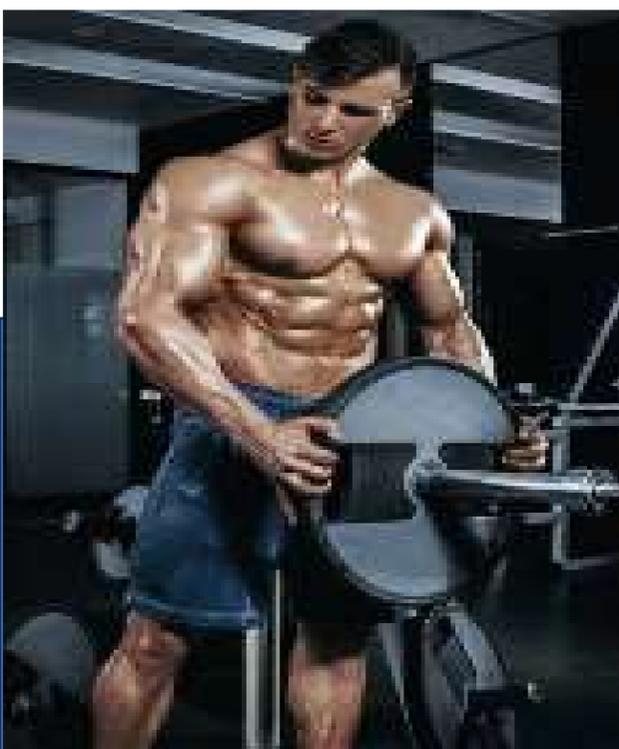




Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

Esta es la mejor forma de ganar masa muscular con más peso y repeticiones



Por estos Tres Motivos por los que los Jóvenes tienen Canas



Si no cumples este requisito Google eliminará tu cuenta de Gmail

Entre todas las funciones que ofrece Google, se encuentra su servicio de correo electrónico el Gmail. Esta es una herramienta que puede ser utilizada para enviar y recibir mails, los cuales se almacenan en las bases de datos de la compañía, y a la cual puedes acceder desde cualquier dispositivo inteligente.

A pesar de la alta competitividad de Google, este ha tomado la decisión de hacer una purga en su servicio de correo electrónico, esto debido a la gran cantidad de usuarios abandonados o con contraseñas olvidadas que solo ocupan espacio en sus servidores.

Esta decisión fue tomada por la compañía como medio de seguridad y optimización. Así mismo, a todos aquellos que no cumplan con los requerimientos que pedirá Google para no borrar una cuenta, también serán afectados por la eliminación de todos los datos del Google Workspace, apartado de la plataforma en donde se encuentra además de Gmail, Docs, fotos, Calendar, Meet, Drive, entre otras funciones.

Aun así, antes de cualquier suceso aplicado por Google, antes se enviará un correo electrónico donde se notificará el próximo cierre de la cuenta.



La compañía ha tomado la precaución de poner sobre aviso a todos sus usuarios, en donde les comunican que esta decisión será puesta en marcha a partir de diciembre. De la misma forma, se informó que la decisión de borrar una cuenta de Gmail será aplicada a todos aquellos usuarios que tengan 2 años sin conectarse o entrar a su cuenta.

Sin embargo, si lo que quieres es evitar que tu cuenta se vea afectada, solamente tendrás que iniciar sesión para antes de que termine el mes de noviembre.

Esta es la mejor forma de ganar masa muscular con más peso y repeticiones

El debate entre la carga y las repeticiones ha sido un tema recurrente en el mundo del fitness. La masa muscular es esencial no solo para obtener una apariencia estéticamente agradable, sino también para el funcionamiento saludable del cuerpo. Más allá de la vanidad, el músculo desempeña un papel fundamental en el metabolismo y la funcionalidad global del organismo. Por lo tanto, maximizar el crecimiento muscular no solo es una búsqueda estética sino también una inversión en la salud a largo plazo.

Que es mejor Carga vs. Repeticiones

Dos de las variables más importantes al entrenar son el número de repeticiones y la cantidad de peso empleado. La elección de una u otra dependerá de los objetivos a alcanzar, de tal forma que podemos optar por hacer más repeticiones con menos peso o, justo todo lo contrario, aunque también es posible hacer una combinación entre ambas.

La fuerza ayuda a mejorar el resto de capacidades físicas, es decir, una persona que gane fuerza con el tiempo, terminará por ser más resistente, ágil y más rápida, para hacerlo posible se debe entrenar correctamente. A la hora de potenciar nuestros músculos, los expertos recomiendan entrenar con mayor carga. De hecho, es lógico pensar que obtendremos mejores resultados que si optamos por hacer entrenamientos con cargas más reducidas.

En cuanto al número de repeticiones, normalmente se suele hablar de 1 a 5 repeticiones para trabajar la fuerza, algo que puede aumentar significativamente o si queremos aumentar nuestro nivel de resistencia.

la fuerza puede aumentar en el día a día al aumentar el número de repeticiones. Siguiendo esta línea, podemos realizar 2 repeticiones en press de banca con 60 kg de peso y después pasar a 5 repeticiones de press de banca con los mismos kilos. De esa forma, al cabo de un tiempo notaremos mejoría en nuestro nivel de fuerza.



Por estos Tres Motivos por los que los Jóvenes tienen Canas



Los cabellos blancos pueden sorprenderte a una muy temprana edad por motivos muy particulares. Las canas son la señal definitiva del envejecimiento, el cruel paso del tiempo. Por suerte, hay varios métodos que permiten luchar con el proceso. Algunos son industriales y son muy costosos; mientras que otros son económicos, como este, por ejemplo.

Más allá de ello, está bueno comprender por qué aparecen estos cabellos. Con el correr de los años, los folículos producen menos melanina, una propiedad que le da pigmento al organismo. Ante su carencia, aparecen las canas.

Sin embargo, hay varias causas por las cuales las personas pueden sufrir la aparición de canas de forma repentina y, lo peor de todo, a una edad temprana. Te contaremos cuáles son los más importantes.

3 motivos por los que los jóvenes tienen canas

El estrés es uno de los principales motivos por los que aparecen las canas. Este fenómeno, la "gran enfermedad del siglo XXI", altera el funcionamiento de las hormonas y el metabolismo. Por eso aparecen las hebras blancas en el cabello.

Baja producción de melanina

Se puede ver afectada por la genética, ciertas carencias alimenticias, enfermedades como el hipotiroidismo, la vitiligo, el déficit de vitaminas u otros antioxidantes como el hierro, cobre o zinc, entre otros.

Mala Higiene del Cabello

La mala higiene del cabello o el uso excesivo del agua muy caliente también pueden afectar la producción de melanina. Lo mismo sucede con el mal uso de productos químicos como tintes o el secador y la plancha.

En general, las canas aparecen entre los 30 y los 35 años. Empero, se puede adelantar o estirar, depende de las causas que detallamos con anterioridad. Si estás preocupado, consulta un dermatólogo que será más preciso porque cada caso es particular.

Nuevo proyecto de Apartamentos Casalini Sexta Avenida zona 10



El proyecto ofrece una amplia gama de amenidades, que incluyen una piscina deportiva en la azotea, parque de mascotas, un área destinada para practicar yoga, área para barbacoa, gimnasio completamente equipado, áreas de juegos para niños con circuitos para bicicletas, firepit área, 3 business center, salón para eventos.

Casalini Sexta Avenida es mucho más que un proyecto inmobiliario; es una declaración audaz de estilo de vida urbano en una ubicación privilegiada. Idea Central anticipa con entusiasmo la llegada de nuevos residentes a este desarrollo innovador que transformará la vida de muchos en la Ciudad de Guatemala.

Combinando muchos años de experiencia y trayectoria en el mercado inmobiliario guatemalteco, con la experiencia en proyectos innovadores y vanguardistas, Idea Central y Estilo Urbano se unen por 4ta vez para presentar un proyecto excepcional sobre la sexta avenida de zona 10. Un proyecto que redefine la vida urbana en el corazón de la Ciudad de Guatemala.

Casalini Sexta Avenida se desarrolla en el sector mejor ubicado de zona 10, a media cuadra de Fontabella y a una cuadra de Avia. Cada apartamento, independientemente de su tamaño, ofrece baños de visitas independientes de los dormitorios, balcones en el área social del apartamento, son apartamentos altos y con ventanas grandes para maximizar la entrada de luz natural y ventilación.



Como Evitar que la diabetes sorprenda a su organismo

La diabetes es una enfermedad crónica, que se manifiesta por un aumento en los niveles de glucosa o azúcar en la sangre; sin embargo, hay quienes no ponen atención a los síntomas y con el tiempo se producen padecimientos en la vista, riñones, nervios, corazón y en los vasos sanguíneos.

Más de la mitad de los enfermos de diabetes no saben que la tienen porque no presentan ningún síntoma, y muchas veces el primer síntoma ya es una complicación.

Existen diferentes tipos de diabetes, como la tipo 1, que por lo regular se les diagnostica a los niños y jóvenes. La tipo 2, es la más común en los adultos, se origina porque no hay niveles normales de azúcar en la sangre. También está la diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo y generalmente desaparece después 20 semanas después del nacimiento del niño, pero que en algunos casos permanece.

Causas La diabetes aparece por factores controlables y estilos de vida como:

- Sobrepeso, este es uno de los principales factores de riesgo de desarrollar la enfermedad.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad física.
- Entre otras patologías.

Síntomas todos los tipos de diabetes pueden presentar síntomas similares, entre los más comunes están:

- Visión borrosa.
- Hambre continua.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Orinado frecuente.
- Fatiga, somnolencia e irritabilidad.
- Infecciones frecuentes.
- Náuseas.
- Aumento de sed.



Se recomienda un cambio en el estilo de vida para prevenir la enfermedad, hacer ejercicio por lo menos media hora al día, tener una dieta saludable, baja en grasas y carbohidratos, pero rica en verduras, vegetales, frutas, consumir carnes magras, pollo y pescado.

Pruebas para verificar la azúcar en la sangre

- Prueba A1C: inferiores a 5.7 % son normales, entre 5.7 y un 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.
- Azúcar en la sangre en ayunas: 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

Con esta mezcla casera tus muebles de madera quedaran impecables



La importancia del mobiliario de nuestro hogar, no solamente se basa en la comodidad y la estética del interior del mismo, sino también en salvaguardar la funcionalidad de los mismos, pues como cualquier cosa, si se cuida, tendrá una larga duración. Ahí radica la importancia del cuidado de los muebles del hogar, para que también sean una gran inversión a futuro. Es por ello que queremos mostrarte una mezcla poderosa que a tus muebles de madera puede hacerles maravillas para dejarlos relucientes, lo podrás lograr con un ingrediente que tendrás a la mano, y que no falta tu cocina y es el aceite de oliva.

El aceite de oliva sirve para darles un brillo espectacular a los muebles de madera, también ayuda a los muebles de madera a mantener hidratado dicho material, funcionando como un protector en el aspecto y acabado de tus muebles de madera por mucho tiempo. Otro gran beneficio del aceite de oliva en la madera, es que puede arreglar arañazos y rayones, que no sean tan profundos, ayudando a que casi no se noten. Por lo que puede decirse que el aceite de oliva sirve como un abrillantador y protector de la madera.

Ingredientes que necesitaras para elaborar la mezcla:

- 1/4 taza de Aceite de oliva
- 1/4 taza de Vinagre blanco
- Jugo de limón
- Aceite esencial (opcional)

Forma de usarlo:

Mezcla el aceite de oliva y el vinagre con el jugo de limón.

Coloca el preparado en una botella con spray y agítalo muy bien antes de aplicarlo sobre la madera.

Frota con el paño para eliminar la suciedad y darle brillo al mueble.

El aceite esencial es un ingrediente opcional solo para darles una deliciosa fragancia a tu muebles

Frótalo de una manera firme y suave

Este último paso también ayudará mucho a que los muebles no queden grasos.