



Motivación para que el ejercicio forme parte de nuestra rutina

¿Por qué no ducharse con agua fría en verano?



Hábitos que te hacen subir de peso sin que te des cuenta



¿Por qué no ducharse con agua fría en verano?

Una ducha de agua fría te quitará el sofoco debido al contraste de temperatura. Sin embargo, a largo plazo, el efecto será peor. Cuando mojamos la piel con agua fría, esta mandará una señal al organismo de que estamos intentando bajar la temperatura, por lo que internamente intentará equilibrar este desajuste produciendo más calor. El cuerpo tratará de no perder temperatura en esa zona y como consecuencia, al salir de la ducha, la sensación térmica será más alta que cuando entramos.

Ahora comprendes por qué muchas veces, cuando te has dado duchas de agua fría has acabado peor que al principio más, muy acalorado y encima, con ganas de volver a meterte bajo en placentero chorro de agua fría.

La temperatura corporal no es como un acto reflejo, sino que tarda en regularse por sí misma, por lo que el efecto durará más tiempo del que deseas si lo que querías era deshacerte del calor.

¿Cuál es la única solución? Dúchate con agua templada, no hace falta que esté caliente, es suficiente con que el cuerpo no la considere una agresión y decida nivelar la temperatura interna.



Las duchas frías en invierno están bien, que no solo te harán entrar en calor, sino que tienen múltiples beneficios para el organismo y también para la silueta.

Desarrollan nuevo material a base de plantas para reemplazar al plástico en el empaque de alimentos



Un equipo de científicos de la Universidad de Rutgers y Harvard ha desarrollado un material biodegradable y antimicrobiano. El sistema llamado RJS será el encargado de reemplazar al plástico en el envasado de alimentos es un nuevo material a base de plantas, que reemplazaría a los productos plásticos más contaminantes que contienen petróleo, como las bolsas.

Cómo funciona

El proceso, llamado hilado por chorro rotatorio consiste en rociar un material de fibras a base de polisacáridos / biopolímeros sobre los alimentos. Este se adapta a la forma y el tamaño del producto y es muy resistente para protegerlo durante el transporte.

Las fibras contienen agentes antimicrobianos naturales que incluyen aceite de tomillo, nisina y ácido cítrico que funcionan como un protector contra el deterioro, y combate los microorganismos patógenos como la listeria y el Ecoli.

El sistema RJS funciona como una máquina de algodón de azúcar. En este caso, una solución de polímero líquido se carga en un depósito y se expulsa a través de una pequeña abertura mediante la fuerza centrífuga a medida que el dispositivo gira. el recubrimiento pudo extender la vida útil de por ejemplo de los aguacates un 50%. este revestimiento se puede lavar fácilmente con agua y se descompone en la tierra en tres días. Lo que supone acabar con los problemas ambientales asociado al uso de envases y envolturas de plástico a base de petróleo.



Acaba con las hormigas sin utilizar insecticidas

Para eliminar las hormigas sin el uso de insecticidas, se pueden usar estos dos métodos efectivos. El primero colocar varios clavos de olor enteros en pequeños recipientes abiertos o bolsitas de tela fina y colocarlos en áreas donde suelen aparecer las hormigas. Los clavos de olor emiten un aroma que actúa como repelente natural. A medida que pierdan su fragancia, reemplazar las bolsitas con clavos de olor frescos.

Segundo utilizar aceites esenciales para acabar con el problema, diluir unas gotas de aceite esencial de clavo de olor en agua y rociar esta solución en las áreas afectadas. El aceite esencial funciona como repelente. Reemplazar la solución a medida que el aroma se desvanezca. Estos enfoques naturales ayudarán a mantener alejadas a las hormigas, pero es importante mantener la limpieza y la higiene en su hogar para prevenir futuras infestaciones.

Otra manera de acabar con las hormigas de manera natural es mediante el uso del vinagre blanco. Esto resultara útil para desorientarlas y evitar los rincones de la casa.

Utilizar la siguiente mezcla para acabar con la plaga:

Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en un rociador y agita bien la mezcla para asegurarte de que esté bien combinada.

Rocía esta solución en las áreas donde suelen ver hormigas, como las entradas, las ventanas, las grietas y cualquier camino que sigan las hormigas.



También utilizar esta solución para limpiar superficies donde las hormigas puedan dejar rastros de feromonas, ya que estas feromonas son utilizadas por las hormigas para marcar rutas.

Repite el proceso según sea necesario, especialmente después de limpiar o llover, ya que la lluvia puede eliminar el vinagre de las superficies.

Motivacion para que el ejercicio forme parte de nuestra rutina



Hacer ejercicio con regularidad nos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, cardiopatías e incluso cáncer. De hecho, incluso puede ayudar a mejorar el pronóstico. A pesar de ello, por lo general no nos sentimos motivados a practicar deporte. La falta de motivación o tiempo hacen que, aunque intentemos hacer ejercicio, terminemos dándonos por vencidos al poco tiempo.

Es por ello que encontrar una apetencia en el deporte podría ayudarnos a adoptarlo como un hábito. Encontrar un deporte que nos guste, que nos ilusione, sería el primer paso.

Incluso habiendo dado con esa práctica, un paso importante a tomar sería habituarnos a la actividad física. Esto se puede conseguir tomando decisiones como caminar en lugar conducir o subir escaleras en lugar de usar el ascensor.

Aunque es común relacionar el ejercicio físico con el sudor, la falta de aliento e incluso el sufrimiento, esto no es necesario. Se ha demostrado que pequeñas sesiones de ejercicio son suficientes para lograr cambios positivos en la salud,

Es por ello que optar por estas pequeñas sesiones puede ayudarnos a introducir el deporte en nuestra rutina. Encontrar un entorno en el que nos sintamos a gusto al hacer ejercicio es un factor importante. Aunque son muchos los que optan por el gimnasio, algunos individuos lo pueden considerar un entorno hostil que les hace abandonar el deporte. Dar con el lugar ideal es clave.

Ponerse un objetivo es otro factor que suele ayudar a continuar la práctica de ejercicio. No obstante, es importante que este objetivo sea realidad, ya que, de lo contrario, solo nos causará frustración al no lograr alcanzarlo.

Por último, es importante recordar y tener presentes los beneficios que obtenemos al movernos. Cómo la actividad física puede influir de forma positiva en nuestra salud y prevenir enfermedades.



Hábitos que te hacen subir de peso sin que te des cuenta

El adelgazamiento es un proceso que siempre cuesta. Todas las personas que subieron de peso y quieren bajar, sufren para tener un índice de masa corporal adecuado (IMC). Por lo general tenemos malos hábitos que sin darnos cuenta nos hace subir de peso, estos hábitos hay que dejarlos de lado, así como ciertas costumbres como la falta de planificación en la alimentación, comer rápido (y sin masticar) y cenar demasiado tarde, entre otras.

Falta de planificación

Según expertos en nutrición, para adelgazar es indispensable tener una buena planificación en las dietas. Esto hará que las personas no elijan lo primero que tienen a mano, que por lo general no es nada saludable. Quienes buscan bajar de peso tienen que entender que esto va más allá y se puede relacionar con la salud. Reducir la tentación también es esencial para que la persona pueda mejorar la organización. Por ende, a la hora de hacer las compras hay que hacer una lista con todo lo que se necesite y evitar lo que nos hace subir de peso.

Cenar muy tarde

Esta costumbre es muy latinoamericana y puede influir en el adelgazamiento. Lo ideal es que las personas cenem a las 6 de la tarde o 7 de la noche como súper tarde para que el organismo pueda hacer una buena digestión.

No masticar lo suficiente

Por lo general, las personas suelen comer y masticar muy rápido. Eso hace que no se tomen el tiempo suficiente para ingerir y disfrutar los alimentos. Mientras más tiempo pasemos comiendo, masticando, saboreando, el cerebro recibirá el mensaje de saciedad ergo no subiremos de peso.



Los expertos en nutrición sugieren que cada bocado se debe masticar entre 15 y 20 veces. Por lo tanto, así las personas van a comer porciones adecuadas en cada bocado.

Curiosidades de los Cocodrilos

Se denomina comúnmente cocodrilo a cualquiera de las 14 especies pertenecientes a la familia de los saurópsidos arcosaurios Crocodylidae. Estos reptiles viven en África, América, Asia y Australia y los científicos estiman que aparecieron hace unos 55 millones de años, durante el Eoceno. Con un modo de vida semiacuático, y con una tendencia a vivir en congregaciones, los cocodrilos son depredadores y se alimentan principalmente de otros animales vertebrados, aunque no es raro encontrar algunas especies que se alimenten de moluscos y crustáceos.

Los cocodrilos están dotados de una piel escamosa, muy dura y seca. Sus fosas nasales y sus ojos se encuentran en la parte superior de la cabeza, lo que le permite ver y respirar mientras permanece en el agua. Suelen pasar la mayor parte del día parados, a la espera de que una presa se acerque lo suficiente como para lanzar un ataque súbito.



Tienen además cuerpos pesados y metabolismos generalmente lentos, aunque pueden controlar la velocidad de su digestión según la abundancia de presas y de la temperatura ambiente.

Los cocodrilos del Nilo, pueden llegar a medir 6 metros y pesar 730 kilos. Su tamaño medio es de unos 5 metros y unos 250 kilos. Se pueden encontrar en el África subsahariana, la cuenca del Nilo y en Madagascar y pueden llegar a vivir entre 50 y 80 años, dependiendo de la especie.