EXPO
HOLÍSTICA
& BIENESTAR
JUNIO 2026
LA RURAL
Reservá tu
STAND en CUOTAS
SECTOR
GASTRONÓMICO
SALUDABLE

Info PÁG. 28

TodoSalud® EXTRA
LA RED DE COMUNICACIÓN
SEPTIEMBRE 2025
20 años
Nº213

TodoSalud
Te invita al stand
232
en Costa Salguero
27 y 28 de septiembre
y te llevás
UNA SORPRESA
MENCIONANDO
ESTE AVISO

Info PÁG. 14

PÁG. 4 SALUD EN TUS COMIDAS
HONGOS EN TU DIETA
PÁG. 10 NUTRICIÓN ADECUADA
PREVENIR LA OSTEOPOROSIS
PÁG. 12 EL PODER NATURAL DE LOS ARÁNDANOS
SENTÍTE BIEN, VIVÍ MEJOR
ADEMÁS: • EJERCICIOS DE FUERZA PARA MUJERES • RODILLAS SANAS EN CASA

NOVEDADES
• MÜ HONGOS
• SILUETTE BLUE
• MACA
• ALUCINETAS
PÁG. 30/31

RECETAS SALUDABLES

CEBOLLAS PROBIÓTICAS

¿Por qué incorporar alimentos fermentados como este?

TE AYUDAN A:

- Mejorar la digestión.
- Reducir la inflamación hormonal.
- Balancear tus hormonas.
- Fortalecer tu sistema inmune.

RECETA DE CEBOLLAS PROBIÓTICAS:

- *3 cebollas rojas.*
- *60 ml de vinagre de manzana.*
- *300 ml de agua caliente (aprox.).*
- *2 cdtas. de sal.*
- *Opcional: pimienta, jengibre, clavo de olor.*

PASO A PASO:

1. Cortar las cebollas en aros y mezclar con la sal, vinagre y especias.
2. Llenar un frasco con agua caliente, cerrar y agitar suavemente.
3. Dejarlas reposar 12 hs y guardalas en la heladera. *¡Listo!*

Conócenos más entrando a:
@diariotodosalud
@todosaludonline TodoSalud TV

vitalum

TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN CIENTÍFICA

- Magnesio complex
- Magnesio + B6 + Lys
- Potasio complex
- Calcio complex
- Hierro complex
- Zinc + Cobre complex
- Selenio complex
- Silicio + Boro complex
- Vitamina B complex
- Vitamina B12 complex
- Vitamina C complex
- Vitaminas K2 + D2 complex
- Colina complex
- Glutation + Resveratrol + Q10
- Probiótico complex

- Minerales bio-quelatados
- Vitaminas Bio-Disponibles
- Sistema Inmune y Antioxidantes

MÁS INFO EN

HGL.la

ALIMENTACIÓN: MÁS SALUD A TUS COMIDAS

HONGOS EN TU DIETA

Los hongos pertenecen al reino Fungi, que está diferenciado del reino animal y del vegetal. Existen miles de variedades, con propiedades muy diversificadas. En la práctica médica oriental se han usado tradicionalmente hongos cuyos efectos sobre la salud han sido avalados recientemente por estudios científicos.

SHIITAKE (LENTINULA EDODES)

Se ha cultivado en oriente desde hace más de mil años. Es comestible y sabroso, igualmente valorado en cocina que como tratamiento terapéutico. Una vez hervido, libera su principal componente, el polisacárido lentinano, capaz de regular el sistema inmunitario tanto en afecciones víricas como en enfermedades autoinmunes. Contiene proteínas de alto valor biológico, minerales, vitaminas B, E y ergosterol, provitamina D2.

MELENA DE LEÓN (HERICIUM ERINACEUS)

Muy común en China y en Japón. Es diferente a los demás hongos porque está formado por filamentos que asemejan una cabellera. Esta configuración le proporciona una estructura fibrosa con efectos prebióticos. Contiene minerales como potasio, zinc, hierro, selenio y fósforo.

CHAMPIÑÓN (AGARICUS BISPORUS)

El más conocido también tiene propiedades terapéuticas gracias a su riqueza en betaglucanos que favorecen el sistema inmunitario y a antioxidantes como el selenio. Es rico en vitaminas B. Ayuda a reducir infecciones, inflamaciones, alergias y la producción de tumores cancerosos. Reduce el colesterol, protege la función hepática y previene la resistencia a la insulina.

GÍRGOLAS (PLEUROTUS OSTREATUS)

Son ricas en proteínas, fibra y vitaminas del complejo B, además de minerales como calcio, potasio, fósforo y hierro. También se les atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y beneficios para el sistema inmunológico.

¿Cuáles son los beneficios de los hongos para la salud?

Los hongos son nutritivos ya que tienen un alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, y tienen niveles bajos de grasa. También son buenas fuentes de vitaminas y minerales con altos niveles de vitamina B y trazas de vitamina C, D y E. Las vitaminas B son importantes para el funcionamiento celular, incluido el metabolismo corporal, la generación de nuevas células sanguíneas y el mantenimiento de células sanas y otros tejidos corporales.

PROTEÍNA

Para las personas que siguen una dieta vegetariana, los hongos son una excelente fuente de proteínas. Al incluir hongos en sus comidas, pueden aumentar su ingesta de proteínas, especialmente de aminoácidos esenciales. Los aminoácidos son el resultado de la descomposición de las proteínas y son importantes para funciones corporales como el desarrollo muscular y la reparación celular. El cuerpo humano no puede producir estos aminoácidos esenciales, por lo que es crucial obtenerlos a través de la dieta.

BETAGLUCANOS

Un dato interesante sobre los hongos, los betaglucanos, son sus principales polisacáridos. Aproximadamente la mitad de la masa de la pared celular fúngica está compuesta por betaglucanos. Tienen un efecto potencial en la salud, incluyendo actividades anticancerígenas, anticolesterolémicas, antioxidantes y neuroprotectoras. Además, su uso está ganando popularidad actualmente para fortalecer el sistema inmunitario, ya que pueden inducir respuestas inmunitarias tanto innatas como adaptativas. Esto puede proteger al cuerpo humano, mejorando el rendimiento del sistema inmunitario para defenderse contra

KONY Stevia

EL GUSTO DE CUIDARTE

@KONYSTEVIA

¡Feliz aniversario TodoSalud!

Dos décadas *inspirándonos*

KONYStevia
Dulce de Leche

¡NUEVO!

Sin T.A.C.C.

Endulzado con Stevia

440gr

¡NUEVO LANZAMIENTO!

200ml
500ml

Ahora también de 500ml

Sin T.A.C.C.

Endulzado 100% con Stevia

VENTAS +54 9 351 759-8852 | www.konynutricion.com.ar

ventas@konynutricion.com.ar

virus o bacterias, si los hubiera.

ESTEROL

El esterol ha sido ampliamente estudiado por sus propiedades cardioprotectoras. Los hongos contienen esterol y ácidos grasos poliinsaturados (AGPI), ambos importantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Además, el antioxidante de los hongos tiene un alto efecto biológico sobre trastornos degenerativos como el Alzheimer.

FIBRA DIETÉTICA

La fibra dietética de los hongos podría ser degradada por la microbiota intestinal y producir ácidos grasos de cadena corta, que son el alimento de la microbiota intestinal (bacterias intestinales). Podría tener efectos potenciales en algunas enfermedades gastrointestinales, como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), y en la mejora del sistema digestivo.

¿CÓMO DEBEMOS COCINARLOS?

Los métodos de cocción pueden afectar los nutrientes de los alimentos, especialmente su contenido de vitaminas y minerales. Dado que los hongos contienen vitaminas y minerales como la vitamina C, la vitamina B y el potasio, se recomienda saltearlos o asarlos al horno. Ambos métodos conservan mejor los nutrientes, ya que requieren un tiempo de cocción más corto y cocinar sin agua evita la pérdida de vitaminas sensibles al calor.

Para TodoSalud: Vera Alaniz

Fórmulas potenciadas | Antioxidantes | Apto Vegano | Libre de gluten

EL PODER DE LA NATURALEZA EN UNA CÁPSULA, *reflejalo en vos*

Nugget Blue®

SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

NUGGETBLUEOK

www.nuggetblue.com.ar | 11-6366-7844

ALIMENTACIÓN: QUE NUTRE TU CEREBRO

¿CONOCÉS LOS ALIMENTOS NOOTRÓPICOS?

Los nootrópicos son sustancias capaces de amplificar las capacidades cognitivas y que se encuentran de forma natural en algunos alimentos y plantas o también de forma sintética en suplementos alimenticios.

Últimamente se ha empezado a hablar de ellos, pero la realidad es que llevamos toda la vida utilizándolos -seguramente de manera inconsciente- para mejorar nuestra concentración, mejorar la memoria o favorecer el estado de alerta. La palabra nootrópico está formada por nous = mente y tropos = movimiento y hace referencia a la posibilidad de "agilizar" la actividad cerebral. Se trata de sustancias que estimulan ciertas áreas del cerebro normalmente más "perezosas".

Los diferentes nootrópicos funcionan activando distintos neurotransmisores, con efectos sobre nuestra conducta y capacidad mental. Aumentan el riego sanguíneo y funcionan activamente contra el daño celular del cerebro y el declive cognitivo.

ESTÁN EN TU ALACENA

●**El café** es un alimento nootrópico de toda la vida, que nos ayuda a conseguir mayor agudeza mental y a retrasar la fatiga. La cafeína es un estimulante que inhibe los receptores de adenosina del cerebro, haciéndonos estar más despiertos y alerta. De hecho, la mayoría de nosotros piensa en un café cuando necesita activar.

●**El té verde** contiene L-teanina, otro compuesto nootrópico que no solo aumenta el rendimiento mental y la concentración, sino que ayuda a disminuir los niveles de ansiedad al unirse a receptores de glutamato y bloquearlo. El glutamato es un neurotransmisor excitador.

●**El cacao** también mejora la capacidad cognitiva a través de una mejor oxigenación del cerebro y también por su efecto estimulante. Esto es válido para un buen chocolate puro, con alto contenido en cacao.

●**La cúrcuma** es otro reconocido alimento nootrópico, antiinflamatorio y con capacidad antidepresiva. Es una especia milenaria altamente protectora, que actúa previniendo muchas enfermedades de progresión crónica y neurodegenerativas.

●**Los arándanos** contienen potentes sustancias antioxidantes que funcionan como neuroprotectores e influyen en el rendimiento cerebral. De hecho, tienen la capacidad de incrementar la memoria y de reducir el declive cognitivo en personas mayores.

Además de elegir bien los alimentos, asegurate que haya movimiento en tu vida, una red social que te contenga, un contacto frecuente con la naturaleza,con el sol y un buen y reparador descanso nocturno.

Para TodoSalud: Alejo Oliver

Fuente: www.bioecoactual.com

Kit ViviR
BIODISPONIBILIDAD, EXCELENCIA Y PUREZA
kitvivir.com
kitvivir
VITAMINA C CONCENTRADA
GLICINATO DE MAGNESIO
DORMIR +
VITALIDAD
POTASIO
CÚRCUMA + PIMIENTA NEGRA
CARDIO
ARTICULACIONES SANAS
CITRATO DE MAGNESIO
RESVERATROL + GINKGO BILOBA
BALANCE
JUVENTUD +CEREBRO
ESPIRULINA
GUARANÁ
GARCINIA + CAFÉ VERDE + VITAMINA C
PROTEÍNA 80%
POTENCIA
QUEMA GRASAS
¡200 PORCIONES!
FÓRMULAS DE GRADO FARMACÉUTICO CON MÁXIMA BIODISPONIBILIDAD.
Excelencia en cada detalle, pureza garantizada en cada dosis.
Resultados reales para tu bienestar, CON EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO.
Ciencia y naturaleza para tu salud óptima.
MATE DE COCO
COLÁGENO HIDROLIZADO +MAGNESIO

VIDA SANA: NUTRICIÓN ADECUADA

PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

Un problema que afecta a un elevado porcentaje de la población,.

La osteoporosis se refiere a una disminución en la cantidad de masa ósea y una alteración de la estructura normal del hueso que condiciona un aumento de su fragilidad y un mayor riesgo de fractura. Lo mejor es prevenir su aparición.

La masa ósea es la cantidad de hueso presente en el esqueleto de cada persona y depende de la raza, la edad, el sexo y la genética, entre otros factores. Su máximo se alcanza entre los 30 y los 35 años, disminuyendo a medida que avanzamos en edad.

En las mujeres este descenso es más acusado debido a la menopausia, durante la cual, la reducción hormonal aparejada, produce una disminución más rápida de masa ósea que no tiene por qué llegar a ser patológica.

A cualquiera cuya densidad ósea es inferior a un límite predeterminado, se le diagnostica osteoporosis, aunque el problema real de fractura se concentra en mujeres de 70 y 80 años.

BUENOS CONSEJOS

- Consumir alimentos ricos en calcio. Si el organismo lo necesita, se lo sacará a tus huesos.
- No olvidar la vitamina D, imprescindible para el depósito del calcio.
- Controlar la cafeína, la sal, las proteínas y el fósforo, pues eliminan minerales
- Reducir el consumo de alcohol.
- Hacer ejercicio habitualmente
- Descansar es fundamental.

ALIMENTACIÓN IMPRESCINDIBLE PARA PREVENIR OSTEOPOROSIS

La alimentación para la osteoporosis son aquellos ricos en calcio y vitaminas A, D y C.

- Leche y derivados, por su contenido en calcio y porque son los que mejor se absorben.
- Pescado, salmón, sardina, anchoas, atún, langostinos o cualquier alimento procedente del mar. Mejor si te los comés con sus espinas pequeñas y blandas mejor aún.
- Aportar el calcio necesario por medio de otros alimentos como: pimiento, brócoli, espinaca, remolacha, zanahoria, melón, naranja, mandarina, limón, pomelo, melón, higos, almendras, nueces y avellanas.
- Incorporar suplementos únicamente bajo prescripción médica.

Para TodoSalud
Vera Alaniz

Fuente: www.sanamente.net

PROBIÓTICOS KYOJIN®

CON PUBLICACIONES CIENTÍFICAS QUE LO RESPALDAN

NUEVOS PRODUCTOS

KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,
10 veces + potente y duradero

KYOJIN GOLD

probióticos en gotas, con vitamina B12,
zinc, selenio y cobre, para un completo bienestar

REPELENTE KYOJIN

para adultos y niños, protege a toda
la familia de mosquitos e insectos

BIOLARVICIDA KYOJIN

elimina las larvas de mosquitos
y jejenes del hogar.
100% ecológico- no tóxico.
SIN LARVAS NO HAY MOSQUITOS.

BARRA DE CEREAL KYOJIN

probióticos y prebióticos
en barra de cereal
con vitamina B12
(indispensable para veganos)

INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios
productos con probióticos

CONOCÉ MÁS EN NUESTRA WEB

www.kyojin.com.ar

kyojinoficial

Alimentos sanos, integrales y funcionales

ALFAJORES, GALLETITAS, PANIFICADOS Y CHOCOLATES

Productos líderes en el mercado de Alimentos Integrales y Sin Azúcar Agregado

APTOS PARA DIABÉTICOS

Para Ser Distribuidor Murke, tener información sobre nuestros productos o cómo podés recibirlos, comunicate al 0800 555 8246 o al +54 (341) 463 2280 también podés escribirnos a tahona@alimentostahona.com.ar

MURKE

www.alimentostahona.com.ar

sin AZUCAR agregado LAPDi Productos Avalados

VIDA SANA: PODER NATURAL

SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

¿Querés cuidarte de una manera natural y sentirte lleno de energía? Los suplementos a base de arándanos son el aliado perfecto para darle a tu cuerpo ese impulso que necesita para brillar desde adentro.

Con el poder antioxidante de este superalimento, respaldado por estudios científicos, estos productos te ayudan a sentirte bien, vivir mejor. ¡Y lo mejor? Son 100% naturales y realmente funcionan.

Imaginá despertarte con un pelo más fuerte, brillante y lleno de vida, uñas que ya no se quiebran y una piel suave que parece iluminarse sola. O tal vez querés caminar sin esa molesta sensación de pesadez en las piernas, gracias a una mejor circulación. Hay quienes han incorporado estos suplementos a su rutina y han sorprendido a sus médicos con mejoras en los niveles de glucosa, apoyando su salud de forma natural. Si pasás horas frente a una computadora o celular, hay opciones que alivian el cansancio ocular, dejando tus ojos más descansados. Y si buscás cuidar tu salud urinaria, también hay fórmulas naturales pensadas para vos. Estos suplementos son para todos, sin importar si tenés 20, 40 o más de 60 años, porque están pensados para adaptarse a las necesidades de cada adulto, con ingredientes puros y de calidad.

No te podemos prometer resultados de un día para el otro. A diferencia de otros productos que prome-

ten milagros imposibles, te pedimos que confíes en el proceso y le des la oportunidad a estos ingredientes naturales para que hagan efecto. La clave está en la constancia: tomándolos regularmente, empezás a notar los cambios que tu cuerpo necesita. Como cada persona es única, los resultados pueden variar, y siempre es una buena idea charlar con tu médico antes de incluirlos en tu rutina, especialmente si estás tomando medicamentos o tenés alguna condición particular.

Darle una chance a los arándanos es apostar por vos, por una vida más saludable y equilibrada.

Sumate al #modoblue y sentite bien, vivir mejor. ¡Tu cuerpo está listo para este cambio natural!

Aporte de contenido para TodoSalud de Nugget Blue. Para más información: www.nuggetblue.com.ar

TODO MEDICINA: CUIDADOS DESDE LA MEDICINA INTEGRAL

RODILLAS SANAS EN CASA

Las rodillas son una de las articulaciones más complejas y exigidas del cuerpo humano. Nos permiten caminar, agacharnos, subir escaleras y mantener el equilibrio. Pero también son vulnerables al desgaste, las lesiones y el dolor crónico.

Desde la medicina integral, el cuidado de las rodillas no se limita solamente a tratar el dolor, sino que tambien ayuda a prevenir, fortalecer y armonizar cuerpo y mente para una verdadera y efectiva salud articular duradera.

¿QUÉ PROPONE LA MEDICINA INTEGRAL?

La medicina integral combina la ciencia médica convencional con terapias complementarias, abordando a la persona como un todo: cuerpo, mente, emociones y entorno. En el caso de las rodillas, esto implica:

- Prevención activa.
- Movimiento consciente.
- Alimentación antiinflamatoria.
- Escucha corporal y autocuidado.

7 CLAVES PARA CUIDAR TUS RODILLAS DESDE CASA

1.Movimiento suave y regular.

- Evitá el sedentarismo prolongado. Caminar, nadar o andar en bicicleta son ejercicios de bajo impacto ideales.
- Incorporá prácticas como yoga o tai chi, que mejoran la movilidad, el equilibrio y la conciencia corporal.

2.Fortalecé los músculos que las protegen.

- Ejercicios como sentadillas suaves, elevaciones de talones y estiramientos de cuádriceps e isquiotibiales ayudan a estabilizar la articulación.
- Evitá los ejercicios de alto impacto si tenés dolor o antecedentes de lesiones.

3.Alimentación antiinflamatoria

.

- Incorporá alimentos ricos en omega-3 (pescados grasos, chía, nueces), vitamina C (cítricos, kiwi, pimientos) y colágeno natural (caldos de huesos, gelatina sin azúcar).
- Reducí el consumo de ultraprocesados, azúcares y harinas refinadas.

4.Mantené un peso saludable.

- Cada kilo de más ejerce hasta 4 veces más presión sobre las rodillas. Bajar de peso reduce significativamente el dolor y el desgaste articular.

5.Escuchá tu cuerpo.

- El dolor es una señal de alerta. No lo ignores. Si sentís molestias al hacer ejercicio, descansá y consultá a un profesional.
- Aplicá frío local si hay inflamación o

calor si hay rigidez.

6.Terapias complementarias.

●La acupuntura, la fisioterapia integrativa y la osteopatía pueden aliviar efectivamente el dolor crónico y también mejorar la función articular.
●La meditación y la respiración consciente ayudan a reducir el estrés, que puede agravar el dolor articular.

7.Postura y ergonomía.

●Evitá arrodillarte sobre superficies duras sin protección.
●Usá calzado cómodo y con buena amortiguación. Evitá los tacos altos y las suelas planas sin soporte.

CONCLUSIÓN

Cuidar tus rodillas desde la medicina integral es una invitación a moverte con conciencia, alimentarte con intención y vivir con equilibrio. No se trata solo de evitar lesiones, sino de construir una relación más saludable con tu cuerpo, desde la prevención y el respeto por sus ritmos.

Sobre la autora:
Dra. Anabella Tumbeiro
Directora de Tesai – Medicina Integral
tesaimedicinaintegral@gmail.com
@tesaiconsultoriomedico
www.consultoriostesai.site
@TesaiMedicinaIntegral

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MASAJISTAS

DIRECCIÓN SEDE CENTRAL
ADOLFO ALSINA 1.760 – 6° Piso "23" CABA
54 9 11 5704-4956 | 54 9 11 2324-7994
aamasajistas | aamasajistas
ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MASAJISTAS

ESCUELA DR. OSVALDO G. DE MÉDICIS

54 9 11 5704-4956 | 54 9 11 2324-7994
WWW.ESCUELADOCTORDEMEDICIS.COM
masajes.cursos.demedicis
EscuelaOsvaldoMasajes
ESCUELA DR. OSVALDO G DE MEDICIS

¡CAPACITATE!
• MASAJE MANUAL PROFUNDO
• MASAJE DEPORTIVO
• REFLEXOLOGÍA
• TÉCNICA DE MASAJES CORPORALES
• DRENAJE LINFÁTICO EN ESTÉTICA CORPORAL
• COSMETOLOGÍA
• ESTÉTICA CORPORAL
TALLERES - CAPACITACIONES GRATUITAS
PERFECCIONATE EN LA DIPLOMATURA UNIVERISITARIA - YMCA

¡Disfrutá de las nuevas variedades de sales saludables!

NUEVA PRESENTACIÓN

Gell Singh®

Libres de aditivos.
Calidad natural.

Las únicas con ALGAS MARINAS que aportan minerales para una MEJOR NUTRICIÓN!

EN VENTA EN DIETÉTICAS Y SUPERMERCADOS

Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES (11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

REALZAN EL SABOR !!
DE TUS COMIDAS

Natural y light

EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS

www.saldiet.com

Whatsapp - Mensajes
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com

CUERPO EN MOVIMIENTO: BENEFICIOS Y UNA RUTINA CADA VEZ MAS POPULAR

EJERCICIOS DE FUERZA PARA MUJERES

El entrenamiento de fuerza no es solo músculos, rutinas intensas, pesas y proteínas, también es prevenir la pérdida de masa muscular y la osteoporosis en personas adultas.

Muchos estudios han demostrado que la fuerza no solo ayuda a la recomposición corporal, sino que también incide en los huesos, amplitud en los movimientos y las acciones diarias.

¿CUÁNDO SE RECOMIENDA EMPEZAR A REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA?

Desde la adolescencia hasta la menopausia, el cuerpo femenino atraviesa múltiples etapas hormonales que influyen en el estado muscular, óseo y metabólico. Los especialistas recomiendan armar la rutina de entrenamiento en base a la necesidad que tiene cada persona. Para recibir los beneficios de la actividad física es importante que se incorporen trabajos que fortalezcan todo el sistema cardiovascular y todo el sistema respiratorio. Es fundamental que además del trabajo de impacto se incluyan entrenamientos de resistencia, es decir, sostener cualquier esfuerzo durante un tiempo largo. Incluso actividades de baja intensidad, como andar en bicicleta, caminar o trotar.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Los beneficios del entrenamiento de fuerza son extensos: van desde lo psicológico hasta lo fisiológico. Y se remarca la importancia del trabajo de impacto ya que ayudan al sistema endócrino y a mantener la densidad mineral ósea, es decir, la medida de la cantidad de calcio y otros minerales en los huesos.

Se recomienda trabajar de forma activa, con una rutina progresiva que complemente la nutrición. El entrenamiento de fuerza, junto con aquel que apunta a mejorar el volumen máximo de oxígeno, son los dos pilares de la salud y la longevidad. Es importante generar una relación híbrida entre una actividad física no programada -como salir a caminar- y un programa de entrenamiento adecuado para aprovechar y disfrutar el tiempo destinado al gimnasio u otra actividad.

LO IMPORTANTE ES QUE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SEA FUNCIONAL A CADA PERSONA

Debe ser una ayuda para que la persona sea capaz de levantarse del piso, de tener los niveles suficientes de fuerza para subir cinco pisos por escalera. Es necesario trabajar en función de la vida que la persona desea tener después de los 50 años.

El volumen de entrenamiento es más difícil de adaptar en una etapa madura, por lo que los expertos consultados recomiendan avanzar de forma progresiva, generando un impacto positivo sin sobrecarga física ni psicológica. Es importante ganar masa muscular cuando se tiene poca, y continuar con el entrenamiento para evitar su pérdida.

Sobre los autores:
****Diego Morales, High Fitness. @diegogmorales***
****Paula Fatic, Profesora en Educación Física. @paula_fatic***
****Ariel Couceiro, Entrenamiento Inteligente. @arielcouceirogonzalez***

BILLI

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

CALDOS Y SOPAS

SALSAS Y SAZONADORES

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO
(COMUNIDAD JUDÍA)

LÍNEA IMPERIAL

www.productosbilli.com.ar / ventasbilli@hotmail.com

Katerine SRL. Es la empresa reconocida en el rubro de vegetales deshidratados, especias, caldos, sopas y condimentos desde hace más de 40 años con sus Productos Billi.

CONSULTAS Y PEDIDOS (54-11) 4581-7660 | 4584-5979 | 3535-9955
+54 9 11 3850-4093

SUPLEMENTO DIETARIO CON PROBIÓTICO

Bacillus subtilis

+ Calcio
+ Potasio
+ Magnesio

+ Salud
− Grasas
+ Defensas
− Inflamación
+ Reducción del peso corporal

Cepa HU58 mundialmente reconocida!

Rinde 90 días

RNPA 21-133975

+54 9 3416635857
ikigaiprobioticos@gmail.com
@ikigaiprobioticos

frutty express
mercado saludable
ALTA GRACIA - PROV. DE CÓRDOBA
+549 3547 596417
FruttyExpress Frutty.Express

COMELOS A DIARIO

FRUTOS SECOS

Pequeños pero poderosos alimentos, que potencian la salud gracias a sus aportes de grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales.

Entre los nutrientes más destacados se encuentran los ácidos grasos omega-3 y omega-6, que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Son ricos en antioxidantes, como la vitamina E, que protege las células del daño oxidativo. El consumo regular de nueces, almendras y otros frutos secos ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (conocido como "colesterol malo"), lo cual previene la formación de placas en las arterias y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.

¿LOS MÁS POPULARES?

En Argentina, su consumo creció durante los últimos años. Los más populares son las nueces, conocidas por su alto contenido de ácidos grasos omega-3, lo que las convierte en uno de los mejores frutos secos para la salud del corazón.

Las almendras, ricas en vitamina E y magnesio, ayudan a reducir la inflamación y son una excelente opción para mantener la piel y el cabello saludables. El maní, aunque técnicamente es una legumbre, en Argentina se considera un fruto seco. Son fuente de fibra, tienen un bajo índice glucémico.

¿CÓMO INCLUIRLOS EN LA DIETA DIARIA?

Se pueden consumir solos como un snack saludable entre comidas o agregarlos a diversas preparaciones. En ensaladas, para darles un toque crujiente y aumentar su contenido nutricional.

En batidos, se puede incluir pasta de maní o almendras para incrementar la cantidad de proteínas y de grasas saludables. En postres: las nueces y avellanas son grandes aliadas para tortas, galletitas o incluso como cobertura. En platos salados, agregarlos a recetas con arroz, quinoa o distintas variantes de la pasta. En cualquier caso, le dará un toque diferente y más nutritivo.

Material provisto por: Dietética La Balanza
Para más información: @dietlabalanza
@DieteticaLaBalanza

Sur Alimenticio
aliados en nutrición
DISTRIBUIDORA MAYORISTA
DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS
LOCAL EXCLUSIVO VENTA MAYORISTA
ATENCIÓN PROVEEDORES
Av. Hipólito Yrigoyen 13.581 - Adrogué
@sur_alimenticio

COMPRAS:
Av. Hipólito Yrigoyen 13.567 - Adrogué
+54 9 11 3195-7480
PEDIDOS AL:
+54 9 11 3882-2121
ENTREGAS EN EL DIA:
• ADROGUE • R.CALZADA • LAVALLOL • TURDERA • BURZACO / COMPRA MINIMA DE $25.000.-
VENTA AL PÚBLICO Y COMERCIANTES

MEDICINA ENERGETICA BIOLOGICA CLINICA HOMEOPATIA

Fundación Dr. Puiggrós

"Una mejor calidad de vida es posible"

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades:

Fundamentada en una concepción energética
de la enfermedad, que se nutre en la biología
y desarrolla una clínica médica específica.

Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas - Reumáticas - Inmunitarias - Neurológicas
Oncológicas - Dermatología - Clínica Médica General
Pediatría - Ginecología - Nutrición - Psiquiatría - Psicología - Oftalmología
Kinesiología (RPG y Bruxismo) - Traumatología Infantil - Acupuntura

Farmacia Homeopática Social: Riobamba 438

farmaciapuiggros@gmail.com

Florales - Herboristería - Remedios Biológicos - Textos
Almacén Orgánico y Natural.

Participe de las Charlas Gratuitas

Visitanos en: ***http://encuentrospuiggros.blogspot.com/***

Informes y turnos:
4954-4569/5141 // 4951-3870/1919
También por WhatsApp: **+54 9 11 3654-9011**
Riobamba 436 - Recepción 1° piso - Ciudad de Buenos Aires
fundacionpuiggros@gmail.com
www.farmaciapuiggros.com.ar

MENTES SALUDABLES: CÓMO OFRECER AYUDA A QUIEN LA NECESITA

AYUDAR ES UN ARTE

En la vida cotidiana, dar y recibir ayuda hace posible que las personas avancen y sus situaciones mejoren.

Es bueno que quien obtiene la ayuda la perciba como una muestra de apoyo, interés y preocupación, así como que se sienta valorado. De otro modo, es probable que la rechace. Este fenómeno suele darse a menudo en las relaciones entre padres e hijos o en la pareja. Si bien el acto de ofrecer ayuda se realiza como una manera de ser útiles y agradar a los demás, a veces la respuesta obtenida es la opuesta y, lejos de aportar beneficios, aumenta la desigualdad, pues se entiende como una restricción de libertades, como una usurpación de poder, o bien hace creer a quien la recibe que es incapaz y dependiente.

Conviene priorizar y alentar la autonomía del receptor, solo así dejará de buscar asistencia y tendrá mayor confianza en sí mismo y deseo de mejorar.

Esto no significa que la ayuda nunca sea apreciada en sí misma, pero es preciso conocer la forma correcta de llevarla a cabo, sin incurrir en el error de relegar a quien está necesitado a una condición de mayor dependencia. Por eso resulta preferible la colaboración puntual y estimulante a la regular o rutinaria. No hay que olvidar que quien necesita ayuda debe enfrentarse al problema por partida doble: a aquello que le hace sufrir se suma el esfuerzo de reconocer ante otros que no puede resolverlo por sí solo.

Para Bert Hellinger, ofrecer ayuda de manera efectiva implica seguir los "órdenes de la ayuda", un conjunto de principios que buscan la eficacia y el respeto en el proceso de dar y recibir apoyo. Los principios clave incluyen: el equilibrio entre dar y tomar (dar solo lo que se tiene), el respeto por la autonomía del otro (no asumir su responsabilidad), la humildad y la igualdad en la relación con el otro, una empatía sistémica (ver a la persona dentro de su contexto familiar y sistémico), y aceptar al otro tal como es sin juzgarlo ni intentar cambiarlo.

LOS ÓRDENES DE LA AYUDA SEGÚN BERT HELLINGER

- **Equilibrio en el intercambio:** Se da lo que se tiene y se toma lo que se necesita. Quien ayuda debe haber recibido algo previamente para poder ofrecerlo.
- **Respetar el destino y la autonomía:** Se apoya hasta donde las circunstancias lo permiten, sin asumir la responsabilidad del otro ni intentar resolver todos sus problemas.
- **Humildad y relación de igual a igual:** El que ayuda se posiciona en un plano de igualdad, no como superior o "padre/madre" del otro.

•Empatía sistémica:
Se reconoce que la persona es parte de un sistema (familiar, social) y la ayuda debe considerar todo el sistema y no solo a un individuo aislado.

•Aceptar al otro como es:
Se acepta a la persona tal como es, con su historia y su lugar en el sistema, sin juzgarla ni pretender cambiarla.

IMPLICACIONES DEL DESORDEN

Cuando estos órdenes no se respetan, se produce un "desorden" que puede tener consecuencias no deseadas para quienes ayudan y para quienes reciben ayuda. Por ejemplo, asumir la responsabilidad del otro impide su propio crecimiento y autonomía.

LA AYUDA ES UN ARTE

Hellinger describe la ayuda como un arte que requiere destreza, práctica y empatía. La práctica correcta de estos órdenes permite lograr un intercambio eficaz y genera un movimiento hacia el crecimiento y la reconciliación.

Para TodoSalud
Vera Alaniz
Fuente:
www.ordenesdelamor.org

SALUDOS DESDE VEGGIELAND:

¡FELICITACIONES, TODO SALUD, POR ESTOS 20 AÑOS DE TRAYECTORIA!

Desde VEGGIELAND celebramos junto a ustedes este gran logro.

A lo largo de estos años, hemos tenido la inmensa fortuna de contar con **TodoSalud** como un socio estratégico, acompañando nuestra misión de acercar la alimentación vegetal a cada vez más personas.

VEGGIELAND, siendo pionero en la elaboración de embutidos y fiambres 100% plant-based -como jamón, salame, chorizos y alternativas simil carne-, valora muy especialmente la conexión generada con el rubro alimenticio, gastronómico y de distribución gracias al invalorable apoyo y toda la confianza de **TodoSalud**.

También reconocemos su papel como pioneros en el sector de alimentos saludables, generando conciencia y valor en la nutrición, y agradecemos el haber sabido crear comunidad, abriendo puertas y puentes que conectan marcas, distribuidores y consumidores en una misma visión.

Los 20 años de **TodoSalud** reflejan indiscutiblemente compromiso, innovación y confianza, valores que tambien compartimos y que nos inspiran a seguir trabajando juntos en el futuro para que más consumidores puedan disfrutar de productos saludables, prácticos y 100% vegetales.

¡Brindamos por estos 20 años y por muchos más de trabajo en conjunto!

VEGGIELAND –
¡Somos lo que nos alimenta!

Más información:
https://veggieland.com.ar/
@veggieland_argentina

Algunas empresas que nos acompañan

ALINAT DISTRIBUCIÓN
Laprida 2040. Rosario. Santa Fe. Tel.WAP: +54 9 341 691-0347 / Contacto WAP: +54 9 341 660-9886
Email: alinatdistribucion@gmail.com / www.alinatdistribucion.com / Facebook: @alinatsrldistribucion

IDEALES PARA UN SNACK SALUDABLE

SEMILLAS DE CALABAZA

Destacan por su aporte nutricional de fibra y de antioxidantes naturales como la vitamina A y E, así como vitaminas del grupo B, que equilibran el sistema nervioso.

Contienen minerales importantes para nuestro organismo como el Zinc, que nos ayuda en el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- Ayudan en el tratamiento contra la osteoporosis, debido a su alto contenido de zinc, el cual ayuda a retrasar el deterioro de la densidad mineral ósea.
- Ayudan a las personas con artritis, reduciendo la inflamación.
- Favorecen la salud de la próstata.
- Disminuyen el riesgo de padecer cálculos renales.
- Ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, gracias a su contenido de "fitoesteroles".
- Funcionan como un potente antidepresivo, pues contienen L-triptófano, un compuesto antidepresivo natural.
- Favorecen la producción de las hormonas del sueño –serotonina-.
- Combaten los parásitos intestinales.

CURIOSIDADES

Su color verde se caracteriza por su alto contenido en clorofila, y el amarillo por unos pigmentos naturales con propiedades antioxidantes llamados carotenoides y luteína, por lo que es un alimento oxigenante y revitalizante.

CÓMO CONSUMIRLAS

Es conveniente tostarlas o molerlas para aprovechar al máximo sus propiedades.

¿Ya las incorporaste a tu alimentación diaria?

Conocenos más entrando a:
@diariotodosalud
@todosaludonline TodoSalud TV

FELICITACIONES POR NUESTRO ANIVERSARIO:

CUANDO DOS CORAZONES SE ABRAZAN

LA HISTORIA DE UNA AMISTAD QUE ILUMINA

Hace 35 años tuvimos un sueño que parecía imposible: que las Flores de Bach llegaran a todos los hogares de Argentina como una herramienta esencial para el equilibrio emocional

En ese camino, una de las primeras puertas que se abrieron fue la de Uno Mismo, el legendario medio de comunicación pionero en el crecimiento personal y la conexión espiritual.

Aquella apertura fue posible gracias al dedicado asesoramiento de Luis Gómez, un ejecutivo de ese medio que siempre buscaba "algo más" para transmitir el mensaje de la manera mas clara, profunda y accesible a la, en ese entonces, incipiente comunidad de terapeutas florales.

ESE "ALGO MÁS" ES, A VECES, MUCHO MÁS

Luis apareció un día por mi oficina -como lo hacía tantas veces- con un logo nuevo para nuestra empresa, diseñado por un profesional amigo. *"Tomá, te lo regalo si me das un café,"* me dijo con una sonrisa. Otras veces lo esperábamos con la locura que nos hubiera agarrado esa semana: un metegol, una partida de ajedrez sin terminar…Eran tiempos en los que el trabajo no terminaba nunca.

Eran tiempos de esa energía joven de estar empezando, y nos duró muchos años. Los suficientes para forjar una amistad de por vida.

Cuando Luis se sumó al equipo editorial de Medicinas Alternativas y otras revistas especializadas en nuestro campo –en otra editorial-, volvió a visitarme y comenzamos una nueva octava en nuestra colaboración: llevar el mensaje de otra mirada sobre la salud a todos los hogares del país.

Y como toda relación que sigue un camino de crecimiento, un día llegó Luis con una nueva idea que le rondaba hace tiempo: crear un medio propio, desde el cual pudiera proponer su visión y llegar a un público más amplio. Lo acompañé con gusto, compartiéndole las experiencias que había tenido en el mundo editorial durante los años que trabajé en Estados Unidos.

Vivimos, como hacen los amigos que se encuentran a soñar, muchos encuentros fecundos. Incluso llegamos a fantasear con hacer juntos un periódico. Así nació el nombre: Todo Salud. Pero preferimos seguir cerca, como aliados, disfrutando de lo mejor que teníamos: el compartir.

Durante años, **Todo Salud** fue un clásico entre las manos de terapeutas en todos nuestros eventos. Luego el periódico desplegó alas, buscó otros merecidos mercados, y por un tiempo no nos vimos tanto. Aunque -puntualmente, mes a mes- yo seguí leyendo Todo Salud con la misma emoción con la que, de chico, esperaba la revista de historietas. Esta vez, para enterarme de las nuevas aventuras a las que el mundo de la salud y la calidad de vida nos sigue invitando.

Hoy, al celebrar estos 35 años de Esencias Vibracionales Londner's, me emociona reconocer que este camino se fue tejiendo con la pasión de muchas personas que supieron ver lo invisible, sostener lo esencial y creer en lo simple.

Luis y **Todo Salud** fueron uno de esos faros.

Y lo siguen siendo.

Sobre el autor:
Eduardo Londner
Director de Esencias Vibracionales Londner's

https://www.londner.com/
@ floresdebachargentina

PUBLINOTA: CLAVES PARA ENTENDER TU MARGEN

DEL PRECIO AL BENEFICIO

En muchas reuniones o conversaciones escucho: "Fulano factura varios millones por mes, le va super bien", o "Zutano factura aún más, que está mejor que Fulano".

Muchos empresarios PYMES se enfocan exclusivamente en aumentar las ventas, sin prestar atención al verdadero motor de la rentabilidad: el margen. Facturar más no siempre significa ganar más. Y para tomar decisiones correctas, hay que saber cuánto realmente se gana por cada unidad vendida, esto es, su margen bruto.

EL MARGEN ES UNA HERRAMIENTA DE DIAGNÓSTICO.

Nos permite saber si estamos vendiendo bien, si los precios están alineados a los costos, y si la estructura del negocio es sostenible. Cuando hablamos de margen, es fundamental distinguir entre dos tipos: el margen bruto y el margen neto.

EL MARGEN BRUTO

Surge de restar al ingreso por venta los costos directos. El ingreso por venta es el precio menos todos los descuentos realizados para efectuar la venta. Los costos incluyen los insumos, la materia prima, el producto que se revende o los costos directamente atribuibles a la prestación del servicio. En otras palabras, el margen bruto. Es lo que queda antes de afrontar los gastos generales.

EL MARGEN NETO

En cambio, refleja el resultado final después de descontar los gastos operativos, los impuestos y los costos financieros. Es la ganancia real del negocio. Saber este número es fundamental para proyectar, para planificar, para crecer.

UN ERROR HABITUAL EN MUCHAS EMPRESAS ES NO TENER CLARIDAD SOBRE SUS MÁRGENES.

- Trabajan con una lista de precios que no siempre contempla el verdadero costo de lo que ofrecen. Y en tiempos de inflación, cambios constantes en los precios, promociones o insumos, esto puede ser fatal.
- Otro error habitual es tratar de corregir problemas de rentabilidad no atacando el verdadero problema. Por ejemplo, cortar estructura cuando el problema es el margen bruto, o viceversa, subir precios o modificar fórmulas de costo cuando el problema es que la estructura está sobredimensionada. ¿Por qué el consumidor tiene que pagar un mayor precio porque no estamos corriendo eficientemente nuestro negocio? El principal riesgo es que deje de elegirnos y se caigan las ventas y el problema sea peor.

CALCULAR EL MARGEN NO ES SÓLO UNA CUESTIÓN CONTABLE.

Es una decisión estratégica. Porque no todos los productos, servicios o unidades de negocio tienen el mismo margen. Algunos financian a otros. Algunos productos funcionan como gancho, otros como generadores reales de rentabilidad. Lo importante es conocer cuál es el rol de cada producto.

Por eso, es clave analizar producto por producto, canal por canal. No alcanza con saber cuánto factura el negocio en total. Hay que mirar por dentro: ¿qué vende más? ¿Qué deja más margen? ¿Qué productos tienen alto volumen pero baja rentabilidad? ¿Cuál es el mix de venta ideal?

En **OKMA** recomendamos siempre trabajar con una planilla clara que permita ver el margen por unidad. No hace falta un software sofisticado. Con una simple tabla que compare precio, costo y margen unitario ya es posible tomar mejores decisiones.

El margen también ayuda a tomar decisiones difíciles: *¿Conviene sostener ese canal de ventas? ¿Ese cliente grande que exige descuentos y condiciones especiales realmente deja ganancia? ¿Estamos empujando productos que no aportan al resultado?*

Recordá: el objetivo de un negocio no es vender más, sino ganar más. Y para eso, entender y gestionar el margen es el primer paso hacia una empresa más sana, eficiente y rentable.

Sobre la autora:
Paola Giuliani / Directora de OKMA Consultora de Negocios e In Focus.
-Economista (UCEMA).
-Magíster en Finanzas y con formación ejecutiva en la London Business School.
-Cuenta con experiencia en P&G y Mars. Es docente de posgrado en UADE y speaker en diversos foros empresariales. -Acompaña a más de 20 empresas en procesos de profesionalización y análisis de rentabilidad.
Web: www.okma.ar / Linkedin:https://www.linkedin.com/in/paolagiuliani
@okma_consultora

PUBLINOTA:

SANACIÓN ESPIRITUAL Y TERAPIA FLORAL

UNA FORMACIÓN QUE ABRE CAMINOS

En tiempos donde el estrés y las exigencias parecen imponerse en cada rincón de la vida, cada vez más personas buscan un espacio donde respirar, reencontrarse y sanar.

La **Formación en Sanación Espiritual y Terapia Floral** nace como respuesta a esa necesidad: un programa pensado para quienes sienten el llamado de profundizar en su camino personal y, al mismo tiempo, acompañar a otros en sus procesos de transformación.

Durante el recorrido, los participantes aprenderán a trabajar con la fuerza de la intención, la lectura energética, la conexión con lo sagrado y el poder de las Flores de Bach como aliadas en la sanación. No se trata solo de adquirir conocimientos, sino de vivir una experiencia de encuentro consigo mismo, con lo espiritual y con la comunidad que se forma en cada grupo.

La formación está coordinada por la **Dra. Gabriela Paz**, médica y terapeuta floral con una profunda trayectoria en el ámbito de la espiritualidad y la medicina integrativa. A su lado, un equipo de profesionales comparte herramientas prácticas y vivencias que permiten integrar lo aprendido de manera directa en la vida cotidiana.

El programa cuenta con el aval de **Esencias Vibracionales Londner's**, pioneros en la difusión de la Terapia Floral en Argentina desde hace **35 años**, un sello que garantiza la seriedad y la autenticidad de esta propuesta.

Las inscripciones ya están abiertas y los cupos son limitados. Para muchos, esta formación se convierte en un antes y un después: un viaje de sanación, aprendizaje y expansión.

Para más información e inscripción:
+54 9 11 4449-3908

HONGOS FRESCOS TODOS LOS DÍAS

MÜ HONGOS

Mü Hongos es la marca con la que llevamos al mercado una línea completa de hongos frescos, secos, elaborados y funcionales.

Detrás nuestro está M**icelio Bio**, empresa dedicada a la biotecnología aplicada a hongos, que aporta el respaldo productivo e investigación constante para garantizar calidad, innovación y continuidad de abastecimiento.

Producimos en nuestra planta de Chascomús, bajo procesos estandarizados que aseguran trazabilidad y consistencia en cada lote. Realizamos entregas en CABA de lunes a viernes, brindando seguridad logística a nuestros clientes.

Nos destacamos por ofrecer un catálogo diverso:

- Desde hongos frescos como **Gírgolas y Melena de León**, hasta productos con valor agregado como **Milhongas.**
- **Kits de autocultivo.**
- **Extractos líquidos y polvos funcionales.**

De esta manera, cada distribuidor accede a soluciones para distintos canales: gastronomía, dietéticas, supermercados y tiendas naturales.

A esto sumamos un servicio postventa cercano y confiable, y un modelo de producción sustentable, basado en la reutilización de subproductos agroindustriales. Así, cada producto combina rentabilidad, innovación y compromiso ambiental.

Para mayor información:
https://www.micelio.bio/
Atención a distribuidores:
+54 9 11 3956-8655 /+54 9 11 5943-9058

UNA PLANTA ANDINA CON MÚLTIPLES BENEFICIOS

LA MACA

Es una planta originaria de las montañas de Perú, que se ha utilizado durante siglos por sus beneficios para la salud.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

- **Aumento de la energía y la resistencia:** Muchas personas la consumen para combatir la fatiga y aumentar los niveles de energía, tanto físicos como mentales.
- **Equilibrio hormonal:** La maca tiene la capacidad de equilibrar las hormonas en el cuerpo. En algunos casos puede ayudar a regular el ciclo menstrual y aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.
- **Mejora de la fertilidad:** Algunos estudios preliminares han sugerido que la maca puede tener un efecto positivo en la fertilidad. Se ha observado que puede mejorar la calidad del semen y aumentar la cantidad de espermatozoides en los hombres, y también puede regular los desequilibrios hormonales que afectan la fertilidad en las mujeres.
- **Mejora del estado de ánimo y reducción de la ansiedad:** Se ha asociado la maca con mejoras en el estado de ánimo, la reducción de la ansiedad y la disminución de los síntomas de depresión en algunos estudios. Se cree que esto se debe a sus efectos sobre los neurotransmisores y las hormonas relacionadas con el estado de ánimo.
- **Mejora de la salud sexual:** La maca ha sido utilizada tradicionalmente como un afrodisíaco natural.

Se puede encontrar en dietéticas y tiendas saludables en formato de cápsulas o en polvo.

Para más información:**Distribuidora alma @distribuidora_alma_ba**

Dietética Alberdi
Productos de la Tierra

Productos propios
ORGANICO ARGENTINA

SABORES DEL MUNDO: FRUTAS Y ESPECIES DE TODOS LOS RINCONES DEL PLANETA.
FRUTOS DE LA TIERRA: LOS PRODUCTOS NATURALES MÁS VARIADOS, CONSERVANDO EL SABOR DE LOS ALIMENTOS.

• VEGETARIANOS • VEGANOS • CELÍACOS • KETO • DIABÉTICOS • HIPERTENSOS

ADEMÁS DE LAS LÍNEAS MÁS COMPLETAS PARA TU CUIDADO INTEGRAL

Te ofrecemos desde nuestros apiarios, ubicados en las islas vecinas a Rosario, en el Parque Nacional Pre Delta, sobre el río Paraná.
Todos los productos de la colmena con certificación orgánica, controlados por SENASA Argentina.

Más de 33 AÑOS tendiendo un puente entre la naturaleza y la gente.
¡Para que puedas encontrar tu mundo, en la dieta que busques!

¡Conectados con el planeta, conectados con vos! ¡Conectate con nosotros!

Bv. Rondeau 2001 - Rosario www.dieteticaalberdi.com.ar
dieteticaalberdi dietetica.alberdi 0341 455-0132 +54 9 341-6101713

SUSTENTABILIDAD

LAS VINCHAS MÁS LINDAS ESTÁN HECHAS A MANO Y A MÁQUINA DESDE LA AUTOGESTIÓN

ALUCINETAS

A veces, por no decir siempre, reciclar conlleva mucho de nuestra parte: en mi caso, primero necesito “dar” con esos textiles, los encuentro por cuevas, los compro en ferias y casas de antigüedades, en viajes o cruzo kilómetros para retirarlos, allí, en dónde alguien me los ofrece de corazón y cada una de esas veces, implica desarmar, lavar, descoser etiquetas, planchar...y luego combinar, diseñar, coser, volver a armar. Es un proceso un poco más lento que cuando compro en una sedería, es más...es muy bello, porque asisto a la magia de la alquimia: con amor y paciencia, esas cosas dejan ya de ser lo que fueron y se transforman. ¡Nace algo nuevo! Como al compostar…podemos ver el ciclo de la vida que busca la Vida, recreándose a sí misma, convirtiendo los “desechos”, en tierra buena... fértil. ¡En la naturaleza, todo está en constante re-cicle!

@alucinetas es, entonces, ese rezo de cuidar los recursos, de revalorizar el pasado, y de comprender que todo lo que es visto con ojos nuevos es susceptible de ser transformado...

¡Incluso nosotros!

Seguime en **@alucinetas**

NUGGET BLUE

¡CHAU ANTOJOS CON SILUETTE BLUE!

¿Buscás un aliado para tu dieta? **Siluette Blue** es la fórmula natural que te ayuda a alcanzar tus objetivos de forma saludable.

Con ingredientes 100% naturales, estas cápsulas son el complemento ideal para reducir peso y sentirte pleno.

BENEFICIOS QUE TRANSFORMAN:

- **Controlá el hambre:** La garcinia y la L-fenilalanina reducen la ansiedad por comer, evitando picoteos.
- **Saciedad prolongada:** Sentite satisfecho por más tiempo, ideal para mantener tu dieta.
- **Quema grasa:** El café verde y la cetona de frambuesa aceleran tu metabolismo, transformando lípidos en energía.
- **Cuerpo protegido:** El arándano, rico en antioxidantes, cuida tus células del estrés oxidativo.

Libre de gluten, apto para veganos y cápsulas vegetales de fácil digestión, **Siluette Blue** se adapta a tu estilo de vida.

Viví el cambio, complementá tu dieta con **Siluette Blue** y notá la diferencia. Conseguilo en: **www.nuggetblue.com.ar**

@nuggetblueok
+54 9 11 6366 - 7844

STAFF

PERIÓDICO MENSUAL
PARA ESTIMULAR LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Distribución:
- Exclusivamente a través de distribuidores del sector Dietéticas.
- En formato digital en la plataforma **TodoSalud Online**.

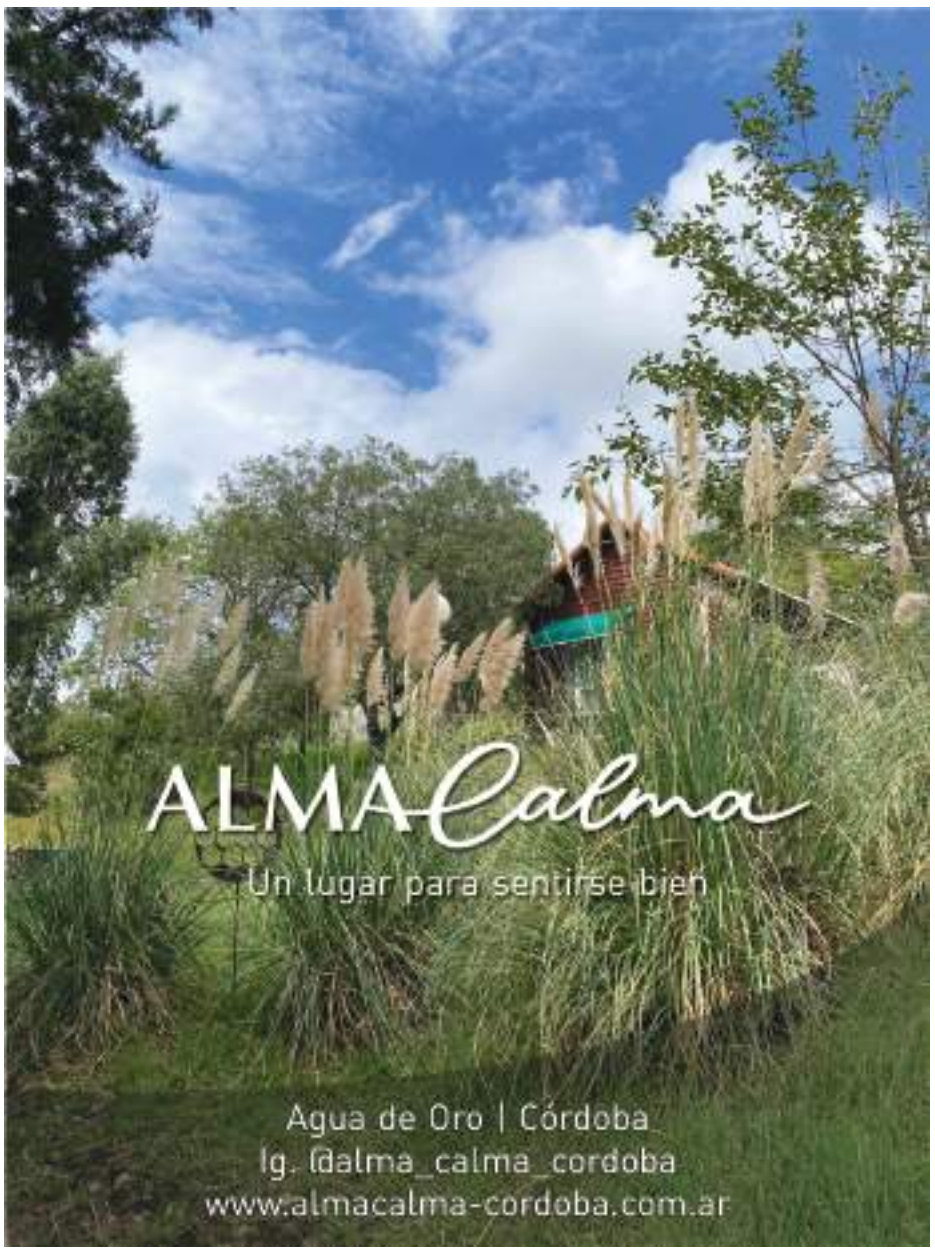
Sólo por suscripción:
- En el sitio web **www.todosaludonline.com.ar**
- En Instagram Facebook Twitter **@diariotodosalud**
- Por **WhatsApp**.
- Y a través de diferentes estrategias realizadas con nuestros distribuidores yempresas del sector con sus correspondientes redes.

Escribir a: **info@todosaludonline.com.ar**

Los directores no necesariamente coinciden con las opiniones de los autores de los artículos, quienes los escriben como colaboración ad honorem. Las técnicas, terapias y productos mencionados son responsabilidad de quienes los anuncian y no buscan, de ninguna manera, diagnosticar, prescribir o tratar enfermedades. Ante cualquier duda sobre su salud busque asistencia profesional.

Directores y Propietarios: Luis Gómez y Ana Muñoz.
Dirección editorial: Ana Muñoz.
Dirección Comercial: Luis Gómez.
Asist. Redacción: Vera Alaníz.
Diseño: Rubén Omar Puppo
Asistentes de editores: Luciano Gómez Ramírez y Mario Luis Gómez Estevez
Coordinación y TodoSalud Digital:
Nacho Sukiassian / digital@todosaludonline.com.ar

Para comunicarse con TodoSalud:
Redacción y Publicidad: +54 9 11 4939-3999 / info@todosaludonline.com.ar
Domicilio Legal: Obispo San Alberto 2975 - CABA - Buenos Aires - Argentina
TodoSalud es marca registrada.



50 ANIVERSARIO

Saldiet®

DharamSingh®

www.saldiet.com

WHATSAPP - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com