



PARA TU SALUD Y BIENESTAR



---



# VIVE NATURAL

CUERPO - MENTE

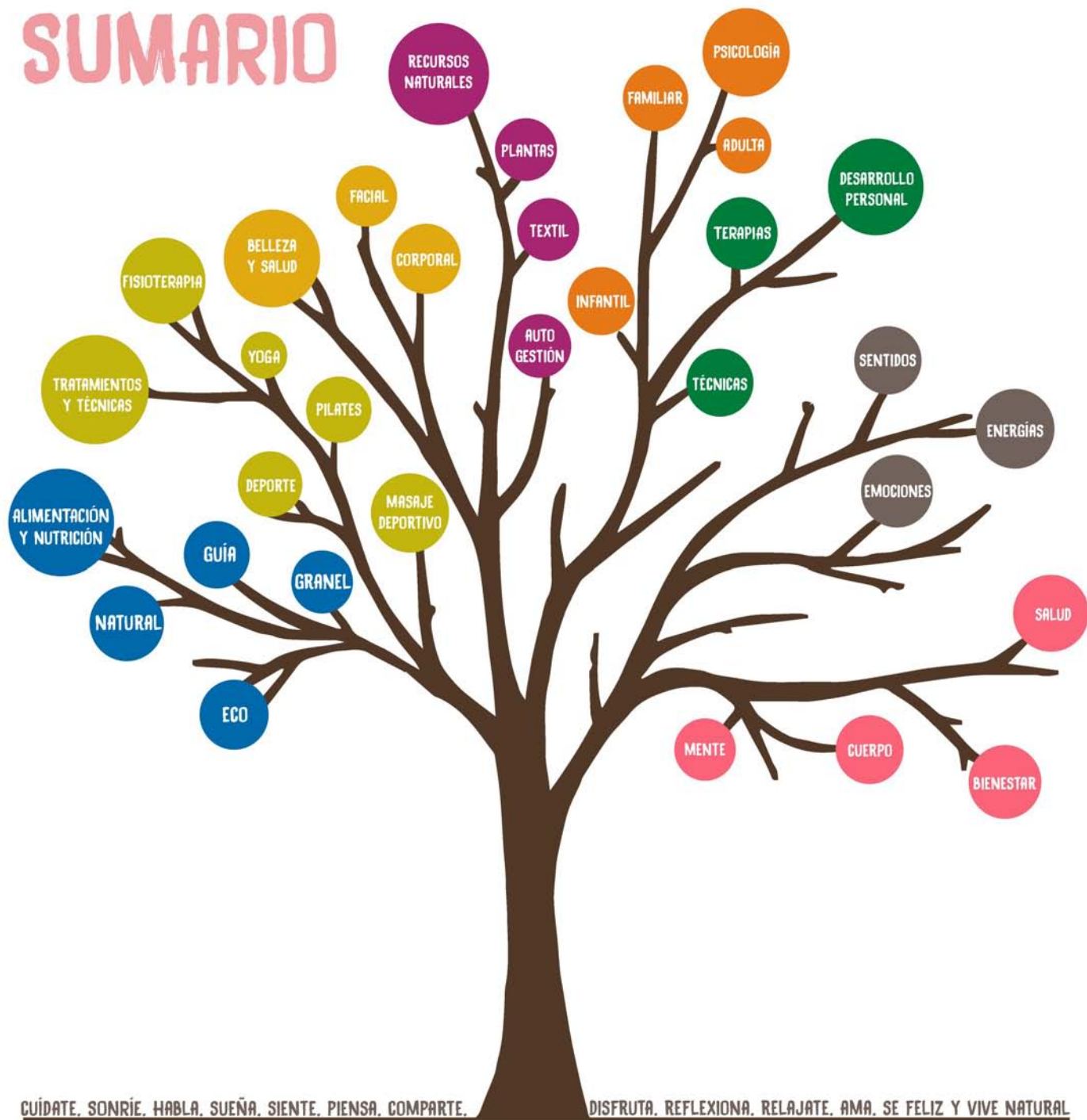
---



NOVIEMBRE - DICIEMBRE  
2015



# SUMARIO



CÚIDATE. SONRÍE. HABLA. SUEÑA. SIENTE. PIENSA. COMPARTE.

DISFRUTA. REFLEXIONA. RELAJATE. AMA. SE FELIZ Y VIVE NATURAL

# VIVE NATURAL

Publicación que apuesta por generar conciencia sobre el cuidado de nuestro cuerpo con alimentos sanos y naturales y realizar cambios positivos en nuestras vidas, que con pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia.

## “ Como Natural, Vive Natural, Sé Natural”

Artículos específicos y consejos de profesionales para mejorar tu salud y el bienestar, incluso maneras en que los pensamientos nos afectan a nuestra biología y aprenderás a hacerles frente.

Todas las técnicas y tendencias para que elijas la que mejor va para tu salud y bienestar.

## PERO... ¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

"un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

Es decir, el concepto de bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran nuestra calidad de vida. Y nuestra vida está compuesta por muchos aspectos: familia, pareja, hogar, amigos, salud, ocio, economía,... Para poder afirmar que gozamos de bienestar, debemos tener un equilibrio entre todos estos aspectos: si nos centramos en unos y nos olvidamos de otros, provocando un desequilibrio, podemos llegar a tener sentimientos de que "nos falta algo", de que nuestra vida no está "completa".

## — CONTENIDO —

### ● ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- La pirámide de la alimentación
- Alimentación Ecológica
- ¿Sabías que..? La harina de garbanzo
- Nuevo y viejo concepto, comercio a granel
- La obesidad

### ● TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS

- Fisioterapia: El Suelo pélvico
- Yoga y salud
- 10 frases de Joseph Pilates
- El Masaje
- Algunas buenas razones para hacer deporte

### ● BELLEZA Y SALUD

- Rituales del mundo
- Rejuvenecimiento natural

### ● RECURSOS NATURALES

- Textiles sostenibles

### ● PSICOLOGÍA

- El cuerpo no sabe mentir
- Trastornos de la atención
- Reflejos primitivos y aprendizaje

### ● DESARROLLO PERSONAL

- Lo que no nos enseñan
- Coaching para inconformistas

### ● EMOCIONES

- Flores de Bach

### ● PARA TU SALUD Y BIENESTAR VIVE NATURAL



# LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ¿SABES INTERPRETARLA?

El funcionamiento de la pirámide de los alimentos es sencillo: en la base, aparecen los alimentos que conviene tomar a diario, y en el vértice, aquellos que deberíamos tomar ocasionalmente. El gráfico que reproducimos aquí es el de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). La pirámide se complementa con la **ingesta de agua y una actividad física diaria**.

Así, la **base** de la pirámide está formada por los **hidratos de carbono (cereales, pan, pastas, arroz, patatas...)**. De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

Después vienen **las frutas** (unas 3 raciones diarias) y verduras (2 raciones).

En el siguiente nivel, se encuentran **la carne, el pescado, los huevos y las legumbres, (proteínas)**, de los que se recomienda una ingesta de 3-4 raciones a la semana.

En **último lugar** se sitúan los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como **los dulces o el embutido**.

## Cómo interpretar la pirámide de los alimentos

Pero el concepto de "fruta" o la cantidad que nos parece recomendable de carne o pescado varía mucho de una familia a otra. Los pediatras y expertos del Grupo de Gastroenterología pediátrica de la Zona Sur-Oeste de Madrid proponen algunas pautas a los padres para interpretar la pirámide de los alimentos, pensando en los niños:

**Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas**, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.

**Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos** y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.

Si el niño está siendo amamantado continuará con lactancia materna siempre que el niño y la madre lo deseen.

**Los lácteos (leche entera, yogures, quesos...)**, 500 ml al día.

**Potenciar el consumo de pescado frente a la carne**. La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas...), pero se recomienda un consumo ocasional.

**El agua debe ser la bebida habitual del niño**. El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.

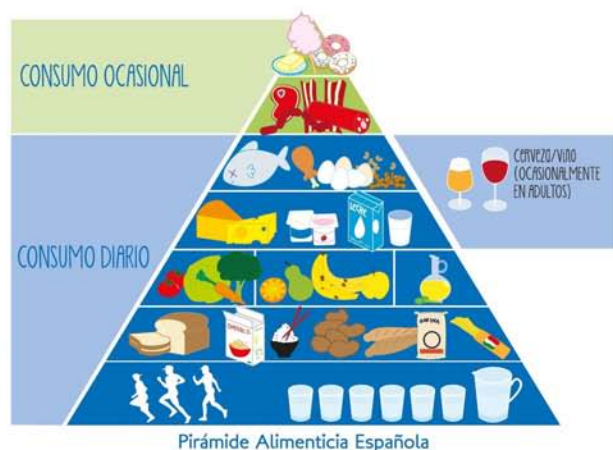
**Se debe reducir la sal en las comidas** y utilizar preferentemente la sal yodada.

**Moderar el consumo de grasa**, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.

**Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual** (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además, el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries.

La Pirámide de los alimentos es un gráfico que indica, de manera simple, qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades para tener una dieta sana y equilibrada.

Aunque el dibujo es fácil de entender, al aplicarlo suelen surgir dudas.



# ALIMENTOS



¿Sabe que nos tragamos aproximadamente 3 Kg. al año de residuos químicos por persona procedente de las frutas y verduras que comemos?

En unos análisis del Quebec's National Institute of Public Health de Canadá se descubrieron restos de insecticidas en los análisis de orina del 98.7 % de los 89 niños que se estudiaron.

¿Sabe que ya se detectan nada más nacer estos residuos en el cordón umbilical de los bebés?

En el cultivo de frutas y verduras ecológicas no se usan fertilizantes químicos ni plaguicidas ni productos químicos de síntesis. Fertilizan la tierra y combaten las plagas sólo con medios naturales. No utilizamos transgénicos.

La comida ecológica tienen menos agua que la convencional y muchos más nutrientes.

Los alimentos frescos deberían ser consumidos cerca de donde son producidos. Comer frutas y verduras producidas a miles de kilómetros de distancia es la peor elección. Estos deberían ser consumidos en la misma región, o al menos en el mismo país donde son producidos.

La mejor elección: frutas y verduras de temporada que se produzcan cerca de donde se consumirán y que sean ecológicas.

Es indudable que la salud es la principal preocupación de todos los seres humanos y la alimentación es parte inseparable de una buena salud. La producción y venta de alimentos ecológicos, vienen a dar respuesta a los consumidores y a la cada vez mayor atención que se presta a la alimentación. La innecesaria ingestión de químicos, producto de las explotaciones agrícolas y ganaderas son nocivos para la salud y deteriora el medio ambiente.

Se podría decir que los alimentos ecológicos, orgánicos o biológicos, son aquellos alimentos y bebidas producidos sin la utilización de productos químicos en todas las fases de su elaboración.

Actualmente, los consumidores tienen la garantía de que los alimentos naturales que compran son realmente ecológicos y saludables si al comprar alimentos ecológicos estos están certificados por los organismos correspondientes.

- \*Alimentación ecológica
- \*Eco-frescos
- \*Herbolario
- \*Cosmética natural
- \*Eco-productos de limpieza

premdan  
eco - espacio

José Zorrilla, 52

Tel. 921 437453

 [premdan.ecoespacio](https://www.facebook.com/premdan.ecoespacio)

- \*Artesanía
- \*Música
- \*Librería alternativa
- \*Degustación de té
- \*Comercio justo
- \*Accesorios para yoga

# LA HARINA DE GARBANZO



La **harina**, como bien sabemos, se obtiene de moler algún tipo de cereal hasta convertirlo en un polvo muy fino y normalmente limpio de cortezas, aunque con ellas se conseguiría lo que podríamos llamar la harina integral. Prácticamente se puede hacer harina de cualquier cereal, semilla o raíz, aunque no con todas se obtiene la consistencia deseada para cocinar más allá de hacer sopas o purés de algún tipo. Los garbanzos secos se trituran y se reducen a polvo. El resultado es una harina más aromática que la harina de trigo habitual y a la vez mucho **más beneficiosa** para el organismo que las harinas tratadas y procesadas. Esta harina de garbanzo en la India se la conoce como besan, chana o gram.

La **harina de garbanzo** es muy poco conocida en Occidente, desde luego mucho menos que en Oriente, donde es habitual en la cocina de muchos países. La inmigración de Oriente a Occidente ha traído consigo una nueva opción culinaria que cada vez cuenta con más seguidores. Esto, unido a la proliferación de enfermedades como la celiaquía han permitido que más y más personas cada día opten por esta harina y la añadan a su dieta.

## Conoce las propiedades de la harina de garbanzo

Una de las principales propiedades de la harina de garbanzo, como acabamos de decir, es que es una **harina que no tiene nada de gluten**, básicamente porque los garbanzos no cuentan con gluten en su composición. La harina de garbanzo se utiliza muy a menudo como un sustituto de la harina de trigo para cocinar panes o empanadas, dándole además un toque aromático y un sabor propio que resulta delicioso.

Si analizamos la composición de los garbanzos en general veremos cuántos de esos beneficios obtendremos sumando la harina de garbanzo a nuestra dieta habitual.

Uno de los mayores **beneficios** de la harina de garbanzos es la gran cantidad de **proteínas vegetales** que tiene y la **fibra**, que **ayuda al tránsito intestinal** y regula el organismo. Además, la harina de garbanzo contiene hidratos de carbono de absorción lenta, lo que **ayuda a las dietas para bajar de peso o para ayudar a hacer la digestión**, ya que tardan más en consumirse, ayudando a controlar el hambre durante más tiempo. El aporte calórico de esta harina es perfecta para deportistas, ya que les da energía a la vez que no les perjudica la dieta. También es importante resaltar la gran cantidad de hierro de los garbanzos y de la harina de garbanzo por consiguiente, que puede llegar a triplicar el aporte de hierro de la carne.

# La criba de Valseca

C/ Humilladero, 17  
40390 Valseca, Segovia  
Tel 921 493096  
[www.lacribadevalseca.com](http://www.lacribadevalseca.com)

## EL AUTÉNTICO SABOR

## DE LAS LEGUMBRES

# NUEVO Y VIEJO CONCEPTO, COMERCIO A GRANEL

El renacer de un modelo de tienda que parecía extinto, el comercio **A GRANEL** o al peso, sistema predominante en décadas pasadas que progresivamente fue desapareciendo tras la llegada del supermercado y la alimentación envasada, resurge ahora con fuerza este “viejo” concepto para adaptarse al cambio y necesidades actuales de la sociedad, costumbres, filosofías, conciencias, naturaleza...

Desde **ONZAS DE SABOR** hemos querido abrazar esta idea para acercarla a la población y entorno segoviano, ofreciendo desde nuestra tienda variedad de **alimentos tradicionales y dispares, ecológicos, veganos, naturales...**

Creando un espacio que invita al disfrute de una compra relajada, viendo el producto, pudiendo servirse uno mismo, generando un aprendizaje en común en cada visita.

**GRANEL**, supone adaptar la cantidad necesaria a tu consumo, evitar desperdicios y reducir numerosos envases plásticos tan perjudiciales para la salud de todos y todas (planeta incluido).

Entre los productos que puedes encontrar está el café recién molido, la miel, cereales y legumbres, pasta, infusiones, algas, semillas...

Prepara tus defensas este Otoño con una rica infusión de **EQUINÁCEA Y MIEL** de Zamora segoviana y a disfrutar de los preciosos paseos otoñales!!

**Nos encantará conocerte!**



© F. Balsells



**Onzas de Sabor**

Alimentación a granel

Avda. La Constitución, 1

**DISFRUTA DE UNA NUEVA FORMA DE COMPRAR A GRANEL**

**EN SEGOVIA**

f onzas de sabor



674 993 197



@onzasdesabor@gmail.com

**Beneficios de productos a granel:**

- Reducir envases
- Ver los productos
- Consumo de proximidad
- Ahorrar, cantidad necesaria
- Productos de la tierra
- Ecológicos, naturales
- Sin gluten
- Veganos

**¡¡Y SIEMPRE SALUDABLE!!**

# LA OBESIDAD

**Euromédical** lleva más de 25 años tratando la nutrición; el adelgazar cuando padecemos de **sobrepeso u obesidad** no es un problema de estética, **es un problema de salud**.

Desde nuestra clínica, tratamos y controlamos los hábitos alimenticios con **un equipo multidisciplinar de profesionales** formados para ello, no hacemos magia ni compartimos muchas malas prácticas utilizadas por "profesionales" dudosos.

El último informe de la Organización Mundial de la Salud acerca de la pandemia de obesidad en el planeta, revela que están en aumento los países que tienen más de la cuarta parte de su población con obesidad o sobrepeso, esto implica que este año, 3.4 millones de adultos morirán como consecuencia directa o indirecta de su obesidad.

La estadística, que estudia a personas mayores de 18 años, (donde las mujeres siguen mostrando mayor tendencia al sobrepeso que los varones), está encabezada por Estados Unidos (que llega a registrar hasta 61%

de población con sobrepeso), Canadá e Inglaterra. Por el contrario, el sudeste asiático presenta los mejores datos con solo el 22% de habitantes por encima del peso recomendado.

La OMS ha puesto especial acento en la situación emergente de la obesidad infantil, puesto que el número de niños con sobrepeso en el mundo ronda los 50 millones, de los cuales el 80% se encuentra en países en desarrollo. El problema radica en que estos niños, serán adultos obesos, lo cual aumentará la cantidad de enfermedades no transmisibles como la diabetes o las patologías cardiovasculares.

Para combatir este problema, la Organización Mundial de la Salud recomienda unos **hábitos como aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta total de azúcares y grasas sustituyendo las saturadas por las insaturadas; y mantener la actividad física en un mínimo de 60 minutos de intensidad moderada, adecuada a la fase de desarrollo.**

**Fomentar** en los más jóvenes buenos **hábitos de vida**, asegura una sociedad futura más saludable.



Muy cerca de tí

**25**

años de  
experiencia  
nos avalan



**EUROMEDICAL**

**Tel. 921 461 731**

C\ Santo Domingo de Silos, 48 - 1ª 40002 Segovia

## Adelgazamiento

- Riguroso control médico
- Seguimiento semanal
- Reconocimiento médico completo
- Tratamientos personalizados
- Modificación de hábitos alimenticios
- Análisis periódicos
- Mantenimiento de resultados

Clínica autorizada por  
la Consejería de Sanidad  
nº40-C24-0008



# SUELO PÉLVICO, FISIOTERAPIA Y PILATES



Ejercicio de pilates

Para muchas mujeres el suelo pélvico es un gran desconocido. Sin embargo, esta musculatura es muy importante para nuestra calidad de vida porque si está debilitada afectará a nuestro bienestar físico y psíquico.

El **suelo pélvico**, es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función es sostener los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina; y recto) en la **posición adecuada** porque de ello depende su **normal funcionamiento**. Un suelo pélvico debilitado puede provocar **incontinencia urinaria**, molestias, **prolapsos** (caída de los órganos intraabdominales), **dolor de espalda** e incluso **disfunciones sexuales**. Si tienes alguno de estos síntomas no dudes en venir a visitarnos.

La **fisioterapia** trata y previene todos estos síntomas, con diferentes técnicas y ejercicios que tienen que ser enseñadas por un especialista en suelo pélvico, como es nuestro caso, el 90% de la población hace mal los ejercicios de Kegel y usa las bolas chinas sin conocimiento.

**El método pilates, guiado por fisioterapeutas, es una actividad física muy recomendable para fortalecer todos los músculos lumbares y pélvicos y conseguir una mejor postura corporal y a la vez que fortaleces el suelo.**

Para aquellas **mujeres sanas**, que no padecen problemas de suelo pélvico, el método Pilates es **uno de los entrenamientos físicos más completos** que podemos encontrar en la actualidad, ya que entre sus objetivos se encuentra mejorar la postura general del cuerpo y equilibrar los músculos que rodean la región lumbo-pélvica. Para las **embarazadas y las mujeres en edad menopáusica** que no tengan problemas de suelo pélvico y deseen prevenirlos, pilates es un entrenamiento muy recomendable.

Fisioterapia y Salud van de la mano.

¿Te apuntas?



PRESENTA ESTA REVISTA

Obtendrás un:

10% DE  
DESCUENTO

EN  
UN MES

PILATES O  
SUELO PÉLVICO



Fisioterapia en  
Dolor orofacial  
y  
Disfunción  
Craneomandibular

  
**Virginia  
Moreno**  
Fisioterapia

Obstetricia y uroginecología  
Fisioterapia neurológica  
Fisioterapia deportiva  
Pilates

Carretera de Villacastín 12,  
40006, Segovia.  
[www.vmfisioterapeuta.com](http://www.vmfisioterapeuta.com).



**El Yoga es una extraordinaria ciencia que nos recuerda que está en nosotros mismos la responsabilidad de mantenernos sanos.**

Para ello, nos da unas pautas y herramientas muy concretas que llamamos  
**“LOS CINCO PUNTOS DEL YOGA PARA LA SALUD”**

**1- Cuida tu Alimentación:** Tu cuerpo se construye con los alimentos que comes. El Yoga te anima a tomar consciencia de ello y mejorar tu nutrición, alimentándote de forma limpia y equilibrada.

**2- Cuida tu Respiración:** Tu nivel de energía y tu estado anímico dependen del tipo de respiración que realizas habitualmente. Todos podemos aprender a respirar mejor, el Yoga te enseña como para sentirte más tranquilo y vital.

**3- Cuida tu Ejercicio:** Tu cuerpo está diseñado para el movimiento y necesita mantener activa toda esa capacidad en todos los músculos y articulaciones. Los ejercicios que realizamos en Yoga van dirigidos únicamente a mantenerte en forma, sin exigencia o competitividad. El efecto de la práctica del Yoga es profundo, llegando incluso a los órganos de tu cuerpo.

**4- Cuida tu Descanso:** Gracias al descanso tu cuerpo y tu mente tienen la oportunidad de recuperarse y regenerarse. A través de la práctica de la relajación, en Yoga, aprenderás a mejorar enormemente la calidad de tus espacios de reposo, ten en cuenta que 20 minutos de relajación equivalen a 2 o 3 horas de sueño en cuanto a reequilibrio de tu sistema nervioso.

**5- Cuida tu Pensamiento:** Tu mente está íntimamente unida a tu cuerpo. El equilibrio en tu pensamiento refuerza tu salud, mientras que el desorden mental consume gran parte de la energía que tu cuerpo necesita, deteriorando tu salud. En Yoga ponemos mucho interés en aprender a concentrar la mente en el presente y a ir generando actitudes mentales sanas.

La ciencia de Yoga nos da todas las herramientas que necesitamos para cuidar estos puntos, que utilizamos de forma práctica en cada clase de Yoga.

**YOGA, EL MEJOR TIEMPO SOLO PARA TI.**

YOGA  
SALUD  
MEDITACIÓN

CRISÁLIDA

CLASES DE YOGA  
Adultos - Niños - Prenatal - Mamás y bebés  
Adolescentes - Discapacitados

MEDITACIÓN

CONSULTA DE MEDICINA NATURAL  
Y HOMEOPATÍA

[www.yogacrisalida.es](http://www.yogacrisalida.es) - [info@yogacrisalida.es](mailto:info@yogacrisalida.es) - 660 36 32 61

# 10 FRASES DE JOSEPH PILATES

1. “**La buena condición física** es el primer requisito para la felicidad”

2. “Roma no fue construida en una hora. Por lo que **paciencia y persistencia** son cualidades imprescindibles en el logro de cualquier esfuerzo que merezca la pena”.

3. “**El desarrollo de los músculos profundos** ayuda naturalmente al desarrollo de los músculos más grandes, de la misma manera que pequeños ladrillos construyen grandes edificios”.

4. “La verdadera flexibilidad sólo puede conseguirse cuando la **musculatura está uniformemente desarrollada**”.

5. “**Eres tan joven o tan viejo como te sientes**. Si tu espalda es rígida con 30 años, entonces eres viejo. Si consigues que sea móvil y flexible a los 60, entonces te seguirás manteniendo joven”.

6. “Sería un grave error pensar que sólo hacer ejercicio es suficiente para lograr el completo bienestar físico. La persona que cuide su alimentación y hábitos de sueño y que se ejercite correctamente estará tomando **la mejor medicina preventiva**”.

7. “Cada uno **somos arquitectos de nuestra propia vida**. Y la felicidad está subordinada al bienestar físico por encima del nivel social o el estatus económico”.

8. “La respiración es la primera acción que realizamos en la vida, y la última. **Una respiración vaga e incompleta te acerca a la enfermedad**”.

9. “Los hábitos incorrectos en el día a día son los **responsables de la mayoría de las dolencias**”.

10. “El objetivo es conseguir el **equilibrio corporal y mental**, sin primar uno sobre otro. La evolución en un plano sin que vaya acompañado del otro es como tratar de construir una casa con unos fuertes cimientos de piedra pero un tejado de papel o edificar un resistente y sólido tejado sobre una estructura de arenas movedizas”.



# Pilates

egovia



Escultor Marinas, 3  
40002 Segovia  
Tel. 681 19 25 93  
[www.pilatesegovia.com](http://www.pilatesegovia.com)

# EL MASAJE



La palabra **masaje** tiene distintas definiciones dependiendo del enfoque del autor.

Unos hablan de tal como un lenguaje táctil establecido a través de la piel y que a la vez se puede interpretar como la acción de reparar mediante el movimiento el cuerpo humano, como lo menciona Rawlins. Mientras que en el campo de la Terapia Física la fisioterapeuta Martha Vélez lo puntualiza como “el conjunto de manipulaciones de los tejidos blandos, sobre una zona o en la totalidad del organismo, con la finalidad de provocar modificaciones de orden terapéutico”.

Cabe recordar que el masaje como tal lo puede realizar cualquier tipo de persona y por dicha razón se pueden producir efectos no deseados, debido a esto, **lo recomendado es que sea un profesional en la materia el que aplique el masaje**, puesto que tendrá los conocimientos debidos del comportamiento anatofisiopatológico del cuerpo humano ante ciertas manipulaciones al igual que la constante búsqueda del bienestar del paciente desde el punto de vista biosicosocial como objetivo principal de su terapia, así se amplía un poco mas el concepto del masaje, diciendo que este:

**“Es una terapia manual destinada a producir una serie de reacciones fisiológicas controladas, en el sistema musculoesquelético y/u otros sistemas del cuerpo, que conducen al alivio terapéutico del individuo a tratar.**

La fuerza curativa del masaje es conocida en todas partes y esta demostrada científicamente.

En ocasiones, el día a día se vuelve estresante, La presión del trabajo, crisis en la familia o en la relación, son solo algunos desencadenantes personales que angustian el cuerpo y el alma. En estos momentos es cuando se hace necesario brindarse unos segundos al placer sensorial y al alivio corporal.

Cuanto más nos estresamos, más se le dificulta al cuerpo restablecer los nervios y las hormonas a su estado normal. Por esta razón siempre que podamos, debemos llevar a cabo las medidas necesarias para tomarnos un descanso. De esta forma, podemos protegernos del agotamiento del trabajo y recargar energías.

**RECUPERE  
SU SALUD Y  
VITALIDAD**



**Masaje deportivo - Esguinces - Lumbalgia - Dorsalgia - Cervicalgia**

**Sego  
Sport**

**Santiago Llorente**  
Avenida de Gran Canaria s/n  
LA LASTRILLA (Segovia) 40196  
info@segosport.com  
Tel. 921 443 454

# algunas buenas razones para hacer deporte



Podríamos decir que estar en forma consiste en un buen funcionamiento de todos los aparatos y sistemas de nuestro organismo, tanto en el aspecto físico (sistemas musculo-esquelético, cardiorespiratorio y metabólico) como psíquico. A este buen funcionamiento contribuye, entre otras cosas, el **Deporte** ya que existe evidencia suficiente que prueba que llevar una vida físicamente activa aporta una larga lista de **Beneficios para la Salud**.

- Mantiene el cerebro sano y previene enfermedades neurodegenerativas.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general.
- Previene el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores en hipertensos.
  - Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce triglicéridos y aumenta colesterol bueno)
- Mejora la regulación de la glucemia disminuyendo el riesgo de padecer cierto tipo de diabetes.
  - Aumenta la utilización de la grasa corporal mejorando el control del peso.
    - Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones
    - Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
    - Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Combate y mejora los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.

*Se debe realizar ejercicio acorde a las necesidades de cada persona teniendo en cuenta sus características físicas, su edad, su estado de salud y, por supuesto, sus preferencias. También sería recomendable un reconocimiento médico antes de comenzar y aumentar progresivamente la intensidad, la frecuencia y la duración del entrenamiento.*

Más adelante trataremos los beneficios en cada etapa de la vida: Infancia, madurez, tercera edad.



atumanera  
G I M N A S I O

# TEXTILES SOSTENIBLES



Vivimos rodeados de textil: ropa, tapicerías, cortinas, ropa de casa... pero en este momento, lamentablemente, los colores que tiñen esas fibras son compuestos químicos peligrosos para la salud global. Las compras de ropa que realizamos en España tienen consecuencias en otros lugares del mundo en forma de contaminación. Los bajos precios de la ropa tienen un sobrecoste humano que pagan las poblaciones locales de los países productores, los países del Sur Global.

## ¿Qué puedo hacer?

Hasta que las grandes empresas textiles dejen de utilizar estos materiales tan peligrosos, nosotros podemos rescatar recetas muy sencillas para colorear nuestra ropa, nuestras sábanas, toallas o cortinas... incluso extraer pigmentos de flores, hojas, raíces, vainas, bayas y frutos para hacer pinturas: papel, muro, tabla o cosmética.

***La Re-evolución del color! está en nuestras manos y jardines.***



Cultiva en tu balcón o en tu jardín: tajetes, caléndula, cosmos, dalias, ipomeas, son plantas muy sencillas de cultivar y serán una fuente de color cuando lo necesites. También puedes comprar plantas tintóreas secas, no son caras y rinden mucho. El cultivo es una actividad muy saludable y satisfactoria.

**Recicla tu ropa**, procura comprar materiales como algodón, lino, lana o seda. Cierto es que el algodón acumula en sus fibras pesticidas y cualquier químico que se le ponga, si puedes, compra algodón orgánico. Tan sólo es cambiar el concepto, “compro una en vez de cuatro, y luego la convierto en otra, y luego en otra!” Cuando una prenda de algodón o lino ya no tiene el color que quieres, o te aburre, **puedes teñirla en casa**, usar técnicas de estampación textiles inocuas, shiboris, ecoprint (estampación de hojas de plantas que son estables), además de divertirte, cambiarás tu fondo de armario. Haz ecoprint a tus sábanas, cortinas, fundas de edredón. Tendrás unos estampados fascinantes y únicos. Compra lana natural y tiñela como te guste.

***Este pequeño gesto puede cambiar las cosas, las grandes empresas están pendientes de nuestras demandas. Lo que queremos es una moda y un textil libre de tóxicos, y los ríos, lagos y mares limpios!***

Información y cursos: [pigmentosorganicos@gmail.com](mailto:pigmentosorganicos@gmail.com)

# RITUALES DEL MUNDO



**Massada** da respuesta a las necesidades estéticas que contempla tanto el estado físico como la situación emocional de la persona. Este exclusivo método de trabajo combina la estética de una manera global y permite personalizar cada tratamiento con el máximo beneficio y resultados. Los rituales diseñados por **Massada** y basados en productos que nacen de lo mejor de la naturaleza, se convierten en una auténtica experiencia para los sentidos: Cada uno de ellos se compone de tratamiento de la piel a **nivel facial y corporal, masaje relajante** y en función del ritual elegido uno o varios complementos, ya sean piedras semipreciosas, piedras volcánicas, pindas energéticas, turmalinas...

**Massada** pone a tu disposición hasta **6 rituales** diferentes de alto equilibrio en su composición, que **se adaptan a las necesidades personales** actuando **sin agredir la piel**:

**Orquídeas:** La esencia de la Orquídea moviliza la energía vital. Suaves perfumes y piedras semipreciosas que mejoran la forma física, mental y emocional. Ideal para recuperar la energía y mejorar los problemas de pieles secas y ásperas, descamadas y pieles sensibles agredidas por el frío, viento, sol. Aclara las manchas de la piel, calma las irritaciones y deja la piel suave y tersa.

**Pindas energéticas:** los aceites esenciales y aromáticos de hipérico toman contacto con una fuente de calor y desprenden rayos infrarrojos largos que actúan en profundidad y a través de los puntos utilizados en acupuntura, desencadenando una serie de reacciones fisiológicas: desbloquean las tensiones, aclaran la mente, combaten el estrés, tonifican el sistema nervioso y equilibran y relajan el cuerpo.

**Equilibrio de los Chakras:** Los 7 Chakras son centros energéticos del cuerpo humano. Te cuida por dentro y por fuera, equilibrando y revitalizando el cuerpo físico y energético.

**Perlas y oro del Pacífico:** Devuelve a tu piel su tersura, firmeza y juventud, depurando, desintoxicando y activando sus defensas. Activa las defensas naturales y transforma la piel en una sola sesión. La piel aparece más tersa e hidratada prolongando su belleza. Relajación multisensorial.

**Coffe sesión:** La terapia geotermal se realizará con piedras basálticas que son rocas naturales procedentes de enfriamientos rápidos de magma que favorecen la recuperación holística de la persona. La aplicación de las piedras en las zonas de entrada de fluido energético actúa sobre el sistema nervioso y aumenta la permeabilidad de la piel. Las propiedades son depurativas, metabolizantes, relajantes, antioxidantes y termorreguladoras.

**Aguas Japonesas:** Especialmente indicado para todas las personas que deseen sentir algo diferente en su piel y energizar su cuerpo a través de las turmalinas calientes que desprenden energía calorífica. Ayuda a calmar el estrés, descontractura los músculos, equilibra el organismo, activa las defensas naturales de la piel, y mejora la circulación.

ESTÉTICA &  
RELAJACIÓN

ANA  
SANTO DOMINGO

FACIAL  
ECOBRONCE  
ESTÉTICA CORPORAL  
ESPECÍFICOS DE MASSADA  
RELAJACIÓN CORPORAL  
RELAJACIÓN Y ESTÉTICA  
DEPILACIÓN ELÉCTRICA  
DEPILACIÓN  
MANICURA  
PEDICURA

C/Jardinillos de San Roque, 13 -1ªA  
40002 SEGOVIA

921 444 823

671 852 543

[www.anasantodomingo.es](http://www.anasantodomingo.es)

# REJUVENECIMIENTO NATURAL

## A todos nos preocupa envejecer.

La esperanza media de vida es cada vez más alta, pero lo importante no es vivir muchos más años sino poder disfrutarlos en las mejores condiciones de salud física, mental y emocional.

### Y para ello es imprescindible aprender a cuidarse:

Descansar lo suficiente, comer sano, hacer ejercicio moderado y cuidar nuestras emociones nos mantendrá jóvenes y en forma durante muchos años.

Sin embargo, esto que parece tan sencillo, puede no serlo en determinadas circunstancias de nuestra vida. La falta de tiempo, las obligaciones familiares y laborales, los tóxicos que ingerimos y las relaciones conflictivas pueden hacernos caer en estados crónicos de ansiedad, estrés, insomnio, inflamación, disfunciones hormonales, etc. e impedirnos mantener el control sobre nuestra salud.

### ¿Qué podemos hacer?

Es el momento de recurrir a tratamientos que nos ayuden a recuperar el equilibrio interno.

Uno de los más eficaces es el **método de rejuvenecimiento natural Bio-TREES** que utiliza las técnicas más efectivas para reactivar los mecanismos de **autocuración** del propio cuerpo y eliminar los bloqueos energéticos y emocionales.

Cada sesión dura unos 90 minutos y comienza con una valoración experta, imprescindible para seleccionar los métodos y productos a emplear en cada tratamiento.

A partir de aquí comienza una deliciosa hora y media de diferentes masajes, estiramientos y técnicas basadas en medicinas orientales, que te sumergen en un profundo estado de relajación mientras la especialista trabaja con precisión las zonas reflejas más importantes y los puntos y líneas que se corresponden con los distintos sistemas corporales.

Es el método perfecto para “resintonizar” cuerpo y mente y para corregir los desequilibrios emocionales que no conseguimos superar por nosotros mismos.

**Los resultados se aprecian inmediatamente en el rostro, los ojos brillan, los tejidos se elevan y la piel rejuvenece desde la primera sesión ... y lo mejor de todo: volverás a sonreír mientras caminas.**



# Bio-TREES



**INSTITUTO DE ERGONOMÍA PARA EL BIENESTAR**  
BIOLOGÍA ANTIENVEJECIMIENTO  
REEDUCACIÓN FUNCIONAL.

**“En Zenteer te enseñamos a cuidarte”**

cita previa: Tl. 637 30 20 71 - [www.zenteer.com](http://www.zenteer.com)



**ZENTEER**



# EL CUERPO NO SABE MENTIR



Nos enseñaron a leer, a escribir, a sumar y restar, una lengua, geografía, y miles de conocimientos más para ser **productivos**. Pero no nos enseñaron a pensar, a gestionar las emociones, a tomar decisiones o a conocer y cuidar nuestro propio cuerpo. No nos enseñaron que el cuerpo no sabe mentir y que es el portador de todos nuestros pensamientos, nuestra historia, el portador de nuestras emociones y conductas. Así, aprendimos que lo mental va por un lado distinto de lo emocional y conductual y con ello creamos disciplinas científicas que se ocupan de esos aspectos por separado; se trataban los síntomas como elementos aislados con fronteras muy definidas y sin relación con el resto de los sistemas.

Hoy sabemos que nuestro **-SER-** está constituido por el triángulo que forman nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras conductas; que el cuerpo es el vehículo interno de ese triángulo y el portador de las decisiones que tomamos en cada uno de esos tres vértices. Entendemos pues, que la salud, en términos globales y holísticos no es otra cosa que la gestión positiva que hacemos de nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos y que al cuerpo van a parar todas las decisiones, elecciones y opciones que hemos hecho, que hacemos y que haremos a lo largo de nuestra vida.

Hoy sabemos que nuestra genética no es tan determinante como se pensaba y que los pensamientos son capaces de modificarla, que nuestras emociones y nuestra forma de gestionarlas pueden definir a un organismo sano o enfermo.

Como señala Bruce H. Lipton (La biología de la creencia): “Puedes ponerle un filtro a tu vida que tiña de color de rosas tus creencias y te ayude a crecer; o utilizar filtros oscuros que lo vuelvan todo negro y consigan que tu cuerpo y tu mente sean susceptibles a las enfermedades. Puedes vivir una vida de miedo o una vida de amor. No son nuestros genes sino nuestras creencias lo que controla nuestra vida.”

Así pues, cualquiera de nuestros síntomas, sean físicos, mentales o emocionales tienen una repercusión en el resto de los sistemas y todo ello se va a proyectar en la pantalla de nuestro cuerpo en forma de contractura, inflamación, tensión, bloqueo, infección o incluso tumor.

Nuestro cuerpo puede realmente cambiar si reeducamos nuestra forma de pensar, de gestionar las emociones y de elegir nuestras acciones adecuadamente. El simple hecho de saber que está en nuestras manos esa elección supone un reto y una oportunidad para dar un gran paso en nuestro conocimiento y desarrollo como seres humanos, valedores de que somos dueños de nosotros mismos, responsables de la realidad que nos construimos y co-responsables de la salud de todo cuanto nos rodea.



Antonio Marazuela Llorente



Psicólogo

Terapia de Familia y Pareja

Terapia Sexual

Master en Contextos Educativos

Profesor Titulado de Yoga

**Antonio Marazuela Llorente**  
Psicólogo Colegiado Nº M-08144

C/ Sexmo de Tajuña nº 6, 2ºC  
40006 Segovia  
Tlf. 645 99 50 96  
[www.antoniomarazuelallorete.es](http://www.antoniomarazuelallorete.es)

# LO QUE NO NOS ENSEÑAN

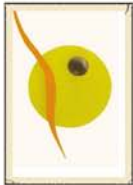
Érase una vez un niño que nació en una gran ciudad, en algún lugar del planeta. Todos los habitantes de esa ciudad se habían creído lo que un mago, hace mucho tiempo, les había contado: ¡¡¡trabaja para tener dinero, ten dinero para que te respeten y te valoren, sé importante por lo que tienes!!!. Este niño cumplió su primer año y le regalaron muchos juguetes de todo tipo, ropa muy bonita... pero el niño estaba triste y empezó a llorar. Nadie entendía lo que le pasaba por lo que decidieron ponerle el mote de "llorón". Cumplió el segundo año y de nuevo le regalaron muchas cosas, le hicieron una gran fiesta, invitaron a muchos niños de su edad pero volvió a llorar y así año tras año. Cuando cumplió 7 años su abuela le preguntó:- ¿por qué lloras? Lo tienes todo. Los mejores juguetes, la ropa más cara...no te entiendo. El niño se encogió de hombros y se fue a su habitación. Empezaron a acusarle de desagradecido, de egoísta y todos estos pequeños "regalos" empezaron a calar en él, hasta que un día, cuando cumplió los 16, dejó de llorar. Se convirtió en un adolescente gris que quería estar sólo. Espantaba a los que se acercaban con agresividad y malas maneras. Se escondía detrás de unos cascos y un gorro que le tapaba casi los ojos. Decidieron llevarle al especialista más caro de la ciudad. Éste analizaba su conducta y le proponía que cambiara haciéndole tablas y hablándole de la suerte que tenía.

A los 20 años dejó de enfadarse y empezó a controlarlo todo: sus horarios, sus estudios, su vida, a sus amigos. Todo parecía estar bajo control, más cuando algo se salía de sus parámetros, le daba un ataque de ansiedad. A los 30 años dejó de controlarlo y se deprimió, no quería vivir, nada tenía sentido. Entonces un ángel disfrazado de amigo, le propuso ir a un taller de creatividad. Se resistió, puso excusas, se justificó, al fin y al cabo no tenía ilusión por nada, ¿por qué iba a cambiar?. Tras unas horas de insistencia consiguieron convencerle. A las 9h de la mañana aprende a respirar...relaja tu sistema nervioso...pon la atención en tu vientre. A las 10h, habita tu cuerpo como si fuera un traje nuevo, te pones los pantalones como si fueran tus piernas y los calcetines como si te calzaras los pies. Empezó a descubrir en su interior una sensación cálida, como si de nuevo volviera a casa. Su conciencia ocupó el cuerpo. A las 11h comenzaba a sentir curiosidad. Entonces la maestra propuso dibujar algún momento de su infancia, un momento decisivo en su vida. Él dibujó el día de su cumpleaños. Cuando contempló el dibujo se dio cuenta de que sólo había usado un lápiz gris. El dibujo estaba bien delineado pero era frío. La maestra le preguntó porqué no había usado ningún color...entonces comenzó a llorar como cuando era un niño. - Tenía muchas cosas pero nadie jugó conmigo, nadie de mi entorno me dedicó diez minutos de su tiempo como si fuera lo más importante del mundo, todos estaban muy ocupados.



La maestra abrazó con cariño a ese hombre que había dado voz al niño pequeño, triste e incomprendido que llevaba dentro, sin reproches, sin palabras, sólo con amor. Tras un largo abrazo acercó los colores y le dijo:- los colores son como las emociones. Hoy, aquí y ahora puedes usar los que quieras. Usó el rojo por aquí, el naranja por allá, un poco de amarillo y verde arriba, azul y morado en el cielo y todo se iluminó. A las 12h sonreía y ahora tocaba observar la mente, los pensamientos.. Sorprendido se dio cuenta de cuánto se maltrataba a sí mismo y se culpaba. Había aprendido a juzgarse, a criticarse, pero no sabía ser comprensivo ni valorarse. Entonces tomó conciencia de que necesitaba herramientas, unas herramientas que nadie le había entregado jamás. Sabía idiomas, tenía dos carreras, un doctorado y dos másters más nadie le había explicado lo básico, cómo decirse cosas bonitas en un espejo, cómo tratarse con amor y respeto y cómo poner límites a su propia mente. A las 13h sólo quedaba entender lo más profundo "que somos seres espirituales en una aventura humana", que venimos a aprender a vivir desde el corazón, con amor y gratitud. Cuando salió de allí había comenzado su camino hacia la libertad.

En el curso M.I.S.(Método integrador del Ser) aprendemos lo que no nos enseñaron, a salir de lo que conocemos y nos limita para encontrar la paz interior desde el experimentar, descubrir, sentir, integrar y aprender nuevas técnicas que nos ayudarán a ser libres.



## CENTRO DESPERTARES

CENTRO DE CRECIMIENTO PERSONAL  
Y TÉCNICAS CORPORALES

INTEGRA MENTE-CUERPO-RAZÓN Y EMOCIÓN

C/Santa Isabel, 10. Segovia  
Tel.. 661 444 846

[www.loladespertares.com](http://www.loladespertares.com)  
[loladespertares@gmail.com](mailto:loladespertares@gmail.com)

# REFLEJOS PRIMITIVOS Y APRENDIZAJE



Acabamos de empezar la escuela y el estrés de tareas, aprendizajes y el comportamiento de los niños impera en la dinámica familiar. Las conversaciones de padres y madres se centran en:

“no se puede estar quieto”

“se tropieza con todo”

“tiene miedos, le asusta todo”

“tiene mala letra”

“no me escucha”

“tarda mucho en hacer las tareas”

“no se relaciona bien con los otros niños”

“tiene rabietas sin motivo”

“ES UN VAGO”

La principal causa de estos problemas de maduración son los **reflejos primitivos**, movimientos involuntarios controlados por el cerebro y que su presencia es necesaria en el recién nacido para su supervivencia pero al año casi todos tienen que integrarse y permitir la correcta maduración del bebé.

Los síntomas que presentan los niños con reflejos primitivos son: problemas de equilibrio y coordinación motora, pobre motricidad manual, problemas de atención y memoria, bajo tono muscular o rigidez, retraso en el lenguaje y mala pronunciación, exceso de movilidad e impulsividad, enuresis, malas posturas, problemas de visión, frecuentes rabietas o timidez excesiva, etc.

En niños con estos síntomas podemos integrar los reflejos primitivos mediante movimientos terapéuticos que estimulan la red neuronal conectando las distintas partes del cerebro.

La neurociencia nos permite **prevenir** estos problemas de maduración neuronal. Los padres aprenden a evaluar y estimular a sus hijos para que los reflejos se integren y su maduración neuronal sea correcta.



Fisioterapia Deportiva  
Fisioterapia Pediátrica  
Flores de Bach  
Biomagnetismo  
PNL  
Kinesiólogía  
Entrenamiento Personalizado  
Asesoramiento Dietético

**amma**  
Fisioterapia emocional

Mónica Fernández-Vega  
colegiada CL401301

📍 C/ Acebo, 1 - CP 40191 - Tizneros (Segovia)  
☎ 620 983 159

# TRASTORNOS DE LA ATENCIÓN: MÁS ALLÁ DE LA MEDICALIZACIÓN

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD EN NIÑ@S.

- \* Diagnóstico T.A.H.D.I. (Cuestionario multifactorial de diagnóstico de los trastornos de la atención y/o hiperactividad y los trastornos del diestrés infantil) para detectar las causas que provocan la problemática y así realizar el tratamiento más indicado a cada caso.
- \* Intervención cognitivo-conductual
- \* Terapia neurosensopsicomotriz, de organización de ritmos, personal y del entorno.
- \* Programa ATRESO (Atención, relajación y sosiego)
- \* Orientación terapéutica físico-biológica.
- \* Apoyo escolar. Técnicas de estudio.
- \* Atención individualizada.
- \* Posibilidad de atención a domicilio.

DANIEL CUÉLLAR YAGÜE  
Psicólogo educativo.

Puedes visitarme previa cita en Ctra. Valladolid Nº 7. La Lastrilla.

TLF: 609 474 429

da.cuellar@yahoo.es

Tdah-tratamiento-sin-farmacos.blogspot.com

www.facebook.com/tdah.sin.farmacos

El trastorno de déficit de atención con o sin hiperactividad (T.D.A-H) y los trastornos de la atención son una problemática que va en aumento y que afecta a un gran número de niñ@s. La “solución” más rápida suele ser una pastilla de metilfenidato cada día. Así, las empresas farmacéuticas se lucran bien con este trastorno al que llaman enfermedad. **El TDA-H** no es una enfermedad sino un síndrome originado por múltiples causas y factores que no tiene porque ser medicado con tratamientos farmacológicos estimulantes, puede ser tratado e intervenido de forma más global, completa y precisa sin tener que experimentar los efectos secundarios y tóxicos. Los medicamentos psiquiátricos que se prescriben para estos trastornos inciden en “equilibrar” o corregir el déficit o aumento de neurotransmisores que se había corroborado en estudios (financiados por farmacéuticas) y que no son la causa originaria del problema, sino una consecuencia. Para el tratamiento causal de los problemas que originan el **TDA-H**, se exige una terapia dirigida para esas múltiples causas. Es necesario orientar y actuar. La orientación familiar relativa a la terapéutica físico-biológica y a los cuidados higiénico-dietéticos son muy importantes para informar a los parentales sobre la dieta que su hijo debe llevar, sobre campos electromagnéticos, ritmos de vida o las mejoras en las condiciones del hábitat. Estos son elementos coadyuvantes (agravantes) del síndrome y para que la terapia sea eficaz es necesario abordarlos y controlarlos. Ya dominadas esas variables en este tipo de terapia se utilizan técnicas de intervención cognitiva-conductual para entrenar las autoinstrucciones, las estrategias sociales, la relajación, la atribución... También se utiliza la terapia neurosensopsicomotriz para corregir las deficiencias o los fallos que se hayan cometido en las fases del desarrollo. **La terapia emocional, personal y del entorno también es necesaria**, por ello **orientamos a padres y educadores** para que modifiquen muchos esquemas de relación y restablezcan los ritmos de relación afectiva (ya que suelen estar muy deteriorados), además de intentar mejorar los problemas de autoimagen y autoestima. Debe de haber un abordaje multidisciplinar. La terapia utilizada se basa en los conocimientos del Dr. Ferré Veciana y la Dra. Ferré Rodríguez del *Instituto Médico del Desarrollo Infantil de Barcelona*.

Para más información contacta:

**DANIEL CUÉLLAR YAGÜE Psicólogo Educativo Tel: 609474429**

CITA PREVIA: CTRA VALLADOLID, Nº7 - LALASTRILLA



# COACHING PARA INCONFORMISTAS

Hace unos años tuve una crisis existencial y no me permití quedarme suspendido en el vacío decidí reinventarme una vez más y tener una vida más plena, pues la que tenía no me satisfacía. Por supuesto, todo no sucedió de repente, aunque fui dando pasos para conseguirlo.

¿Has tenido la sensación de que algo está faltando en tu vida? Seguramente a veces te preguntes: “¿Cuál es mi misión en esta vida? ¿Para qué me levanto todos los días por la mañana? ¿Cómo se hace para sentir esa felicidad plena de la que algunos hablan?”. Fueron estas preguntas, entre otras, las que me impulsaron en mi búsqueda y definieron mi carrera como Coach.

El Coaching resultó mi mejor descubrimiento como herramienta para transformar mis deseos en realidad.

## ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES COACHING?

No hay una definición exacta sobre lo que es Coaching; a mí me gusta definirlo como un proceso de comunicación, basado en un diálogo productivo y en una relación entre Coach y Cliente con el objetivo de orientarlo y acompañarlo para desarrollar su verdadero potencial, lograr sus metas y conseguir cambios importantes en su vida.

El Coaching parte de la premisa de que toda persona es valiosa, original, única, distinta y tiene un precioso potencial para resolver su vida.

El Coaching te **sirve para reconocer tu realidad, eliminar hábitos negativos, activar tu potencial, conquistar nuevas actitudes y competencias y conseguir mejores resultados en todas las áreas de tu vida.**

Coaching no es dar consejos, primero porque un consejo no genera compromiso y segundo porque es inoportuno.

Coaching no es terapia. Algunas personas confunden los dos términos. Existe una diferencia clara entre ambas metodologías: la terapia trabaja el pasado, mientras que el Coaching lo hace con el presente y el futuro. Otra diferencia crucial es que la terapia es de orientación pasiva y reflexiva, mientras que el Coaching, aunque esté basado en el diálogo significativo, se orienta a la acción y busca encontrar soluciones y nuevas oportunidades.

Actualmente se utiliza la palabra Coaching con desconocimiento y con cierta despreocupación. Es fácil verlo aplicado, por personas sin formación ni preparación adecuadas, a cualquier actividad de carácter profesional, lúdico o vivencial.

Ser Coach profesional requiere una formación y unas aptitudes reconocidas por organismos profesionales que acreditan esta competencia.

Deseo que te des cuenta del valioso apoyo que te puede suponer el tener un Coach Personal y la alternativa de adquirir nuevas actitudes y habilidades que te permitan obtener aquello que deseas de verdad.

El Coaching no es cosa de creer o no creer. Creas o no creas, ¡¡Funciona!!

**Víctor Horcajo López**

**Coach Ejecutivo y Personal/ACTP por ICF**



DEJANDO HUELLA  
CONSULTING

¿CUAL ES TU SITUACIÓN ACTUAL?

¿DE QUÉ COSAS ESTAS INSATISFECHO O TE SIENTES ARREPENTIDO?



**“SOLO PARA INCONFORMISTAS”** Tel. 667 47 71 34

[inconoformistas@dejandohuella.consulting](mailto:inconoformistas@dejandohuella.consulting)

# FLORES DE BACH



El Dr. Eduard Bach (médico cirujano, bacteriólogo, nacido en 1826 en Londres. sus investigaciones le llevó a descubrir, el sistema de los 38 Remedios del Dr. Bach, los cuales ayudan a prevenir enfermedades equilibrando las emociones permitiendo así al cuerpo sintonizar con su fuerza interior. Ayuda en momentos de stress emocional y transtornos en su vida.



Una guía esencial curativo en adultos, niños, animales y plantas “Para gozar de buena salud, debemos estar en armonía con nuestra alma” (Dr. Bach).

## Para niños:

**VINE:** Niños mandones, quieren dirigir a los demás, exigente, le aporta respeto a los demás.

**WILLOW:** Malhumorado, perdón, alegría de vivir, Primeros días de cole, cualquier cambio, dentición.. etc.

**WALNUT:** Facultad de adaptación.

**HOLLY:** Ataque de enojo, tolerancia, comprensión.

## Para adultos:

**MIMULO:** Miedos conocidos, da valentía, buen humor.

**WILD OAT:** Persona con poca claridad en sus metas, da constancia para lograrlas.

Son algunas de las 38 esencias florales que tanto nos beneficia.

Frascos de 30 ml.

Se toman 4 gotas, 4 veces al día.

**NO SE MIDE, SE FOTOGRAFÍA, NO ES QUÍMICA, ES ENERGÍA (Dr. Bach)**

## HERBOLARIO MUÉRDAGO

CONCHI : Naturópata

Dietética y Nutrición - Asesoramiento Dietético

Flores de Bach

infórmate  
CURSOS FLORES DE BACH

C/ San Vicente Ferrer, 1 - 40002 Segovia - Tel. 921 11 96 55 - 660602600

herbolariomuerdagosegovia@hotmail.com






GRACIAS  
A TODOS  
LOS PROFESIONALES  
QUE HAN COLABORADO  
PARA EDITAR  
ESTA PUBLICACIÓN

**NO LA TIRES – PÁSALA – QUE RULE**



PUBLICACIÓN REALIZADA EN PAPEL RECICLADO

**Edita: Segomeditos  Publicidad S.L. Diseño/Maquetación: Javier Horcajo Publicidad: Eva Mahedero. Tel 921423356**

Queda prohibida la reproducción, copia, uso, distribución, comercialización, comunicación pública o cualquier otra actividad que se pueda hacer con el contenido de esta revista, que necesitará siempre la autorización expresa de SEGOMEDIOS PUBLICIDAD S.L.

Se advierte expresamente que estas actividades están castigadas por la legislación vigente en materia de propiedad intelectual.

