

HOMENAJE A
♥ **ANITA** ♥
Cofundadora
de TodoSalud
PÁG. 4

NOVEDADES SALUDABLES

• PUBLINOTAS
KONY - VITAFORCE
PÁGS. 29/30

NOVEDADES HOLÍSTICAS

• MENTES EXPERTAS
• AUTO ESTIMA MAGNA
PÁG. 31

PÁG. 8 Cómo eliminar la astenia primaveral

DESPERTAR SIN FATIGA

PÁG. 10 Energía estacional para depurar el organismo

DEPURACIÓN DE PRIMAVERA

PÁG. 18 Chi Kung y Tai Chi

MOVIMIENTO CONSCIENTE

PÁG. 20 Yoga restaurativo y caminatas al aire libre

DEL ESTANCAMIENTO AL IMPULSO

ADEMÁS: • CAMBIOS DE HÁBITO PARA MEJORAR EL SUEÑO • ORGÁNICOS EN TU COMERCIO

La Valletana
Nueces de Tupungato



FRUTAS SECAS
GRUPO DE MARCHI
PRODUCTO DE MENDOZA
ARGENTINA
cfabrokers.argentina@gmail.com

MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL



¡Mismo precio
que en planta
de producción!

DON GASPAR
MIGUEL BAIELI
e HIJOS
Representante Exclusivo
En CABA y Gran Buenos Aires
**ENVÍOS AL INTERIOR
DEL PAÍS**
+54 9 11 5465-7150

**Somos el Mayor
Mercado Natural**



Zona Norte: Av. Alberdi 778 Bis Centro: Rosario. Pte. Roca 995

23
Alimentos Saludables
Proveeduría Orgánica y Natural

alimentosaludables.com.ar +54 9 341 672-6566 +54 9 341 672-6497 @alimentosaludablesoficial

EDITORIAL-OCTUBRE 2026

BIENVENIDOS A UNA NUEVA EDICIÓN DE TODOSALUD

En tiempos donde la prisa cotidiana amenaza con desconectarnos de lo esencial, esta edición nace como una pausa consciente, un espacio para respirar y volver a lo verdaderamente importante. La primavera nos convoca a la renovación y a habitar el presente con intención.

En **Editorial & Comunidad**, rendimos homenaje al legado de un entrañable ser de luz que nos guía permanentemente: Anita, e incluimos la emotiva carta de una mamá a sus hijos.

En **Nutrición, Fitoterapia y Sabores Conscientes**, abordamos la depuración de primavera, el

camino para decirle chau a los ultraprocesados y cómo superar la neofobia alimentaria. Acompañamos esta propuesta con deliciosas **Recetas Saludables** que incluyen albóndigas de zucchini, pasta vegana de palta y galletitas nutritivas.

Desde **Salud Integral y Vitalidad**, los invitamos a transformar sus días aprendiendo a despertar sin fatiga mediante cambios de hábitos, descubriendo el rostro como espejo de nuestro mundo interior y aplicando técnicas de auto-masaje de costados para liberar tensiones.

En **Cuerpo en Movimiento y Manejo del Estrés**, exploramos el movimiento consciente y la actividad física en situaciones de crisis como sostén fundamental. Esto se entrelaza con **Desarrollo Personal y Espiritualidad**, brindando herramientas para pasar del estancamiento al impulso.

Por su parte, en **Marketing Saludable** analizamos la integración de productos orgánicos en el comercio y la gestión de zonas calientes y frías. Finalmente, en **Novedades saludables y Novedades Holísticas**, destacamos entrevistas exclusivas y lanzamientos de productos, como así también la visita a Buenos Aires de referentes nacionales e internacionales en eventos, conferencias y talleres de desarrollo personal.

Los invitamos a recorrer cada nota como un mapa hacia el bienestar, confiando en que el equilibrio se construye paso a paso. ¡Buena lectura para todos!

@diariotodosalud

Los Editores



GREENERGY MATCHA

Greenergy Matcha es el **TE VERDE EN POLVO** Japonés que te brinda energía natural y saludable.

PRINCIPALES BENEFICIOS DE GREENERGY MATCHA:

- ✓ 137 veces más del antioxidante EGCG que el té verde regular
- ✓ Beneficios para la salud y el cuerpo
- ✓ Ayuda a adelgazar
- ✓ Sustituto saludable del café
- ✓ Origen Japón
- ✓ Aprobado por INAL / ANMAT

Seguinos en las redes www.greenergy.com.ar

LATTES | BATIDOS | REPOSTERÍA

Greenenergy PREMIUM MATCHA

MATCHA

CULINARIO
TÉ VERDE EN POLVO

PESO NETO 100gr
PRODUCTO DE JAPÓN



Gell Singh®

Sal Marina con algas

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

Libres de aditivos
Calidad natural
Presentaciones de 120g, 240g y 400g

Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país
www.saldiet.com

WHATSAPP : MENSAJES
(11) 5164-9268
saldiet@hotmail.com



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-quelutados
- Vitaminas Bio-Disponibles
- Sistema Inmune y Antioxidantes



MÁS INFO EN
HGL.la

EDITORIAL HOMENAJE: HUELLAS QUE PERMANECEN

EN MEMORIA DE UN SER DE LUZ: ANITA

Nunca hubiera pensado en escribir algo tan triste y al mismo tiempo increíble. Fuera de todas las posibilidades que una persona podría concebir, realizar un homenaje póstumo a mi compañera de viaje en lo terrenal, a la cofundadora de TodoSalud.

Llueven imágenes, palabras, lugares en eventos y expos, conferencias de prensa...en donde compartimos todo: cooperación, esfuerzo o solamente la compañía para recorrer kilómetros en nuestro auto para llegar a destinos donde seguramente éramos recibidos por clientes, dueños de dietéticas y distribuidores en distintas ciudades o zonas del país. Todo a pulmón, parafraseando a Lerner, en los principios de la publicación. Allá por el 2005 y volviéndose un poco más ambicioso el proyecto luego del 2010, un sinnúmero de bellas polaroids juegan en mi mente recordando cada instante con un dejo de nostalgia. Caminos que hemos recorrido JUNTOS, palabra icónica de Anita para los comienzos de TodoSalud: "Si comenzamos esto es un proyecto para que hagamos todo JUNTOS", ese era el lema y siguió hasta el 18 de septiembre pasado, día en que su alma partió para guiarme desde donde esté como un Ángel protector.

No solo partió el alma de ella, sino uno de los motores irremplazable de TodoSalud: un ser inquieto, vivaz, lleno de talento y capacidad para afrontar todos los desafíos que se le presentaban. Acompañando decisiones a tomar y a veces enfrentando mis propias decisiones que a la postre alguna de ellas eran desca belladas. Excelente administradora de

tiempos y recursos, eso nos posibilitó equilibrar la economía de nuestro periódico en momentos álgidos, el ser editor no es una tarea fácil cuando se tratan de apuestas independientes y en donde cada espacio puesto en el papel tiene un costo que a veces no llega a cerrar a pesar de los esfuerzos comerciales que se hagan. Máxime en nuestro país con tantas idas y venidas, en estos 21 años de recorrida de TodoSalud, al igual que otros editores independientes sosteniendo pese a los embates de lo digital y la IA.

Nuestra editora Anita ha realizado una tarea encomiable, nutriéndose de libros, colaboraciones de profesionales, agencias de prensa y comunicación, como así también de clientes que aportan su staff para aportarnos sugerencias sobre las propiedades de cierto insumo, terapeutas que querían decir lo suyo y quizás no encontraban el hilo conductor de esa nota ansiada y ahí metía mano a su sapiencia para editar lo mejor, lo mejor para que en cada una de estas colaboraciones salieran con conceptos claros y entendibles. Para que nuestros lectores y seguidores pudieran abastecerse de información para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Todo este material no era buscado al azar, ya que era una fanática de encon-



trar nuevas tendencias, nuevas técnicas y avances de la ciencia para encontrar la pauta a seguir en próximos números. Nos guio a todos en ese camino, incluyéndome en estas propuestas, muchas de ellas que ya había captado en donde nos conocimos por primera vez, allá por los 80 en la querida revista Uno Mismo donde en ese momento cumplía el rol de

asesor de los editores como Gerente de Circulación y ella fue a presentarse para vender un producto que había sido publicado por esa editorial en la revista.

A partir de ahí se forjó un compañerismo y una amistad respetuosa, admiraba a esa mujer joven ya con tres hijos que iba contra viento y marea.

Luego pasaron los años y por circunstancias de la vida nos hizo reencontrar, todo pasó muy rápido...pero así fue y así es la vida. Nos depara este desenlace como quizás uno no lo esperaba, pero sucede...y sucedió.

Seguramente estará guiando esto que escribo, seguramente, para que no diga unas palabras de más.

Solo quiero evocar en esta pequeña historia a nuestra Anita.

Con gran amor y por siempre tuyo: simplemente Luis.

Los Editores

Firmo de esta manera para decirles que nunca estamos solos, siempre tenemos a alguien al lado nuestro —aunque a veces no haya nadie—, siempre estará el Ángel de Anita escribiendo conmigo y el Equipo de TodoSalud.

**Homenaje de TodoSalud a:
Ana María Muñoz
(22-07-1958 / 18-09-2026)**

SOYARROZ®

Rico y Saludable

Sin T.A.C.C. Sin Gluten

vegan

PAITA DE SOJA

PASTA DE SOJA

AK Parve Ajdut Kosher

NOS PODES ENCONTRAR EN DIETETICAS, SUPERMERCADOS Y ALMACENES

NUTRICIÓN, FITOTERAPIA Y SABORES CONSCIENTES: EL AUGE DE LA COMIDA REAL, CASERA Y SUSTENTABLE

¡CHAU ULTRAPROCESADOS!

En primavera, la naturaleza nos invita instintivamente a un proceso de renovación y limpieza profunda.

En la sociedad moderna, este impulso biológico choca frontalmente con uno de los mayores obstáculos para la salud: el consumo masivo de productos ultraprocesados. Desde la perspectiva de la medicina integrativa y la nutrición funcional, las fórmulas industriales repletas de harinas refinadas, aceites vegetales hidrogenados, azúcares ocultos y aditivos químicos no solo sabotean el metabolismo, sino que inflaman el intestino, alteran la microbiota y bloquean la capacidad natural del cuerpo para adaptarse al cambio estacional. Decir adiós a los ultraprocesados y abrazar la comida real, casera y sustentable es el paso definitivo para recuperar el bienestar cotidiano.

Los ultraprocesados se diseñan científicamente para hiperestimular los centros de recompensa del cerebro, generando una dependencia sutil pero constante que desplaza a los nutrientes genuinos de nuestra dieta. Al consumir estas sustancias vacías, el organismo gasta una enorme cantidad de energía metabólica procesando aditivos tóxicos mien-



tras experimenta, al mismo tiempo, una desnutrición celular oculta. En contraste, la comida real -aquella compuesta por ingredientes enteros, frescos y mínimamente transformados- aporta la matriz nutricional completa que nuestras células reconocen y utilizan eficientemente. Alimentos como las frutas de estación, las verduras de hoja, las legumbres y las semillas entregan vitaminas, minerales y fibra estructurada que calman la inflamación sistémica y devuelven la claridad mental.

Además de los beneficios directos sobre la salud física, el auge de la comida casera y sustentable encierra una dimensión terapéutica y ecológica fundamental. Cocinar en casa utilizando productos de proximidad y de comercio local reduce la huella de carbono y nos reconecta con el valor del tiempo y del cuidado personal. Preparar nuestros propios platos con ingredientes de primavera implica un acto de soberanía alimentaria, donde dejamos de ser consumidores pasivos de la industria para

convertirnos en artífices conscientes de nuestra propia salud. La cocina casera recupera el ritual de los aromas, las texturas y el respeto por los ritmos biológicos.

Despedirse de los ultraprocesados esta primavera no requiere de verdaderas restricciones agobiantes, sino precisamente de un cambio de mirada hacia lo más simple y lo genuino.

Cada comida preparada en casa es una muy buena oportunidad para desinflamar el cuerpo, nutrir la microbiota intestinal y sintonizar finalmente con la vitalidad expansiva del nuevo ciclo.

Elegir comida real y sustentable es, en definitiva, el cimiento más sólido para construir un bienestar cotidiano, duradero y en absoluta armonía con la tierra.

Para TodoSalud: Vera Alaniz
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:

***Organización Panamericana de la Salud (OPS).**

AGUA DE COCO

Ducoco

*Lo mejor del coco,
en cada momento*

Refrescante, natural y delicioso

LECHE DE COCO

MENIÑA

HIDRATACIÓN NATURAL
PARA TU DÍA

*El toque tropical
que tus recetas necesitan*

CREMOSIDAD Y SABOR
QUE INSPIRAN TUS RECETAS

FRU-SAN
WWW.FRUSAN.COM.AR

REPRESENTANTE EN ARGENTINA

María Asunta 3509,
B1672 Villa Lynch, Bs. As.

+54 11 2455-4087

0810-345-0539

info@frusan.com.ar

+54 11 5218-6248



La Parmesana
DESDE 1946
CONTIENE *sabor a hogar.*

Dantelli
TRADICIÓN FAMILIAR

Svelta
EDULCORANTES SABORIZADOS

CROCCANTO
MOMENTOS QUE ALIMENTAN

Marcilli Stevia

for good

Libera.
Naturalmente saludables

CAMPOSAL

RECETAS DEL CAMPO

BUFFALO
Sabores Salvajes

CON TODA CONFIANZA ES HERDEZ.

Ventas directo de fabrica a distribuidores y mayoristas de todo el país.

 **RP REPRESENTACIONES**
+54 9 11 6764-2490

CARTA DE UNA MAMÁ A SUS HIJOS

MADRES E HIJOS

Siempre que quieren hablar de madres en la televisión muestran mujeres con niños en los brazos, sonrientes, dulces, cariñosas, sin una pizca de cansancio, espléndidamente maquilladas y a eso agregan maravillosas frases... ¡bah!

Nosotras que siempre andamos buscando el amor. Sabemos que pocos amores son para siempre y que la mayoría de las veces necesitamos más amor, hemos encontrado ese amor verdadero, ese amor eterno, para siempre y que surge desde lo más profundo del corazón, en ustedes nuestros hijos.

Amor inquebrantable, fuerte e incondicional. Porque no hay nada que pueda romper el amor que una madre siente por sus hijos.

Vida, la vida misma.

Eso es lo que son, la vida. Porque toda la vida cambió el día que cada uno llegó y nos colmó de gozo por completo con ese amor que nunca antes habíamos sentido hasta que vinieron a este mundo.

Manteniéndonos alerta, siempre dispuestas a dar todo.

Sepan que pase lo que pase siempre tendrán a su mamá de su lado, siempre apoyándolos, dándoles fuerzas para superar cualquier prueba que la vida les presente. Estaremos irremediamente unidos hasta el final.

¡Los amo!

Fragmento de "Carta de una mamá a sus hijos"
Autor desconocido (Texto atribuido a Isabel Allende)

**EL REENCUENTRO QUE ESPERABAS EN CÓRDOBA**

Dietéticactiva
Expo RetailSaludable

**25 DE OCTUBRE DE 2026
DE 11 A 20HS**

Salón Pajas Blancas.
Centro de Congresos y Convenciones
Hotel Quorum - Córdoba Capital



QUORUM
Córdoba :: Hotel
CENTRO DE CONGRESOS
Y CONVENCIONES

ACREDITATE GRATIS AHORA EN: **WWW.RETAILSALUDABLE.COM.AR**

EL INGRESO A LA EXPO COMERCIAL ES GRATUITO
Entrada exclusiva para personas relacionadas con el rubro y mayores de 16 años



KONY
Stevia

Llegó KONY Slim

Un batido, mil formas.

El nuevo batido nutritivo en polvo de Kony. En chocolate, vainilla y frutilla, para tomar como batido o sumar a tus preparaciones.

NUEVO
LANZAMIENTO



Con proteína

Con vitamina C

Endulzado con stevia

Libre de gluten

Envase de 400 g, rinde 20 porciones

konynutricion.com.ar | @konystevia

SALUD INTEGRAL Y VITALIDAD: ¿CÓMO SUPERAR LA ASTENIA PRIMAVERAL ALINEANDO CUERPO Y MENTE?

DESPERTAR SIN FATIGA

Con la llegada de la primavera, la naturaleza experimenta un renacimiento innegable.

En muchos seres humanos ocurre un fenómeno paradójico: en lugar de sentir la vitalidad de la estación, el cuerpo responde con un cansancio persistente, apatía, alteraciones del sueño y dificultad para concentrarse. Este cuadro, conocido comúnmente como astenia primaveral, no es una enfermedad en sí misma, sino un trastorno transitorio de adaptación. Desde la perspectiva de la medicina integrativa, este desajuste es una señal clara de que nuestros ritmos internos se encuentran desincronizados frente a los cambios ambientales de luz, temperatura y presión atmosférica.

Para comprender este proceso, debemos mirar hacia nuestros ritmos circadianos. El aumento de las horas de luz solar y la modificación en la producción de neurotransmisores -como la serotonina y la melatonina- exigen al organismo un esfuerzo de recalibración. Durante el invierno, el cuerpo tiende al ahorro energético y al letargo; al cambiar de estación, se le demanda una respuesta activa. Si el terreno biológico está debilitado por malos hábitos, estrés crónico o ca-



rencias nutricionales, la transición se vuelve cuesta arriba, manifestándose en fatiga física y mental.

Superar este estado requiere un abordaje que unifique el cuerpo y la mente, entendiendo que ambos son facetas de un mismo sistema. El primer pilar fundamental es la nutrición consciente. En lugar de recurrir a estimulantes artificiales o azúcares refinados que generan picos y caídas abruptas de energía, la medicina integrativa aconseja transicionar hacia una despensa viva y estacional. Es el momento ideal para incorporar alimentos frescos ricos en vitaminas del

complejo B, magnesio y antioxidantes, tales como verduras de hoja verde, brotes germinados y frutas de estación. Estos nutrientes actúan como verdaderas chispa metabólicas que ayudan a nutrir el sistema nervioso y a devolverle la alegría celular al organismo.

El segundo pilar es la regularización de los hábitos de descanso y movimiento. Aunque los días se alarguen, es vital mantener rutinas de sueño estables, acostándose y levantándose a horarios similares para no confundir al reloj biológico. Asimismo, el movimiento consciente -como caminar

al aire libre, practicar yoga o realizar estiramientos suaves por la mañana- estimula la liberación de endorfinas y promueve una oxigenación adecuada, disipando la bruma mental.

Finalmente, la dimensión emocional juega un papel crucial. La astenia también se alimenta de la autoexigencia y del estrés acumulado durante el año. Permitirse una pausa, incorporar técnicas de respiración profunda, meditación o simplemente reconectar con actividades placenteras ayuda a bajar las revoluciones del sistema nervioso simpático. Alinear cuerpo y mente en primavera significa aceptar que el cuerpo humano necesita un tiempo de transición. Escuchar el mensaje de fatiga como una invitación a cuidarnos con más gentileza es la clave para florecer junto con la nueva estación.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:

*Bupa Latinoamérica.

*Psicología y Mente.

*Cinfasalud.

INGREDIENTES QUE POTENCIAN TU DÍA

DOS INGREDIENTES. UNA RUTINA MÁS INTELIGENTE.



MATCHA

Camellia Sinensis

Cafeína natural + L-teanina que trabajan en sinergia para brindar energía estable y enfoque sostenido.



MELENA DE LEÓN

Heridium erinaceus

Hongo adaptógeno asociado a la memoria, concentración y salud cognitiva.



100%
NATURAL



SIN AZÚCAR
AGREGADA



APTO VEGANO



SIN SABORIZANTES
AGREGADOS



ACCEDÉ A
DESCUENTOS
EXCLUSIVOS



ESCANEA EL QR

55 ANIVERSARIO

Saldiet®

DharamSingh®



Para disfrutar del sabor
de todas tus comidas



www.saldiet.com



Whatsapp - Mensajes
+54 9 11 5164-9268



saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



Escaneá
y conocé más

IMPORTANTE: NO cocinar, espolvorear antes de servir

NUTRICIÓN, FITOTERAPIA Y SABORES CONSCIENTES: ENERGÍA ESTACIONAL PARA DESINTOXICAR NUESTRO ORGANISMO

DEPURACIÓN DE PRIMAVERA

En cuanto a hábitos de higiene, deberíamos hacer con nuestro cuerpo lo mismo que con la limpieza de nuestro hogar: además de los cuidados diarios, conviene realizar una puesta a punto profunda.

Cada cierto tiempo, para disfrutar de una salud óptima y energía sostenida, es clave introducir un plan de detoxificación periódico que ayude a neutralizar la carga tóxica acumulada procedente de ultraprocesados, pesticidas y agentes ambientales.

Como consecuencia del estilo de vida actual, el hígado, los riñones y fundamentalmente el sistema digestivo y el microbioma intestinal necesitan una pausa reparadora para purificar la sangre y la matriz extracelular. Los síntomas habituales de saturación o bajo nivel de energía incluyen migrañas, fatiga crónica, distensión abdominal, niebla mental, irritabilidad, insomnio, alteraciones en la piel y procesos digestivos lentos.

Una depuración consciente y progresiva en primavera resulta sumamente oportuna para devolver la vitalidad al organismo. Entre las herramientas tradicionales que hoy recobran vigencia como terapias complementarias de higiene colónica destacan las irrigaciones o enemas

digestivos, los cuales favorecen el tránsito intestinal, descongestionan la vía hepatobiliar y apoyan la eliminación de toxinas por vía renal.

La energía del elemento madera

En la Medicina Tradicional China, la primavera pertenece al elemento Madera y se vincula directamente con el hígado y la vesícula biliar. Durante este período predomina una energía ascendente y expansiva (Yang), y nuestro cuerpo busca adaptarse a este dinamismo. Si arrastramos una sobrecarga digestiva por los excesos del invierno, la primavera nos brinda el marco idóneo para descongestionar el hígado, modular la inflamación y equilibrar el flujo energético general.

¿Qué busca la detoxificación?

Limpiar el organismo consiste en reducir la carga tóxica metabólica e intestinal. El hígado procesa e identifica todo lo que absorbemos a tra-



- Proteínas animales procesadas y embutidos.
- Grasas trans y aceites refinados.
- Alcohol, exceso de cafeína y azúcares añadidos.
- Productos ultraprocesados y ahumados.

Al favorecer los mecanismos naturales de eliminación, se activa la regeneración celular y el drenaje de la circulación sanguínea y linfática.

Los beneficios se manifiestan de manera integral:

- Digestiones más livianas y eficientes.
- Claridad mental y mayor nivel de energía.
- Piel, cabello y mucosas revitalizados.
- Mayor estabilidad emocional y mejor estado de ánimo.

El hígado, el gran filtro biológico

Para valorar el impacto de la nutrición en la salud, es útil recordar algunas de las funciones clave del hígado:

vés de la barrera intestinal; por ello, es fundamental priorizar alimentos biológicos y reducir de forma consciente:

Exhibidor exclusivo para
6 variedades de caramelos!
SOLICITALO SIN CARGO
A TU DISTRIBUIDOR AMIGO

Natumentos

CARAMELOS NATURALES

PROPÓLEO y MIEL

PROPÓLEO SUPER

EUCALIPTUS

JENGIBRE con MENTA

JENGIBRE con MIEL

MIEL de ABEJAS

CHIA con MIEL

FUMADOR

ARÁNDANOS

ACIDO con FUCUS

CENTELLA ASIÁTICA

NARANJA y VITAMINA C

GINSENG

MENTA

ALOE VERA

TILO

LIMÓN

¡Encontranos en farmacias y almacenes naturales!

ATENCION A MAYORISTAS
FLORIDANATUMENTOS@GMAIL.COM

WWW.FLORIDANATUMENTOS.COM.AR

100% NATURAL

INDUSTRIA ARGENTINA

- Filtra y purifica la sangre proveniente del tracto gastrointestinal.
- Sintetiza la bilis, indispensable para la emulsión de grasas, la absorción de vitaminas liposolubles y la excreción de colesterol y bilirrubina.
- Metaboliza carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.
- Participa activamente en la respuesta inmunitaria, neutralizando patógenos y compuestos dañinos.
- Almacena reservas energéticas y participa en el equilibrio glucémico.

Estas son solo algunas de las más de quinientas funciones vitales que desempeña. Cuidarlo mediante pautas de vida saludables define nuestra calidad de vida cotidiana: un entorno interno recargado favorece la pesadez y el estrés, mientras que un terreno limpio y nutrido brinda vitalidad y bienestar.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA DEPURACIÓN

Cepillado de la piel en seco: Realizado en dirección al corazón con un cepillo de cerdas naturales antes del baño, estimula el drenaje linfático, la microcirculación y la exfoliación epitelial.

Reposo digestivo y licuados funcionales: La inclusión de zumos prensados en frío (jugos verdes,

limón, apio, manzana, remolacha y jengibre) o el ayuno intermitente guiado activan procesos de autofagia celular y descanso metabólico. Para períodos prolongados o en condiciones particulares (como la diabetes), siempre se requiere el acompañamiento de un profesional calificado.

Fitoterapia y caldos remineralizantes: Las infusiones de diente de león, cardo mariano y ortiga verde ofrecen un excelente soporte hepatoprotector y diurético. Asimismo, los caldos depurativos a base de hortalizas de estación, cebolla, ajo y semillas de lino ayudan a regularizar el tránsito digestivo de forma suave.

La transición hacia una depuración debe ser paulatina: se recomienda comenzar reduciendo comestibles procesados e incrementando el consumo de vegetales crudos y frutas frescas antes de realizar días de reposo líquido. De igual manera, la reincorporación de alimentos sólidos debe ser gradual para preservar el equilibrio digestivo alcanzado.

Investigación de Vera Alaniz,
para TodoSalud.

Instagram @diariotodosalud

Fuente: www.sanoyecologico.es

Nugget Blue®
SENTITE BIEN, VIVÍ MEJOR

Tu bienestar tiene un nuevo aliado

Un solo superfruto.
11 razones para sentirte mejor.



www.nuggetblue.com.ar | Instagram @nuggetblueok

Marcilli

Endulza tu Vida

SIN AZÚCAR

BAJAS CALORÍAS

ORIGEN NATURAL

CUIDA TU SALUD

*Dulce por Naturaleza.
Saludable por elección!*

EL SABOR NATURAL QUE ELEGÍS TODOS LOS DÍAS

VENTA MAYORISTA
+54 9 3513-203626

¡Hagamos juntos un buen negocio!

SALUD INTEGRAL Y VITALIDAD: SALUD Y DESCANSO

SEIS CAMBIOS DE HÁBITO QUE MEJORAN LA CALIDAD DEL SUEÑO

Desde la temperatura del dormitorio hasta el horario del café o del ejercicio, pequeños cambios cotidianos pueden tener un impacto medible en el descanso.

Dormir mejor no requiere tratamientos complejos. Estudios publicados entre 2025 y 2026 coinciden en que la higiene del sueño puede marcar la diferencia. Factores como la temperatura, pantallas, horarios o cafeína influyen directamente en la calidad del descanso.

LOS SEIS CAMBIOS SIMPLES QUE HACEN LA DIFERENCIA:

1. Respetar horarios regulares

Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días fortalece el ritmo circadiano.

“Muchas personas creen que el sueño se puede compensar, como si fuera una cuenta bancaria. Pero dormir más el fin de semana genera un ‘jet lag social’ que desajusta el reloj biológico. La deuda de sueño no se salda de una vez: se previene durmiendo lo necesario de forma

sostenida”, señala el Dr. López.

2. Mantener el dormitorio fresco.

El organismo necesita disminuir su temperatura interna. Mantener la habitación entre 18 y 19°C favorece la conciliación del sueño.

3. Dormir en un ambiente oscuro y silencioso.

Luces o ruidos intermitentes alteran las fases del sueño y reducen su capacidad reparadora.

4. Apagar las pantallas una hora antes de dormir.

Pantallas y televisores emiten luz azul, que retrasa la liberación de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia. Usar iluminación tenue ayuda al cerebro a prepararse para dormir.

5. Evitar la cafeína especialmente

durante la tarde.

El café, té y bebidas energizantes actúan varias horas. Se recomienda evitar la cafeína después de las 14 o 15 horas.

6. No realizar ejercicio intenso por la noche.

Un estudio de la Universidad Monash (Nature Communications) en 14.600 personas halló que el ejercicio intenso dentro de las cuatro horas previas a acostarse se asocia con peor calidad del descanso.

CUANDO DORMIR MAL ES UNA SEÑAL DE ALERTA

Incorporar dos o tres de estos hábitos suele ser suficiente para notar mejoras. Sin embargo, no siempre alcanzan para resolver todos los problemas.

“Los hábitos ayudan a mejorar el descanso, pero si hay ronquidos intensos, pausas respiratorias durante el sueño o somnolencia excesiva durante el día, es importante consultar. Esas señales pueden hacer sospechar apnea del sueño y requieren una evaluación médica”, destaca el Dr. López.

Sobre el autor:

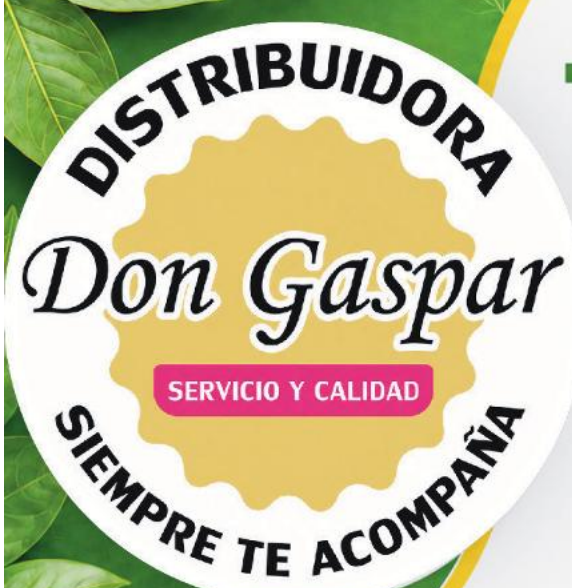
Dr. Sebastián López

-Médico otorrinolaringólogo (M.N.158.434).

Especialista en Medicina del Sueño por la Asociación Argentina de Medicina del Sueño (AAMS).

Se desempeña en el Hospital Italiano de Buenos Aires y en FLENI, y dirige el Instituto de Enfermedades del Sueño.

 @dr.ronquido



DISTRIBUIDORA
Don Gaspar
SERVICIO Y CALIDAD
SIEMPRE TE ACOMPAÑA

TODO PARA TU DIETÉTICA

ESPECIALISTAS EN APERTURAS DESDE 0

Asesoramiento integral para dietéticas



**AMPLIA
VARIEDAD DE
PRODUCTOS**



**Envíos al
interior y
Gran Bs. As.**



**RÁPIDO
DESPACHO**

 **Comprá online: dongaspar.ar**

TODO LO QUE NECESITÁS EN UN SOLO LUGAR

✓ Especias	✓ Semillas	✓ Hierbas medicinales
✓ Cereales	✓ Productos para celíacos	✓ Productos para repostería
✓ Harinas	✓ Suplementos dietarios	✓ Suplementos deportivos
✓ Legumbres	✓ Frutas secas	✓ ¡Y mucho más!
✓ Encurtidos	✓ Productos sin azúcar	

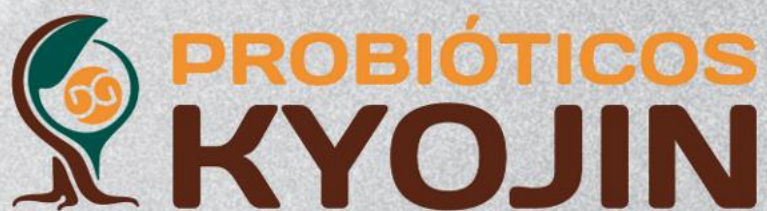


SUCURSAL SAN JUSTO • Venezuela 3934
WhatsApp: +54 9 11 5007-9534
 Envíos a Bs. As. y alrededores: +54 9 11 5378-3937



SUCURSAL LINIERS • José León Suarez 304
WhatsApp: +54 9 11 3092-2770

 Mayorista de productos naturales, saludables y dietéticos 



NUEVO



Tus probióticos, ahora en una barrita.

Cereales, avena y miel, sabor manzana,
con la **cepa de KYOJIN** y **vitamina B12**.
Para llevar a donde vayas.



Conseguilas en kioscos, dietéticas,
farmacias o en nuestra web
kyojin.com.ar/productos



MARKETING SALUDABLE: ¿CÓMO ATRAER Y GENERAR MÁS VENTAS?

ORGÁNICOS EN TU COMERCIO

Los productos orgánicos representan una gran oportunidad para las dietéticas. Cada vez más consumidores se interesan por conocer el origen de los alimentos, cómo se producen y qué los diferencia de otras opciones.

Pero, como sabemos quiénes trabajamos en este rubro, tener un buen producto no alcanza: ¡También hay que saber venderlo!

La buena noticia es que no necesitas grandes inversiones para empezar. Con algunos cambios en la exhibición, una buena atención y una comunica-

ción clara, podés lograr que tus clientes conozcan, prueben y vuelvan a elegir estos productos.

¡VENDE VALOR, NO SOLAMENTE PRODUCTOS!

¿Alguna vez un cliente te preguntó

qué diferencia hay entre un producto orgánico, uno natural y uno convencional? ¡Ahí tenés una oportunidad de venta!

Conocer el origen, el proceso de producción y las características de los productos que ofrecés te permite asesorar mejor y generar confianza. En el caso de los orgánicos certificados, el sello oficial «Orgánico Argentina» es una herramienta clave para que el consumidor pueda identificarlos.

Cuanto más conozcas lo que vendés, más fácil será transmitir su valor y ayudar al cliente a tomar una decisión de compra.

¡LA GÓNDOLA TAMBIÉN VENDE!

¿Tenés los productos orgánicos mezclados con el resto de la mercadería? Quizás sea momento de darles un espacio especial.

Una góndola ordenada, bien iluminada y con carteles que destaquen el origen y las características de los productos puede despertar la curiosidad de tus clientes. No hace falta remodelar el local: una buena organización y una exhibición atractiva pueden hacer una

gran diferencia.

Un consejo: agrupá productos que se complementen. Por ejemplo, harinas orgánicas, semillas y endulzantes, acompañados de una receta sencilla. Así, no solo ofrecés productos, sino también ideas para incorporarlos a la vida cotidiana.

TU MEJOR VENDEDOR: EL ASESORAMIENTO

En una dietética, la atención personalizada es uno de los grandes diferenciales. Aprovechá cada consulta para conocer qué busca tu cliente, cuáles son sus preferencias y qué productos podrían interesarle.

No se trata de vender por vender, sino de recomendar con conocimiento y honestidad. Evitá promesas sobre beneficios para la salud que no estén debidamente demostrados. Un cliente bien asesorado confía en vos, vuelve y, además, recomienda tu negocio.

¡HACÉ QUE TUS CLIENTES SE ANIMEN A PROBAR!

¿Querés incorporar un nuevo produc-



Dietética La Balanza
la mejor calidad, atención y precio.

Lope de Vega 3056 (Villa Devoto)

[DieteticaLaBalanza](#) [dietlabalanza](#)

DISTRIBUIDORA

Naturalia

ALIMENTO + SALUD

 **PREVENTA Y ENTREGA**
con logística propia

 **ATENCIÓN**
personalizada

 **ENVÍOS SIN CARGO**
en AMBA

 **DESPACHOS**
al interior

 **1127550123**
1127620677

















































































**¡ESCANEA Y CONOCÉ
NUESTRO CATÁLOGO!**

to orgánico a tu negocio? ¡Invita a tus clientes a conocerlo!

Las degustaciones, las muestras, las recetas y las demostraciones son unas excelentes herramientas para lograr despertar interés y generar nuevas compras. También podés ver y aprovechar WhatsApp e Instagram para compartir las novedades, mostrar tus productos, publicar recetas y hasta comunicar promociones.

La clave está en ofrecer un contenido útil y cercano, no solamente publicar los precios. ¡Convertí tus redes en una verdadera extensión de tu local!

UNA OPORTUNIDAD PARA LOS ELABORADORES

Si elaborás productos orgánicos certificados, recordá que tu trabajo no termina cuando el producto está listo. Para ingresar y crecer en las dietéticas, necesitás una propuesta comercial verdaderamente atractiva: envases adecuados, precios muy competitivos, abastecimiento constante, certificaciones visibles y material de comunicación.

Además, capacitar al comerciante sobre tu producto es realmente fundamental. Si conoce sus característi-

cas y diferenciales, podrá transmitirlos perfectamente a todos sus clientes y convertirse en un verdadero aliado comercial.

¡EL SECRETO ESTÁ EN GENERAR CONFIANZA!

Vender los productos orgánicos es mucho más que sólo incorporarlos a la góndola. Es conocerlos, saber comunicarlos, saber exhibirlos y, sobre todo, acompañar de cerca al consumidor en su próxima elección.

Cuando el productor comparte la información, el comerciante asesora al cliente y el consumidor es el que comprende lo que compra, finalmente son todos los que ganan.

¡Recordá! La venta comienza cuando el cliente descubre tu producto, pero se consolida cuando confía en vos y vuelve a elegir tu dietética.

Sobre la autora:
Gabriela Rivas
e.mail:

gabrielarivasrepresentaciones@gmail.com

Linkedin: gabriela-rivas-lk
Contacto: +54 9 11 4033-0423



GRUPO DON GASPAR
MAYORISTA
DG
CASA CENTRAL

PONE EL PRECIO

- LEGUMBRES • HARINAS Y FÉCULAS
- ESPECIAS • JUGOS • ACEITES • CEREALES
- REPOSTERÍA • MIEL • CELÍACOS
- ORGÁNICOS • VEGANOS • GOURMET
- VEGETARIANOS • DIABÉTICOS • KOSHER
- HIERBAS MEDICINALES • ACEITUNAS
- DIET • SUPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DIETARIOS • PRODUCTOS REGIONALES
- SEMILLAS • Y MUCHO MAS

 **JOSÉ LEÓN SUAREZ 316 - LINIERS - CABA**
 **ENVÍOS A CABA, AMBA Y TODO EL PAÍS**
 **ventasdgmayorista@gmail.com**
 **cfabrokers.argentina@gmail.com**
 **+54 1124931948**  **+54 1154657150**
 **+54 1133918074**  **011 5232-8007**
 **GRUPODGMAYORISTAS**  **MAYORISTA DG**

¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!
¡ Nueva !

Como el azúcar pero 0 calorías

STEVIA DULRI
Cristalizada
Eritritol+Stevia



@STEVIADULRI





Tu comida sigue rica,
Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%

Sal Marina®

Gell Singh®



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



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



CUERPO EN MOVIMIENTO Y MANEJO DEL ESTRÉS:

LA IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS MATUTINOS, EL CHI KUNG Y EL TAI CHI AL AIRE LIBRE.

MOVIMIENTO CONSCIENTE

El tiempo primaveral -más allá del clima cambiante- marca el fin del letargo invernal, un periodo donde la biología humana tendió naturalmente al ahorro energético, la contracción muscular y el sedentarismo.

Con el ascenso del Yang estacional y la mayor disponibilidad de luz solar, el cuerpo demanda imperativamente salir de la quietud para activar la circulación y liberar las tensiones acumuladas en los tejidos. Desde la perspectiva de la Medicina Integrativa y la milenaria Medicina Tradicional China (MTC), este despertar no debe realizarse a través de entrenamientos bruscos o de alta intensidad que agoten las reservas de energía, sino mediante el movimiento consciente, una práctica que unifica la respiración, la fluidez corporal y la presencia mental.

En el marco de la MTC, la primavera es el tiempo del Elemento Madera, regido por el Hígado y la Vesícula Biliar, órganos que controlan la

flexibilidad de los tendones, los ligamentos y el libre flujo de la energía vital (Qi). Cuando pasamos meses con poca actividad, los meridianos asociados a estos órganos se bloquean, generando rigidez matutina, contracturas y una persistente sensación de pesadez mental.

Para contrarrestarlo, los estiramientos matutinos suaves actúan como una llave maestra. Al levantarse, dedicar unos minutos a estirar la columna, abrir el pecho y enlargar los laterales del cuerpo envía una señal inmediata al sistema nervioso de que el día ha comenzado, lubricando las articulaciones y preparando a la musculatura para el movimiento sin generar estrés en las glándulas suprarrenales.



SERVICIOS METALÚRGICOS

- ✕ **CORTE Y DOBLEZ DE CHAPAS DE ACERO AL CARBONO O INOXIDABLE (Hasta 12 mm).**
- ✕ **CORTE POR LASER -Figuras -Molduras**
- ✕ **TRABAJOS DE HERRERÍA Y SOLDADURA EN GENERAL.**



✓ PORTONES. ✓ PUERTAS. ✓ VENTANAS. ✓ REJAS.

☎ **+54 9 11 5524-5126** ☎ **+54 9 11 5998-7626**

✉ **losmilagros0703@hotmail.com**



A esta práctica se le suman disciplinas orientales como el Chi Kung (Qigong) y el Tai Chi, consideradas auténticas medicinas en movimiento. Ambas técnicas combinan posturas fluidas, respiración profunda y concentración mental para movilizar el Qi estancado en los órganos internos y distribuirlo armónicamente por todo el organismo. A diferencia de los ejercicios convencionales de

impacto, el Chi Kung y el Tai Chi imitan la flexibilidad de los árboles frente al viento, enseñando al cuerpo a relajar la musculatura mientras fortalece el equilibrio interno. Practicarlas al aire libre -en un parque, una plaza o frente al mar- potencia extraordinariamente sus beneficios, permitiendo que la biofilia y el contacto directo con la naturaleza oxigenen las células y calmen la actividad de la corteza cerebral.

Integrar el movimiento consciente en la rutina primaveral requiere tan solo de constancia y la intención de habitar el cuerpo con gentileza. Comenzar la mañana con diez minutos de estiramientos fluidos y una caminata respiratoria al aire libre transforma radicalmente los niveles de energía durante el día, disipando la bruma mental de la astenia primaveral.

Movernos con consciencia es, en definitiva, honrar la naturaleza expansiva de la estación, permitiendo que nuestro cuerpo se desmorone de rigideces y florezca ágil, flexible y vital.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud
Fuentes consultadas:

-Fundación Europea de Medicina Tradicional China.
 -Escuela de Salud Integrativa.



HORNEADO, NO FRITO

Significa **60%** menos grasa.

 **FOCO: marca registrada de nuevo snack.**

CON CEREALES, SEMILLAS, LEGUMBRES.

 **Pionero con 2 legumbres en Argentina.**

 **En Dietéticas, Mercado Libre, Tienda Virtual**
<https://gurfi.shop/>

 **+54 9 11 6274-6315** |  **@FOCO_SNACK**



STEVIA APTA DIABÉTICOS



GRATIS 20% MÁS
GRATIS 25% MÁS
GRATIS 20% MÁS
GRATIS 25% MÁS

0% Azúcar
0% Ciclamato
0% Aspartamo
0% Sacarina

NUEVO TAMAÑO POCKET

 **115462 0972**

de la mano de JUAL nace ...

Best steviaPlus

CALIDAD PREMIUM

COSMÉTICA NATURAL ALOE VERA ORGÁNICO



100% VEGETAL

SIN ALOINA
SIN AZÚCAR
100% ORGANICO

aloejual.com.ar **@aloejual**

Jual

A la vanguardia de lo natural y de calidad

JUGOS DETOX DE ALOE VERA ORGÁNICO



SIN AGUA

aloejual.com.ar **@aloejual**

@steviabe_st
steviabe.com.ar

DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD: ES POSIBLE QUE ALGUIEN TENGA ESTE INTERROGANTE

ACTIVIDAD EN SITUACIÓN DE CRISIS

La crisis surge muchas veces porque en lugar de diversificar y renovar las actividades, las empresas permanecen disputando un mercado de compradores ya saturado de productos.

Como consecuencia, es necesario reducir la producción y el número de empleados, cuando hay desempleados, estos dejan de comprar, se recortan los gastos y se ahorra al máximo. Y cuando se deja de comprar, las empresas deben reducir más su producción y el número de empleados. Esto es lo que constituye la depresión económica. Usted lector, también reflexione: ¿Qué sucedería si a partir de ahora durante cinco años, bajo el pretexto de ahorrar, los habitantes de su país comprasen únicamente pan y hortalizas? La consecuencia sería realmente catastrófica: ¡Todas las empresas industriales y comerciales, excepto los productores y comerciantes de pan y hortalizas tendrían que poner punto final a sus actividades! Entonces, se concluye que el ahorro realizado en estos moldes no puede ser considerado bueno, desde el punto de vista ético ni económico.

Para empezar, no puede ser una virtud dejar de consumir los productos que nuestro prójimo con esfuerzo produce para nosotros. Economizar es una virtud cuando, en una manifestación de

amor sublime, la persona deja de usar un producto para cederlo a otro. No es noble economizar un producto con pena de gastarlo, la nobleza está en el gesto de amor al prójimo. Cuando una persona compra algo, hay circulación de productos y de dinero: una parte del dinero que se pagó por el bien va al productor, otra al comerciante y otra a los empleados. Cuando hay circulación de dinero, no hay necesidad de disminuir la producción, ni de despedir empleados.

De otro lado, en caso de escasez de productos, si las personas adquieren más para almacenar en casa, muchas otras no podrán tenerlos, en este caso, dejar de abastecerse para ceder a los demás es una manifestación de amor. Sin embargo, si no hay escasez, no es un acto virtuoso dejar de comprar. Con tal de no perjudicar al prójimo, podemos comprar y usar contentos y agradecidos los productos que los demás dedicadamente producen, pues simbolizan los que la Fuente Universal con bondad destinó para nosotros.

No obstante, si consideramos el asunto

en el contexto universal, **Seicho-No-le (*)** no reconoce la carencia de recursos. Existe la ley de la «indestructibilidad de la materia», según la cual, la materia no se destruye, sino se transforma; es decir, continúa existiendo en otra forma y si es sometida a determinadas condiciones, retorna a su forma anterior. Naturalmente, puede ser que algún producto llegue a faltar, pero no necesitamos apegarnos a ese producto, pues surgirá otro para sustituirlo. Claro que en este mundo no existe un artículo que sea exactamente igual al otro. Mientras la mente esté apegada a un único producto, hasta el más rico será igual a un pobre estará imposibilitado de vivir libremente. Sin embargo, si la persona acepta un producto alternativo, que tenga la misma utilidad se abrirá el camino.

Las crisis suceden porque el empresario apegado a la utilidad que debe rendir su empresa, cuando no hay ganancia, trata de economizar despidiendo trabajadores, limitando la producción, reduciendo los costos, es decir, conduciendo los negocios de un modo cada vez más ne-

gativo. Cuando el pueblo economiza, se piensa que es una gran virtud, y cuando el jefe despiden empleados, pensamos que es un acto deshumano, pero ambos tienen el mismo efecto, pues economizar significa no utilizar los artículos producidos por los trabajadores, y eso es lo mismo que despedirlos. Analizando la realidad social, de hecho el número de desempleados aumentó desde que comenzó la propaganda para economizar. Sucede así, porque finalmente economizar es lo mismo que dejar de lado el trabajo del hombre.

(*) Es una filosofía de origen japonés fundada el 1º de marzo de 1930 por el profesor Masaharu Taniguchi. La enseñanza de Seicho-No-le exhorta a las personas a vivificar todas las cosas y a vivir en armonía con todo y con todos.

Para TodoSalud, Vera Alaniz.

@diariotodosalud

Fuente: www.naturalrevista.com



Expo Holística & bienestar

5 & 6 de Junio de 2027

La Nueva Conciencia
Integramos ciencia, espiritualidad, bienestar y evolución humana.



¿Querés ser parte?

www.expoholistica.com.ar ☎ +54 9 11 40434214



CONGRESO de ASTROLOGÍA
BY EXPOHOLÍSTICA & BIENESTAR

13 y 14 de marzo de 2027

CUARTA EDICIÓN 2027

Círculo Oficiales de Mar
Sarmiento 1867, Caba. Buenos Aires

www.congresodeastrologia.com.ar



Holistic & Wellness expo

10 & 11 de Abril de 2027
Miami Airport Convention Center · Miami · USA

¿Querés ser parte?

globalholisticwellnessexpo.com
✉ veronica@globalholisticwellnessexpo.com

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
Pediatria - 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

DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD: TRANSFORMAR LA ENERGÍA DEL HÍGADO EN CREATIVIDAD Y PROYECTOS

DEL ESTANCAMIENTO AL IMPULSO

La transición del invierno a la primavera suele venir acompañada de una dualidad muy frecuente: por un lado, el calendario marca el inicio de una nueva etapa llena de promesas; por el otro, el cuerpo experimenta una sensación de pesadez, apatía y falta de iniciativa conocida como estancamiento estacional.

Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Integrativa, este bloqueo no es meramente una falta de fuerza de voluntad, sino el reflejo de una energía hepática atascada. En el ciclo de los cinco elementos, el Hígado y la Vesícula Biliar -pertenecientes a la Madera- son los motores de la visión, la planificación y la capacidad de tomar impulso para materializar proyectos. Cuando el hígado no puede fluir, la creatividad se apaga y los planes se quedan en el tintero.

Durante los meses fríos, la biología humana reduce su marcha para conservar recursos, lo que naturalmente enlentece la circulación sanguínea y el metabolismo celular. Al llegar la primavera, si no facilitamos una transición adecuada, el organismo se comporta como un motor ahogado: hay intención, pero falta chispa. A nivel emocional, un hígado sobrecargado retiene la frustración, la indecisión y la ira reprimida, emociones que actúan como frenos de mano invisibles que impiden el des-

pegue de nuevas ideas. La clave para salir de este estado radica en comprender que la creatividad no surge de la exigencia mental, sino de la liberación física y energética de nuestros tejidos internos.

El primer paso para transformar el estancamiento en impulso creativo consiste en reactivar la circulación del Qi (energía vital) a través del movimiento físico consciente. Disciplinas de baja intensidad pero alta fluidez, como el **Chi Kung, el Yoga restaurativo o las caminatas matutinas al aire libre**, ayudan a estirar los meridianos del cuerpo asociados al Hígado, liberando las tensiones miofasciales donde el cuerpo acumula el estrés. Asimismo, la nutrición juega un papel catalizador: incorporar alimentos frescos, de naturaleza ligera y sabor amargo o ligeramente ácido -como las hojas verdes, los jugos de vegetales y los fermentos naturales- estimula la función biliar, despeja la bruma mental y devuelve la agilidad a los procesos cognitivos.



Por último, canalizar la energía del Elemento Madera requiere otorgarle un espacio a la expresión creativa libre de juicios. Cuando el hígado fluye en armonía, se recupera la capacidad innata de diseñar el futuro con flexibilidad y optimismo, permitiéndonos pasar de la musa a la acción concreta. Escribir ideas sin censura, rediseñar espacios cotidianos o comprometerse con un solo proyecto significativo a la vez son prácticas que sintonizan nuestra mente con la energía expansiva de la primavera. Despertar el impulso creativo es, en esencia, permitir que la vida contenida durante el invierno encuentre finalmente su cauce natural hacia la luz.

Para TodoSalud: Vera Alaniz
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:

***Fundación Europea de Medicina Tradicional China.**

***Revista CuerpoMente.**

***Elsevier (Imago Mundi).**

Consumiendo TITRAYJU, se beneficia tomando un auténtico mate de excelente calidad y sabor. Esta yerba, con un estacionamiento natural y prolongado es producida y elaborada artesanalmente por los pequeños colonos de Misiones cuyo trabajo familiar asegura la calidad del producto dejándolo libre de agrotóxicos. A su vez la comercialización se realiza entregando el producto directamente del productor al consumidor sin intermediarios. Se trata, así, de que se pague un precio justo al productor primario y llegue al consumidor a un precio accesible (Comercio justo).

COOPERATIVA RÍO PARANÁ LTDA. DE OBERÁ
Av. Tucumán N° 180- Oberá, Misiones.
cooperativarioparana@hotmail.com
Cel.: +54 9 3755 663075 Tel.: 03755 403098



PASTELERÍA FUNCIONAL Y PROTEICA

GALLETITAS DE CACAO Y LENTEJAS

¿Habías pensado alguna vez en preparar un postre o merienda deliciosa utilizando legumbres? Esta receta demuestra que la cocina consciente no tiene límites cuando se trata de combinar nutrición y sabor.

Las lentejas aportan una base cremosa, rica en proteínas vegetales, fibra y minerales, mientras que el cacao puro le da ese toque intenso y reconfortante que a todos nos encanta.

Son perfectas para incorporar carbohidratos complejos y nutrientes esenciales en la dieta de los más chicos (¡y de los grandes!), ofreciendo una alternativa balanceada, saciante y llena de energía real. Una forma creativa y sorprendente de transformar ingredientes cotidianos en una golosina saludable.

TE AYUDAMOS A PREPARARLAS

¡Manos a la obra!

• Para hacerlas, comenzá cocinando 200 gramos de lentejas (previamente remojadas para quitarle los antinutrientes) dejalas enfriar.

• Luego, mixelas hasta obtener un puré liso.

• En un bol, mezclá el puré de lentejas con:

• 3 cucharadas de cacao en polvo.

• 100 gramos de avena.

• 2 cucharadas de aceite de coco derretido @valleorganicoaceitedecoco.

• 1/2 taza de azúcar de coco o

1 cucharadita de stevia para endulzar de forma natural.

• Añadí una cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal.

Si la mezcla está muy seca, podés agregar un poco de leche vegetal (almendras u otra).

• Formá pequeñas bolitas con la masa y aplanalas ligeramente en una bandeja de horno forrada con papel vegetal.

• Horneá a 180°C durante 12-15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.



• Estas cookies son ideales como merienda o postre, aportando una combinación balanceada de carbohidratos complejos, grasas saludables y proteínas vegetales.

Una excelente manera de incorporar legumbres en una receta dulce.

¡Contanos que experiencia vivenciaste con tu familia o amigos

con esta rica idea saludable!

Equipo de Redacción TodoSalud

Receta inspirada en las tendencias de pastelería saludable y funcional, basadas en el uso de legumbres para sustituir harinas refinadas y aumentar el valor proteico y la fibra en preparaciones dulces.

Seguinos en: @diariotodosalud

Encontrarás más material para inspirar tus ideas saludables en: <https://todosaludonline.com.ar>



DISTRIBUIDORA MAYORISTA
DE PRODUCTOS PARA DIETÉTICAS

LOCAL
EXCLUSIVO
VENTA
MAYORISTA

COMPRAS:
Av. Hipólito Yrigoyen
13.567 - Adrogué
+54 9 11 3195-7480



ATENCIÓN
PROVEEDORES

Av. Hipólito Yrigoyen
13.581 - Adrogué

@sur_alimenticio

PEDIDOS AL:

+54 9 11 3882-2121

ENTREGAS EN EL DÍA:

• ADROGUÉ • RAFAEL CALZADA • LLAVALLOL • TURDERA • BURZACO
VENTA A PÚBLICO Y COMERCIANTES

SERVICIO DE LOGÍSTICA INTEGRAL

- Somos una empresa especializada en servicios exclusivos e industriales.
- Nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, optimizando el manejo de sus cargas.

Principales destinos:

◆ Buenos Aires ◆ Rosario ◆ Córdoba ◆ San Juan ◆ Mendoza ◆ San Luis

www.tradysargentina.com.ar @tradysargentina +54 9 11 3821-7184 +54 9 351 227-7986



TRADYS
ARGENTINA
SERVICIOS DE CARGA Y TRANSPORTE

TodoSalud KONYStevia
utilizan los servicios de Tradys Argentina

SALUD INTEGRAL Y VITALIDAD: TÉCNICAS SENCILLA ORIENTAL PARA ESTIMULAR LOS MERIDIANOS DEL CUERPO

AUTO-MASAJE DE COSTADOS

En la Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Integrativa, el flujo armónico de la energía vital (Qi) a través de los meridianos es el pilar fundamental sobre el que se sustenta la salud física y emocional.

Durante la transición de invierno a primavera, los costados del cuerpo -la zona que abarca desde las costillas flotantes hasta las caderas y las axilas- adquieren un protagonismo absoluto, ya que por allí transcurren de manera directa los meridianos del Hígado y de la Vesícula Biliar, ambos pertenecientes al Elemento Madera. Cuando el estrés, el sedentarismo o las posturas rígidas bloquean esta franja corporal, se experimenta rigidez torácica, fatiga y tensión emocional. Practicar el auto-masaje de costados es una técnica sencilla, ancestral y de gran potencia terapéutica para desbloquear estos canales y recuperar la flexibilidad.

Desde el punto de vista anatómico y energético, los costados son una zona que suele recibir muy poca estimulación en la vida cotidiana. Al pasar largas horas sentados frente a pantallas o encorvados, los músculos intercostales y las fascias laterales se contraen, comprimiendo el espacio donde residen órganos

vitales y dificultando una respiración diafragmática profunda. En la visión de la MTC, este acortamiento físico restringe el libre movimiento del Qi hepático, lo que propicia sensaciones de irritabilidad, pesadez y falta de empuje vital. El auto-masaje actúa como un liberador mecánico y energético, estimulando la circulación sanguínea local, disolviendo nudos miofasciales y permitiendo que la energía vuelva a circular con fluidez hacia las extremidades.



Llevar a cabo esta técnica en casa no requiere conocimientos complejos ni herramientas sofisticadas, tan solo unos minutos de atención plena al despertar o antes de dormir. Una de las maniobras más efectivas consiste en utilizar los nudillos de ambas manos para friccionar suavemente, pero con firmeza, el área de las costillas flotantes en los laterales del tronco, realizando movimientos circulares ascendentes y descendentes. Asimismo, se pueden deslizar las manos abiertas desde las axilas bajando por la línea lateral de la caja torácica hasta la cadera, acompañando el masaje con respiraciones lentas y profundas que expandan la caja torácica. Este simple gesto físico activa los puntos de acupresión ubicados a lo largo del meridiano de la vesícula biliar, aliviando de inmediato la tensión acumulada.

Integrar el auto-masaje de costados en la rutina diaria de octubre potencia los efectos depurativos y revitalizantes de la primavera. Al calentar y movilizar los laterales del cuerpo, no solo mejoramos la postura y la capacidad pulmonar, sino que le enviamos una señal clara al sistema nervioso para relajar el tono simpático y abrir espacio a la vitalidad. Cuidar nuestros flancos mediante el tacto consciente es, en definitiva, una forma amorosa y directa de honrar la sabiduría oriental, permitiendo que el cuerpo recupere su flexibilidad natural y transicione hacia la nueva estación con total soltura.

Para TodoSalud: Alejo Oliver
www.todosaludonline.com.ar

@diariotodosalud

Fuentes consultadas:
 *Fundación Europea
 de Medicina
 Tradicional China

CV Natural

DISTRIBUIDORA MAYORISTA

Rosario Santa Fe

**ALIMENTOS
COSMÉTICOS
SUPLEMENTOS**

Encontranos
Clientes

o ventas@cvnatural.com • +54 9 341 641-9522

Proveedores

o proveedores@cvnatural.com • +54 9 341 315-2251

[cv.natural](https://www.instagram.com/cv.natural) www.cvnatural.com

Dietética

La Colmena

30 AÑOS

en el Barrio de Flores

CONDARCO 26

**NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA**

Hierbas Medicinales

Flores de Bach

Tinturas Madres

Miel suelta

Polen y Jalea Real

Cosmética Natural

(15) 6038-4245 www.dieteticalacolmena.com.ar
dieteticalacolmena@gmail.com

ACEITE DE COCO

VALLE ORGÁNICO

**Envases de Vidrio
Termosellados**

Sin T.A.C.C.

**RNE
RNPA**

100cc 250cc 360cc 660cc 1litro

valleorganicoaceitedecoco

FUENTE DE CALCIO

GALLETITAS 2 INGREDIENTES

SIN GLUTEN, SIN LÁCTEOS, SIN HUEVOS

Si querés disfrutar de un snack saludable, fácil y súper nutritivo, estas galletitas de solo dos ingredientes son la opción ideal. Son 100% libres de gluten, lácteos y huevos, perfectas para acompañar el mate, las meriendas o tener a mano cuando necesitás un impulso de energía real sin complicarte en la cocina.

Estas galletitas son crocantes y muy ricas. Y lo más importante son los beneficios que nos aportan a nuestra salud.

El sésamo es una excelente fuente de calcio, hierro, magnesio y zinc, nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Además posee ácidos grasos poliinsaturados, que son las grasas beneficiosas para el organismo, como el omega 3 y el omega 6. Nos ayuda a prevenir las enfermedades de tipo cardiovascular, ya que contribuye a bajar los niveles de colesterol. Es un reconstituyente cerebral y combate el cansancio mental. Ayuda a aliviar el insomnio, el estrés, la pérdida de memoria y la depresión nerviosa.

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de sésamo tostadas o naturales.
- 1 banana

Preparación:

Solamente tenemos que pisar la banana para obtener un puré al cual agregaremos las semillas de sésamo.

Precalentamos el horno.

Repartimos en cucharaditas la pasta obtenida en una placa y las aplastamos para darle forma de galletita redonda.

¡Llevamos a horno moderado por 10 minutos y listo!



Equipo de Redacción TodoSalud.

Receta basada en conceptos de repostería consciente, nutrición funcional e integración de semillas activadas e ingredientes integrales como alternativa natural para la salud ósea y energética.

Seguinos en nuestras redes:

Instagram: @diariotodosalud YouTube: @todosaludonline TodoSalud TV

Encontrarás más material para inspirar tus ideas saludables en:

<https://todosaludonline.com.ar/>

ACEITE DE ORÉGANO
RR

ENVÍOS A
TODO EL PAÍS



DESDE 2018
Las Flores
Buenos Aires

@aceitedeoreganorr

+54 9 2244-462324



CALDOS Y SOPAS



CALDO DE VERDURAS
DESGRASADO



CALDO DE VERDURAS SIN GRASA
Y SIN SAL AGREGADA



AJÍ ALIMONADO
PICANTE



BAHARAT



BERBERE



CONDIMENTO PARA
ENSALADA



CONDIMENTO SABOR
CHEDDAR



GARAM BASALA



MERKEN



PIMENTÓN DULCE
CON NARANJA



RELLENO DE CARNE
VEGANO



TANDOORI MASALA



ZAATAR



RELLENO DE ESPINACA
VEGANO

SALSAS Y SAZONADORES



SALSA TOMATE LISTA



SAZONADOR CAJUN
PICANTE



SAZONADOR
JAMAQUINO

VEGETALES DESHIDRATADOS

PRODUCTOS AHUMADOS

PRODUCTOS ESPECIALES A PEDIDO
(COMUNIDAD JUDÍA)

PIMENTÓN CON
JAMÓN AHUMADO

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.

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

CONSULTAS
Y PEDIDOS

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

NUTRICIÓN, FITOTERAPIA & SABORES CONSCIENTES: CUANDO EL MIEDO A LO NUEVO LIMITA NUESTRO BIENESTAR

NEOFOBIA ALIMENTARIA

Probar un alimento desconocido suele ser una aventura de sabores; sin embargo, para muchas personas representa una fuente profunda de angustia.

La neofobia alimentaria -definida como el rechazo o miedo irracional a probar alimentos nuevos- es un fenómeno que a menudo se minimiza o se confunde con meros "caprichos" a la hora de comer. Entender sus raíces biológicas, su evolución psicológica y su impacto en la vida adulta es fundamental para transformar la relación con nuestra mesa.

Del instinto de supervivencia al desequilibrio adulto

En la primera infancia, entre los 18 meses y los 3 años (pudiendo extenderse hasta los 6 o 7), la neofobia cumple un papel evolutivo. Para la biología humana, este comportamiento funcionó ancestralmente como un mecanismo de defensa: un freno instintivo que nos protegía de ingerir bayas, hongos o sustancias potencialmente tóxicas cuando comenzábamos a explorar el entorno de forma independiente.

Sin embargo, cuando esta conducta se consolida y traspasa la barrera de la niñez, deja de ser una fase protec-

tora para convertirse en un trastorno restrictivo de la alimentación. En la adolescencia y la adultez, la neofobia no solo compromete la variedad nutricional -limitando el consumo de micro y macronutrientes esenciales por un rechazo casi exclusivo a frutas, verduras y legumbres-, sino que desencadena altos niveles de ansiedad, aislamiento social y baja autoestima. Quien la padece sufre al enfrentar situaciones cotidianas como reuniones familiares, cenas de trabajo o viajes, convirtiendo la comida en un terreno de permanente tensión.

El rol de la mesa familiar: acompañar sin presionar

La prevención durante la infancia resulta la herramienta más valiosa para evitar que este patrón se cristalice con los años. La evidencia demuestra que la exposición temprana a diversos sabores, colores y texturas reduce significativamente la aparición de conductas neofóbicas.

Para construir un vínculo saludable

desde los primeros años, conviene integrar pautas conscientes en el hogar:

Modelar con el ejemplo: Los niños aprenden observando. Presenciar cómo los adultos disfrutan de una alimentación variada y natural genera un marco de confianza e imitación implícita.

Prohibido forzar o castigar: Ejercer presión u obligar a comer un alimento rechazado incrementa la respuesta de estrés en el niño. Vincular la comida con tensiones emocionales afianza el rechazo y acelera el desarrollo del trastorno a largo plazo.

Involucrar en la experiencia: Integrar a los más chicos en las compras y en las preparaciones culinarias transforma los ingredientes en elementos familiares. Tocar, oler y cocinar disminuye la barrera del miedo antes de llevar el plato a la boca.

Caminos de sanación y desensibilización

En la edad adulta, abordar la neofobia alimentaria requiere una mirada

empática y multidisciplinaria. No se trata de «voluntad» ni de forzarse a comer aquello que causa aversión, sino de llevar adelante un proceso graduado de desensibilización sistemática guiado por profesionales de la salud mental y la nutrición.

Mediante terapias específicas, el paciente reaprende a vincular la comida con estímulos positivos, introduciendo nuevos ingredientes de forma progresiva mientras trabaja la regulación de la ansiedad. Desbloquear el mapa del gusto no solo amplía la paleta nutricional y fortalece la vitalidad física, sino que devuelve la libertad emocional para disfrutar plenamente de la vida en comunidad.

Para TodoSlud, Vera Alaniz
Seguinos en nuestras redes:
 @diariotodosalud @todosaludonline
 TodoSalud TV
 www.todosaludonline.com.ar

-Fuente Bio Eco Actual
-Manual DESM-5TR (APA)
-Asociación de Pediatría Integral

SALUD INTEGRAL Y VITALIDAD: ENERGÍA VITAL, SALUD INTEGRAL Y AUTOESCUCHA

EL ROSTRO COMO ESPEJO DE NUESTRO MUNDO INTERIOR

Al mirarnos al espejo por la mañana, solemos enfocar la atención en la estética: una nueva ojera, el tono de los pómulos o una línea de expresión.

En la medicina oriental, el rostro no es una simple carta de presentación superficial, sino un mapa vivo que refleja perfectamente el estado de nuestros órganos internos, emociones y energía vital (Qi).

Aprender a interpretar los susurros del cuerpo nos permite autorregularnos a tiempo y prevenir desequilibrios mayores.

NUESTRO ROSTRO SE DIVIDE EN TRES ÁREAS PRINCIPALES:

Parte inferior (boca y barbilla): Refleja el sistema digestivo y reproductivo.

Parte superior (frente y cejas): Representa el sistema nervioso.

Zonas laterales (ojos, mejillas y orejas): Expresan la salud circulatoria y respiratoria.

A continuación, repasamos cómo se manifiesta cada par orgánico y qué hábitos conviene evitar para restablecer la armonía:

Estómago, Bazo y Páncreas Centro y Contención

Señales emocionales y físicas: Ansiedad, rumiación mental, cambios bruscos de humor. Habituales antojos de dulce, digestiones extremadamente lentas y baja energía en general por la tarde.

A evitar: Azúcares refinados, lácteos, ultraprocesados, café y exceso de alimentos crudos o fríos.

Pulmones e Intestino Grueso Soltar y Respirar

Señales emocionales y físicas: Tristeza, melancolía, confusión mental. Mucosidad frecuente, tos, piel pálida, hinchazón abdominal o irregularidad intestinal.

A evitar: Harinas blancas, levaduras, carnes grasas, lácteos, el exceso de horneados secos y los picantes extremos.

Riñones, Vejiga y Órganos Sexuales Vitalidad y Confianza

Señales emocionales y físicas: Miedos, inseguridad, agotamiento. Ojeras oscuras pronunciadas, molestia lumbar, sensibilidad al frío y orina muy pálida.

A evitar: Bebidas heladas, exceso de sal cruda, estimulantes, alcohol y alimentos procesados.

Hígado y Vesícula Biliar Movimiento y Creatividad

Señales emocionales y físicas: Frustración, irritabilidad, rigidez mental. Dolor de cabeza, piel muy grasa o seca, dificultad para dormir de 23 y las 3 hs.

A evitar: Comidas copiosas, grasas saturadas, frituras, alcohol y edulcorantes artificiales.

Corazón e Intestino Delgado Calma e Intuición

Señales emocionales y físicas: Hi-

peractividad, insomnio, impaciencia. Enrojecimiento en la cara o nariz, tensión en hombros y alteraciones en la presión arterial.

A evitar: Exceso de carnes rojas, estimulantes, condimentos muy picantes y consumo desmedido de azúcares.

Escuchar estas señales diarias nos devuelve el control sobre el bienestar. Una alimentación natural, con ingredientes biológicos cocinados de manera simple, junto a la gestión emocional consciente, ayuda a recuperar vitalidad, claridad mental y el equilibrio duradero.

Investigación de Alejo Oliver para
TodoSalud

Seguinos en nuestras redes:

@diariotodosalud
 @todosaludonline - TodoSalud TV
 www.todosaludonline.com.ar

Fuentes y referencias: <https://vida-natural.es/> Fundamentado en los principios de la Medicina Tradicional China, la diagnosis facial (Mian Xiang) y la nutrición macrobiótica/energética.

SABORES FRESCOS Y NUTRICIONALES

PASTA VEGANA DE PALTA

Si buscás una opción rápida, cremosa y llena de nutrientes para resolver tus almuerzos o cenas en pocos minutos, esta combinación es perfecta para vos.

La palta no solo aporta una textura suave y envolvente sin necesidad de recurrir a lácteos, sino que también nos brinda grasas saludables, fibra y antioxidantes fundamentales para la salud cardiovascular y la energía diaria. Un plato fresco, saciante y súper versátil que se adapta fácilmente a pastas tradicionales o alternativas sin gluten. Esta receta presenta dos favoritos de muchos: ¡pasta y aguacate! Son aún más deliciosos combinados en un plato que es más o menos una cena entre semana o un almuerzo rápido.

INGREDIENTES:

Paltas maduras: La madurez es clave para obtener el mejor sabor y textura.

Cilantro fresco: También puedes usar otras hierbas frescas de tu elección, como eneldo o perejil.

Echalotes o cebollas: Esto contrasta muy bien con el sabor suave del aguacate.

Miel: Esto agrega un toque de dulzura sin ser demasiado abrumador.

Queso crema vegano: Utilice cualquier marca de su elección.

Sal: Puede ajustar la cantidad que usa según sus preferencias personales.

Comino: Esta especia versátil ayuda a agregar un trasfondo sabroso a la salsa.

Jugo de limón: Simplemente un suave toque de acidez.

PREPARACIÓN:

● 2 paltas grandes.

● 1 taza de cilantro.

● 1 cebolla cortada en cubitos.

● ¼ taza de queso crema vegano, comprado o hecho en casa.

Pisar las paltas, agregar los demás ingredientes. Mezclar hasta que quede muy suave.

● ½ cucharadita de sal o al gusto.

● ½ cucharadita de comino.

● Jugo de limón.

Equipo de Redacción TodoSalud

¡Encontrá más recetas saludables en nuestras redes!

Instagram: @diariotodosalud YouTube: @todosaludonline TodoSalud TV

www.todosaludonline.com.ar

Almacén Naturista Diética

DESDE 1983
ATENCIÓN
PERSONALIZADA

KARMA



Productos Integrales y Orgánicos - Macrobiótica

Productos Apícolas - Suplementos dietarios

Cosmética naturista - Aceites de 1° presión

Aceites Esenciales - Arcillas Flores de Bach

Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús Oeste

WhatsApp: 11 41786997

Tel.: 4247-9577 Instagram: @dieteticakarma



SILPLAST
ENVASES PLÁSTICOS



¿Querés aumentar tus ventas?

PRESENTÁ TU PRODUCTO

EN EL MEJOR ENVASE

¿Por qué tiene?

-Mejor presencia.

-Buen almacenado.

-Buena conservación.

-Liviano y económico.

-Contenido visible.

E infinitas posibilidades más....

LLAMANOS AHORA...

ESTAMOS PARA

AYUDARTE

(011) 2078-7100

(011) 4620-5266

www.silplast.com.ar

NUEVO !!!
Alto contenido en YODO
y Minerales Naturales

Las únicas con
ALGAS MARINAS
que aportan
minerales para
una **MEJOR**
NUTRICIÓN!
EN VENTA EN DIETÉTICAS
Y SUPERMERCADOS



www.saldiet.com

WhatsApp - MENSAJES
(11) 5164-9268

saldiet@hotmail.com
info@saldiet.com



MARKETING SALUDABLE: EN TODO LOCAL COMERCIAL, EXISTEN DOS ZONAS BIEN DIFERENCIADAS

ZONA CALIENTE Y ZONA FRÍA

¿Cómo sacar el máximo provecho a cada metro cuadrado de su local? En esta nota, Helio Perotto analiza la dinámica del salón de ventas y explica cómo la correcta distribución de la zona caliente y la zona fría puede transformar la circulación de los clientes en un aumento directo de la productividad y el ticket promedio.

¿Para qué sirve tener eso en cuenta?

Sirve para sacar provecho, sacar todo el provecho.

En resumen, sirve para rentabilizar cada metro cuadrado.

¿Cómo es eso del metro cuadrado?

Usted toma el costo del alquiler y lo prorratea por los metros cuadrados del local.

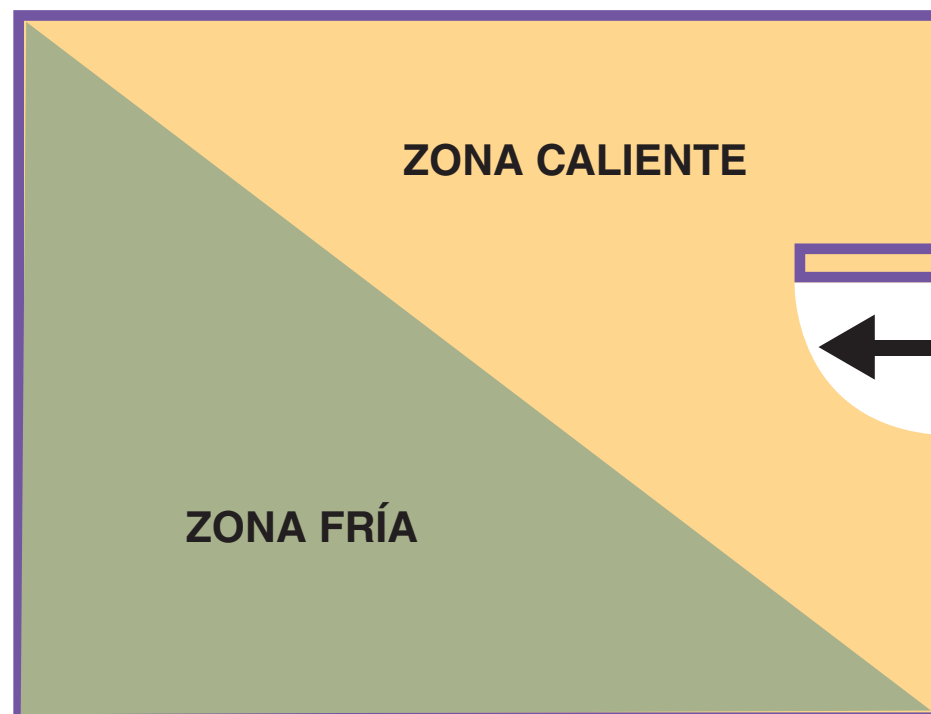
Eso le va a dar el costo/alquiler de cada metro cuadrado.

Cada metro cuadrado debe pagar su mini alquiler.

Lo debe pagar con el resultado, con la productividad.

¿Por qué la zona caliente está a la derecha?

Es que la tendencia de la gente, de la clientela, es circular hacia la derecha.



Eso sí que está bien estudiado, documentado, filmado.

Tener esa constatación nos orienta sobre la ubicación/exhibición de productos.

¿Qué productos ubicar en la zona caliente?

- Los productos más rentables.
- Los productos de alto valor agregado.
- El 20% de productos que, según Pareto, hacen el 80% de las ventas.
- Los productos estrella (que brillan con luz propia).
- Los productos nuevos.

¿Qué productos ubicar en la zona fría?

- Primero: ubicar la caja. Sí, la caja. Ubicar la caja en la zona fría es una táctica para levantar la temperatura de la zona fría.
- Ubicar los productos con demanda asegurada.
- Productos que la clientela sí o sí los busca.

Un detalle muy interesante

La proximidad de la caja, en sí misma, es una zona caliente.

Conviene (cerca de la caja) ubicar productos de compra por impulso, esa compra que surgirá en el momento último.

Ejemplo: condimentos, chocolate, snacks.

ESTRATEGIAS APLICADAS AL CANAL SALUDABLE

Para llevar estos conceptos al mostrador diario de nuestras dietéticas, es clave entender las particularidades del consumidor actual de productos naturales:

Activación táctica de la zona fría:

Los productos a granel de alta rotación (legumbres, avena, frutos secos básicos) o la harina de fuerza son “imanes naturales”. Si la habitual clientela busca estos insumos de primera necesidad, obligarlos a recorrer hasta la zona más fría del local garantiza posteriormente que sus ojos pasen primero por novedades de mayor margen.

• **Primero El poder de la iluminación y la señalética:** Una zona fría puede entibiarse visualmente. Incorporar luces LED cálidas en las estanterías del fondo, junto con cartelera clara sobre propiedades nutricionales o recetas saludables, invita al comprador a explorar rincones que de otro modo ignoraría.

• **Primero Merchandising sensorial en la línea de caja:** Cerca de la caja de cobro, el espacio de compra por impulso debe apelar al antojo sin culpa. Ubicar allí las barritas proteicas, los alfajores veganos, los chocolates de alto porcentaje de cacao o los snacks liofilizados aprovecha el tiempo de espera del cliente para después elevar considerablemente el ticket promedio.

UN LOCAL QUE HABLA Y VENDE

Aprovechar la arquitectura de su comercio no requiere grandes inversiones, sino observación constante. Analice la circulación de sus clientes, pruebe cambios de exhibición según estas zonas y mida los resultados mes a mes. En el negocio de la vida sana, cada metro cuadrado bien gestionado se traduce en un comercio más eficiente, dinámico y rentable.

Sobre el autor:
Helio Perotto

Titular de la marca GURFI y creador del snack FOCO. Autor del libro “Marketing para Productos Naturales”

También de artículos referidos al marketing saludable en distintos medios.

¿Y conmigo?

Para comunicarse conmigo:
helioperotto@gmail.com

https://gurfi.shop/

@foco_snack

@perottohelio

RECETAS SALUDABLES

ALBÓNDIGAS DE ZUCCHINI

Una opción saludable, liviana y deliciosa para sumar verduras a la mesa de todos los días. Esta receta combina la suavidad del zucchini con un toque de queso y especias, logrando la textura perfecta sin complicaciones. Es ideal para resolver una cena rápida, preparar en cantidad para la semana o sorprender a la familia con una alternativa llena de nutrientes y sabor.

Si querés sorprender a chicos y grandes no dudes en hacer esta receta súper fácil y riquísima que podés usar de guarnición o de comida principal. ¡Estas albóndigas son un 10!

NECESITÁS:

- 400 gramos de zucchini rallado crudo.
 - 1 huevo.
 - 70 gramos de queso parmesano en polvo.
 - 40 gramos de harina de garbanzos o la harina que prefieras.
 - Especias: a gusto.
- ¡MÁS FÁCIL IMPOSIBLE!**



PREPARACIÓN:

- Rallá el calabacín y escurrí el exceso de agua con un repasador.
 - Mezclá en un bol todos los ingredientes hasta obtener una masa.
 - Formá bolitas con las manos y colocalas sobre papel vegetal en una bandeja de horno. También se puede hacer en sartén, pero en el horno es más rápido si tenés que hacer cantidad.
 - Horneá a 200° durante 15 minutos o hasta que estén doradas.
- ¿Vos con qué las acompañarías?
¿De qué otra verdura te gusta hacer albóndigas?

Equipo de Redacción TodoSalud.

Fuentes e inspiración: Receta adaptada de propuestas gastronómicas de cocina consciente y vegetariana, enfocadas en el aprovechamiento de vegetales de estación y alternativas integrales sin TACC.

Seguinos en nuestras redes:

@diariotodosalud

@todosaludonline **TodoSalud TV**

PUBLINOTA: RESPETO, PASIÓN Y COMPROMISO

KONY

La virtud y el esfuerzo de una empresa familiar de productos saludables, con mucho potencial desde el centro de nuestro país: Córdoba. Que año tras año va ganando nuevas plazas de mercado por el solo hecho de persistir y actualizar permanentemente sus productos, por este motivo entrevistamos a uno de sus titulares: Matías Canessini.

TodoSalud: Hola Matías, ¿cómo estás? ¿Qué nos podés contar sobre tu historia?

Matías Canessini: Muy bien, gracias. Mi historia está muy ligada a la de Kony, que es una empresa familiar. La arrancó mi papá, Rubén, hace 16 años, con una idea muy clara: darle a la gente una forma saludable de endulzar, empezando por reducir el azúcar. Con el tiempo me incorporé yo y armamos esta sociedad entre padre e hijo. Desde entonces fuimos haciendo crecer la empresa y sumando nuevas líneas de productos, siempre con esa misma intención.

TS: Hace tiempo que nos conocemos y recuerdo las charlas que teníamos en varios lugares donde nos cruzábamos, CABA, Rosario o Córdoba. Seguí los pasos de ustedes como productores y creadores de productos. ¿Qué pasó de aquellos años a la actualidad?

MC: Pasaron muchas cosas. Lo primero que rescato es el vínculo: con vos y con tu mujer siempre tuvimos una relación muy cercana, una amistad que fue mucho más allá de lo comercial. Por eso quiero aprovechar este espacio para mandarle a ella un fuerte abrazo al cielo, y hacerles llegar a vos y a toda tu familia nuestro cariño y nuestro pésame. A través del diario, además, fuimos conociendo clientes y mucha gente del mundo saludable, y eso fue muy importante para el crecimiento de la empresa. En estos años Kony creció, sumó productos y llegó a más lugares, pero ese vínculo se mantuvo.

TS: Muchas gracias Matías, a vos y la familia Kony. Noto que has crecido mucho en Córdoba. Donde tenés instalado tu establecimiento y tus canales de venta, pero obviamente has salido y conquistado otras plazas, ¿cómo va eso?

MC: Crecimos mucho a nivel nacional. Hoy trabajamos con distribuidores en distintos puntos del país, y eso nos permitió llegar a plazas donde antes no estábamos. Pero nunca descuidamos Córdoba: acá nacimos, acá nos vieron crecer y sigue siendo un lugar muy importante para nosotros.

TS: ¿Cuál es tu opinión sobre los insumos en determinados produc-



KONYStevia 

sacarlo de la mejor manera. Es un producto premium dentro de nuestra línea, y la idea es que cada uno lo sume a su rutina como quiera: como batido, en el desayuno o la merienda, o en alguna preparación. Para nosotros es un paso importante, porque nos abre una categoría nueva.

TS: Y para redondear, ¿qué esperás de los próximos meses, más allá del rol que nos toca en este mercado y de los coletazos que estamos acostumbrados a recibir de los efectos económicos?

MC: Espero que esa estabilidad se mantenga; no creo que haya grandes cambios a nivel económico. A nosotros nos encuentra bien parados: la empresa tiene una estructura que le permite funcionar con normalidad y seguir adelante sin sobresaltos. Y en cuanto a los nuevos desarrollos y productos, también estamos trabajando en ellos. Se vienen cosas lindas para esta gran familia de Kony.

Para más información de la empresa:

Sitio: konynutricion.com.ar

 **@konystevia**

Teléfono: (351) 685-0534

Mail:

ventas@konynutricion.com.ar

tos, por ejemplo los tuyos?

MC: Es una problemática con la que convivimos. Hay épocas del año en las que cuesta conseguir determinadas materias primas, y a eso se suman los cambios de precio. El último año, por ejemplo, con el contexto internacional aumentó el plástico. Cuando pasa algo a nivel mundial, de alguna manera nos termina afectando, y es parte de lo que nos toca gestionar.

Del otro lado, a nivel local hoy vemos una mayor estabilidad, que nos permite empezar a proyectar un poco más a largo plazo. Antes muchas veces había que tomar decisiones prácticamente de un día para otro, y planificar era mucho más difícil. Como empresa también tuvimos que adaptarnos a esta nueva realidad económica.

TS: ¿Qué tenés para contarnos sobre posibilidades de lanzar uno o varios productos en lo cercano?

MC: Justo ahora estamos con el lanzamiento de KONY Slim, un batido nutritivo en polvo, endulzado

con stevia, con proteína y vitamina C. Viene en tres sabores (chocolate, vainilla y frutilla) y es libre de gluten.

Es un producto al que le tenemos mucha fe. Lo pensamos mucho, tanto en el desarrollo como la forma de lanzarlo, e hicimos muchas consultas con especialistas para



La **Fundación Los Niños del Mañana** asiste con alimento, abrigo y calzado a casi 380 niños y sus familias que viven en zonas inhóspitas e inaccesibles de la cordillera.

¡SUMATE!

www.losniñosdelmañana.org.ar

NOVEDAD DE MERCADO: VITAFORCE

NUTRICIÓN CON RESPALDO INTERNACIONAL

Una línea integral de suplementos y alimentos funcionales que combina calidad, conocimiento técnico y practicidad para acompañar un estilo de vida saludable.

Cada vez más consumidores quieren saber qué hay detrás de los productos que incorporan a su alimentación: el **respaldo, la calidad de las materias primas y los procesos de elaboración.**

Desde esta mirada nace **VITAFORCE**, la marca de suplementos y alimentos funcionales de **Ingredients Solutions S.A.**, empresa argentina con más de 23 años desarrollando ingredientes y soluciones nutricionales para la industria alimenticia de Argentina y Latinoamérica, con soporte técnico de formulaciones de Alemania, USA y Canadá adaptadas a las preferencias del consumidor argentino.

Con planta y laboratorio de desarrollo en General Rodríguez, provincia de Bs.As. y certificaciones **FSSC 22000**, **Sin TACC y elaboraciones Kosher**, Ingredients Solutions aporta a Vitaforce años de experiencia trabajando con materias primas para distintos segmentos de la industria.

UNA PROPUESTA INTEGRAL PARA ACOMPAÑAR DIFERENTES NECESIDADES

Vitaforce acompaña distintos momentos y objetivos: desde la suplementación deportiva hasta alternativas prácticas para sumar proteínas y nutrientes a la alimentación cotidiana, desde el desayuno y durante todo el día.

La propuesta incluye proteínas, crea-



tinias, aminoácidos, bebidas isotónicas en polvo y snacks proteicos, con una amplia variedad de sabores y opciones SIN GLUTEN.

En esta línea se destacan las preparaciones proteicas para pancakes y cupcakes, rápidas y prácticas, que suman proteína a opciones de todos los días combinando **nutrición, sabor y practicidad.**

CALIDAD QUE COMIENZA EN EL ORIGEN

Para Vitaforce, la calidad empieza mucho tiempo antes del producto terminado: en la **selección de las materias primas importadas, el desarrollo de las formulaciones con soporte nutricional y específicamente el control de los procesos.**

Las proteínas se elaboran con ma-

VITAFORCE®
GO FOR IT

terias primas de Estados Unidos, Canadá y Alemania, y su desarrollo se apoya en la capacidad técnica de Ingredients Solutions en Argentina junto a sus representadas del exterior.

Esta combinación de **materias primas seleccionadas, conocimiento técnico y respaldo industrial local** es uno de los principales diferenciales de la marca.

NUTRICIÓN QUE SE ADAPTA A LA VIDA COTIDIANA

Cada vez más consumidores buscan

incorporar a su vida cotidiana productos que contribuyan al **bienestar, el rendimiento y una alimentación más completa**, sin limitar la nutrición al ámbito deportivo.

La mayor expectativa de vida y el interés por hábitos saludables ponen en valor nutrientes como **proteínas, creatina y fibra**, que ganan protagonismo más allá del entrenamiento.

Vitaforce propone una **línea integral de nutrición, desarrollada desde la experiencia de la industria alimentaria argentina y pensada para las nuevas formas de consumir, alimentarse y cuidarse.**

¡VITAFORCE, CADA VEZ MÁS CERCA!

Los productos Vitaforce están disponibles a través de Tienda Oficial **www.vitaforce.com.ar**, Mercado Libre Oficial y puntos de venta adheridos.

Novedades y lanzamientos en Instagram: **@vitaforceok**

¿Querés incorporar Vitaforce a tu negocio?

Mayoristas, distribuidores, dietéticas, gimnasios y revendedores interesados en incorporar la marca a precios competitivos pueden comunicarse al WhatsApp **+54 9 118024-3761** o a **info@vitaforce.com.ar**

ALUCINETAS: LA MAGIA DE TRANSFORMAR EL PASADO EN

“LAS VINCHAS MÁS LINDAS”

En un mundo marcado por lo descartable, surge Alucinetas, un emprendimiento autogestivo que nos invita a mirar con ojos nuevos aquello que otros consideran un desecho. Sus vinchas no son solo accesorios; son el resultado de un proceso de “alquimia” donde textiles antiguos se convierten en piezas de diseño únicas.

EL ARTE DE RECICLARSE

Para su creadora, el proceso comienza mucho antes de la costura. Es una búsqueda minuciosa en ferias, casas de antigüedades y viajes. Recibir una tela implica un ritual de cuidado: desarmar, lavar, descoser etiquetas y planchar.

“Es un proceso más lento que comprar en una sedería, pero es mucho más bello”, explica Mayra. Al igual que el compost transforma los restos en tierra fértil, este proyecto transforma retazos olvidados en algo nuevo, recreando el ciclo de la vida en cada puntada.



SUSTENTABILIDAD Y CONSCIENCIA

Alucinetas representa un rezo por el cuidado de nuestros recursos. Nos enseña que:

- **El pasado tiene valor:** Reutilizar telas antiguas reduce el impacto ambiental de la industria textil.
- **Todo se transforma:** Con amor y paciencia, lo que fue puede dejar de ser para convertirse en algo mejor.
- **La autogestión es clave:** Cada pieza está hecha a mano y máquina, valorando el tiempo y el oficio.

Este emprendimiento nos deja una reflexión profunda para nuestra propia salud emocional: todo lo que es visto con ojos nuevos es susceptible de ser transformado, incluso nosotros mismos.

Conocela entrando a su Instagram: **@alucinetas**

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 **@diariotodosalud** Facebook **@diariotodosalud** Twitter **@diariotodosalud**
- Por **WhatsApp**.
- Y a través de diferentes estrategias realizadas con nuestros distribuidores y empresas 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 y Alejo Oliver.

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.

TRES ENCUENTROS PARA MIRARNOS POR DENTRO**MENTES EXPERTAS
VUELVE A BUENOS AIRES**

Nathaly Marcus, Gisela Gilges y Borja Vilaseca llegan a Buenos Aires con tres experiencias para reflexionar sobre cómo vivimos, cómo nos relacionamos y, sobre todo, cómo nos conocemos.

Hay preguntas que todos nos hacemos en algún momento: *¿estoy cuidando realmente de mí?, ¿qué lugar ocupan los demás en mi bienestar?, ¿por qué repito determinados patrones?, ¿me conozco de verdad?*

Mentes Expertas vuelve a Buenos Aires para poner algunas de esas preguntas sobre la mesa. El ciclo internacional de conferencias regresa a Argentina con tres encuentros muy diferentes, pero unidos por una misma idea: detenernos, escucharnos y descubrir nuevas herramientas para vivir mejor.

La primera cita será el 27 de octubre a las 20:00 h en el Teatro Coliseo, con Nathaly Marcus, especialista en medicina funcional, longevidad y bienestar integral. Marcus propone cambiar la mirada sobre nuestra salud, abordando hábitos y bienestar desde una perspectiva integral para tomar hoy decisiones que influyan en cómo queremos vivir mañana.

El 12 de noviembre a las 20:00 h, el Teatro ND recibirá nuevamente a Gisela Gilges. Porque nadie vive aislado y hay momentos en los que necesitamos que alguien nos escuche. Gilges invita a reflexionar sobre los vínculos y la importancia de construir relaciones que nos sostengan, en una sociedad donde sentirse acompañado es una necesidad cada vez más presente.

Por último, **el 24 de noviembre a las 20:00 h, el Teatro Coliseo será el punto de encuentro con Borja Vilaseca** y su conferencia «*Encantado de conocerme*». A través del autoconocimiento y del Eneagrama, Vilaseca invita a observar nuestra personalidad y patrones para comprender mejor quiénes somos.

Detrás de estas tres citas hay un mismo propósito. Mentes Expertas nació para acercar al público a personas que tienen algo que aportar y crear momentos que continúen después de que se apaguen las luces. Tres encuentros, tres voces y tres maneras de hablar de algo que todos compartimos: las ganas de estar mejor.

Buenos Aires será nuevamente el punto de encuentro:**● 27 de octubre · 20:00 h · Teatro Coliseo**

Un Mentes Expertas de Nathaly Marcus «El código de la longevidad»

● 12 de noviembre · 20:00 h · Teatro ND, CABA

Un Mentes Expertas de Gisela Gilges «Aprender a vivir es urgente»

● 24 de noviembre · 20:00 h · Teatro Coliseo

Un Mentes Expertas de Borja Vilaseca · «Encantado de conocerme»

LA UNIFICACIÓN**ISHA JUDD EN BUENOS AIRES**

Después de 25 años despertando conciencia alrededor del mundo, Isha Judd llega a Buenos Aires para compartir La Unificación, una práctica simple y profunda que nos invita a salir del ruido de la mente, volver al presente y conectar con nuestro verdadero ser.

El 28 de Octubre tendrá lugar un esperado encuentro. La escritora, oradora y educadora comparte su sistema para la lograr la paz interior y la expansión de la conciencia del amor en todo el planeta y más notablemente en sectores de la sociedad con mayor riesgo. Se trata de un encuentro para experimentar, practicar y descubrir una manera diferente de vivir la relación con nosotros mismos y con la vida.

Durante el seminario habrá una presentación de su Sistema, una práctica vivencial y una conversación profunda con Isha, junto a Casa Red, centro de formación humana. Un espacio creado por Rocío Zavallá para quienes buscan evolucionar en equilibrio cuerpo, mente y espíritu, a través de experiencias que acompañan el regreso al ser en red.

Isha ha diseñado un procedimiento de evolución interna que nos permite cultivar el amor incondicional dentro de nosotros mismos y, como consecuencia, transmitirlo a nuestro entorno.

Al expandir paz y dicha comenzamos a liberar el estrés acumulado en nuestro sistema nervioso, dejando ir los miedos que nos limitan, transformando nuestras vidas completamente y habitar un estado de armonía.

Isha dice: «*No trates de entender. Mis palabras no son para entender: siéntelas. Si en estos momentos no lo sienten, no se preocupen, llegará la ocasión. Porque su propia conciencia como unidad interna se manifestará.*»

Beneficios del Sistema ISHA

● Enfrentar los retos de la vida con serenidad, eficiencia y satisfacción Mejorar la comunicación interpersonal.

● Vivir más en el momento presente, aumentando nuestra productividad y creatividad.

● Cultivar relaciones amorosas y nutritivas con las personas y con el entorno.

No irás solamente a escuchar hablar de paz. La vas a experimentar. Una experiencia para detenerte. Para escucharte. Para volver a vos.

Miércoles 28 de octubre / 17:30 a 20:30 hs. Auditorio MALBA.

Sigue a @ casaredevolucion / Información y reservas: +54 9 11 3679-8103

Y para quienes quieran profundizar aún más en la experiencia: al finalizar el seminario habrá un Meet & Greet exclusivo con Isha, con una cena íntima y la posibilidad de compartir, conversar y estar muy cerca de ella. Cupos muy limitados.

**EL NUEVO MÉTODO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL
QUE VA A DAR QUE HABLAR****AUTOESTIMA MAGNA**

Un programa revolucionario e innovador en el campo de la transformación personal.

Apuntado a quienes están en la búsqueda del bienestar pero aún no logran erradicar el dolor y la angustia de su vida. El método fomenta una transformación definitiva desde el sufrimiento hacia la paz interior, la alegría y el amor propio.

¿Quién es José Luis Mauricio Martín?

Es mentor especialista en autoestima, licenciado en Economía empresarial, Magister en administración y ex deportista de alto rendimiento. Cuenta con más de 20 años de experiencia en negocios y terapias psicológicas y espirituales.

Nos cuenta: «En mi infancia sufrí una situación traumática de abuso por parte de dos de mis amigos de más confianza, poder superarlo fue un gran desafío y obsesión para mí. Gracias a los principios de éxito con los que me forme y experimente tanto a nivel deportivo como de negocios, sumado a lo aprendido y experimentado en el ámbito de la psicología humana, espiritual y desarrollo personal pude trascender la desvalorización y estar viviendo una vida llena de amor propio, bienestar y autoridad. Gracias a la suma de toda mi formación, experiencia de vida y mi impronta personal desarrollé un método de transformación único.»

¿Qué la diferencia de otros métodos?

José Luis entiende a la persona como un ser integral (cuerpo, mente, alma y emociones). «No todo se transforma de la misma manera, uno puede comprender algo lógicamente pero eso no verse reflejado en el cuerpo ni en los pensamientos», señala.

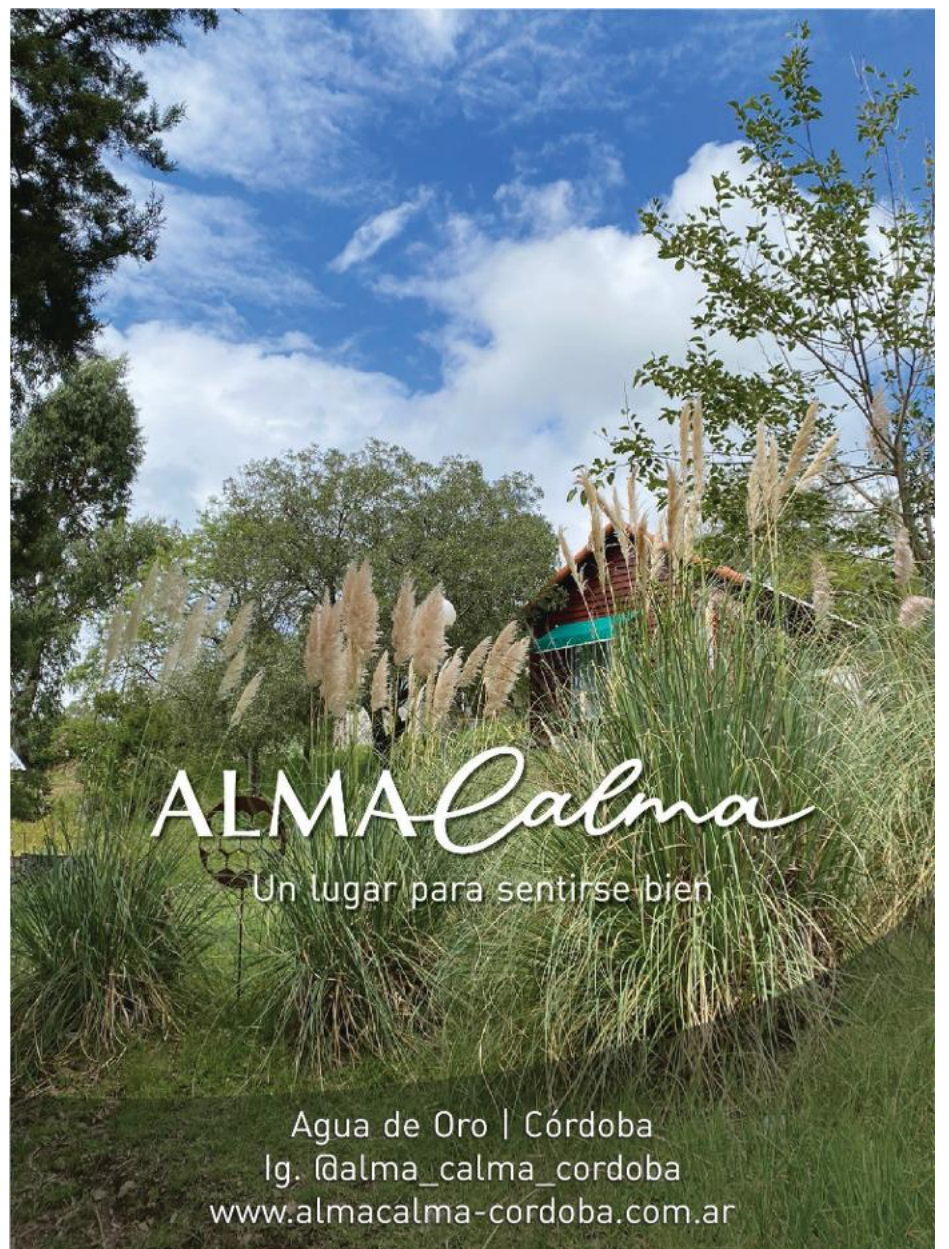
Un cambio radical...

Cuando una persona alcanza esta transformación completa, los recuerdos dolorosos quedan en el pasado y puede enfocar su presente en disfrutar, crecer espiritualmente y alinear su desarrollo con su propósito de vida.

El viernes 9 de Octubre José Luis Mauricio Martín hará una presentación del programa que dará inicio el sábado 31 del mismo mes.

Para sumarse lo pueden hacer a través de

📷 @josemauriciomartin o vía WhatsApp al: +54 9 11 6092-8657



Agua de Oro | Córdoba

Ig. @alma_calma_cordoba

www.almacalma-cordoba.com.ar

Gell Singh® **Sal marina** ARGENTINA



Cont. Neto
850g



Cont. Neto
600g

**PROMO
GRATIS**
100 Gs. MÁS



VISITÁ NUESTRA WEB

www.saldiet.com



WHATSAPP - MENSAJES

(11) 5164-9268



saldiet@hotmail.com



info@saldiet.com



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.