.

Es que el ajedrez se lo define como un juego mental y de mucha concentración en el que se debe poder seguir lo que está sucediendo, recordar lo que pasó y necesitas poder reconocer jugadas y patrones, y recordar combinaciones y movimientos, y con todo esto es un gran juego para fortalecer la memoria.

¿Es el ajedrez bueno para el Alzheimer?

El Alzheimer es una enfermedad que afecta principalmente a la memoria y que puede aparecer con la edad avanzada. De acuerdo con Chess.com, jugar ajedrez ayuda a prevenirlo.

El sitio dice que, “debido a que el cerebro funciona como un músculo, necesita ejercicio como cualquier bíceps o cuádriceps para estar saludable y evitar lesiones".

La realidad que la ciencia también lo ha demostrado: un estudio publicado en The New England Journal of Medicine descubrió que las personas mayores de 75 años que participan en actividades que ejercitan el cerebro, como el ajedrez, "tienen menos probabilidades de desarrollar demencia que sus pares que no juegan juegos de mesa”.

¿El ajedrez ayuda a la creatividad?

La mencionada revista Healthline también destacó los efectos sobre la creatividad. “Los investigadores concluyeron que el ajedrez aumentaba la capacidad de los estudiantes para ejercitar el pensamiento divergente y creativo”.

En conclusión, el ajedrez es un gran juego para desarrollar las habilidades de planeación, esto porque es un juego que lleva a pensar, a planear estrategias, a considerar el punto de vista del oponente y sus posibles movimientos y a anticipar para poder responder mejor.

Lipolisis laser no invasiva

Disminuye el acúmulo de grasa, la celulitis y la flacidez.

RESERVA TU CITA
300 5034773

Spa Piel de Ángel®

Balayege

caramelo suave y moderno

CC PLAZA ARRAYANES **LOCAL 128**

SOLO 10 SEMANAS: CON ESTE EJERCICIO SE PUEDE 'TRANSFORMAR' EL CUERPO

Son técnicas sencillas, pero que se hacen en un contexto muy especial y hasta divertido. ¿Cómo se realizó el estudio?

.

Tener un cuerpo entrenado, atlético y tonificado es el objetivo de muchas personas que quieren mejorar su calidad de vida física. Y recientemente, un grupo de especialistas reveló una clase de ejercicio que con tan solo '10 semanas' puede 'transformar' el organismo.

De acuerdo con la Universidad Nacional Pukyong (República de Corea), la práctica de ejercicios aeróbicos acuáticos durante 10 semanas o más puede reducir el tamaño de la cintura y ayudar a perder peso.
Este tipo de ejercicio es especialmente efectivo en mujeres con sobrepeso u obesidad y en personas mayores de 45 años, indicó el análisis.

Según lo explicado, la flotabilidad del agua ayuda a reducir las lesiones articulares que suelen asociarse con el ejercicio en tierra en personas con sobrepeso u obesidad. Y aunque se recomiendan los ejercicios aeróbicos acuáticos para perder peso en este grupo, no está claro exactamente qué impacto tiene este tipo de ejercicio en la composición corporal, especialmente en la obesidad central.

¿Qué demostró el estudio?

Los investigadores revisaron bases de datos de investigación en busca de estudios relevantes publicados hasta fines de 2021 que compararan los ejercicios aeróbicos acuáticos con otros tipos de ejercicio o nada en adultos con sobrepeso u obesidad, definida como un IMC de al menos 30.

En el análisis de datos agrupados se incluyeron los resultados de 10 ensayos clínicos en los que se asignó aleatoriamente a 286 participantes (de edades comprendidas entre 20 y 70 años) a una intervención. Los ensayos se llevaron a cabo en Malasia, Brasil, India, Estados Unidos y Países Bajos.

Los tipos de ejercicios acuáticos incluyeron aeróbicos, zumba, yoga y jogging, durante períodos de entre 6 y 12 semanas en todos los ensayos incluidos. La frecuencia de ejercicio fue principalmente dos o tres veces por semana, y la mayoría de las sesiones duraron 60 minutos.

El análisis reveló que los ejercicios aeróbicos acuáticos fueron eficaces para reducir el peso total en un promedio de casi 3 kilos y recortar la circunferencia de la cintura en 3 cm en los participantes obesos o con sobrepeso.

En este contexto, se demostró que los períodos de ejercicio que duraron más de 10 semanas (12 semanas) redujeron significativamente el peso corporal en más de 3 kilos y la circunferencia de la cintura en casi 3 cm en las mujeres y en las personas de 45 años o más.

Los resultados de este estudio sólo indican que los ejercicios aeróbicos acuáticos tienen un efecto en la reducción de la circunferencia de la cintura tanto en hombres como en mujeres, y se necesitan más investigaciones para determinar si se pueden reducir a los valores normales de circunferencia de cintura para hombres y mujeres adultos.

ANUNCIA TUS SERVICIOS

TUS PRODUCTOS

EL MENOR COSTO
LA MEJOR
INVERSION

Revista de circulación gratuita de entrega directa a nuestros más de 15 mil suscriptores y de ingreso público por Google

www.revistagenteu.com
direcion@genteu.com
57+ 3016106401