



## La Ropa Interior que Debes usar para Tener Suerte en el Amor En 2024

Los rituales son acciones que realizamos en algunas ocasiones para poder atraer dinero, abundancia, salud, amor, entre otras cosas. Por eso este año te contamos sobre el ritual de Año Nuevo que está relacionado con el color de la ropa interior que debes usar para tener suerte en el amor.

El Año Nuevo se acerca y muchos adoptan tradiciones y rituales para invitar la buena fortuna, el amor y la prosperidad a sus vidas. Una de las costumbres más intrigantes consiste en elegir colores específicos de ropa interior para usar en la última noche del año. Esto está relacionado con los colores ya que se cree que estas tonalidades simbolizan diversas bendiciones creando un tapiz vibrante de esperanzas para el año venidero.

La forma correcta de hacer el ritual es usar bajo tu vestimenta ropa interior que sintonice con tus más grandes anhelos en el 2024.

### Ropa interior roja: para prender la pasión y la acción

La ropa interior roja, que simboliza el amor y la vitalidad de la temporada festiva, es un faro de pasión y acción.

### Ropa interior rosa: atrae puro amor, romance y suerte

La ropa interior rosa, que simboliza el amor puro, el romance y la suerte, es perfecta para quienes buscan conexiones sinceras y honestas. Usa este tono suave para invitar la positividad y la inocencia a tu vida romántica.



### Ropa interior morada: abraza la espiritualidad y la positividad

El morado, violeta, lila y sus variaciones están vinculados a la espiritualidad. Elige ropa interior morada si buscas un año positivo o aspiras a explorar prácticas como el yoga, la meditación o mejorar tu conexión espiritual.

El color es muy importante. Por eso debes elegir el tono correcto para hacer el ritual de Año Nuevo.



## Aceite Esencial ideal para Eliminar Arrugas



Existen múltiples aceites esenciales para la cara que ayudan a rejuvenecer el rostro, hay uno que es ideal para aplicarlo en la noche para que brinde sus efectos antienviejimiento mientras la persona duerme. El aceite esencial que elimina arrugas en la noche es el aceite de escualeno.

el aceite de escualeno es un aceite natural que se encuentra en la piel humana y en algunos alimentos como el aceite de oliva y el aceite de hígado de tiburón". Este se ha vuelto popular en la industria cosmética debido a sus beneficios para la piel, entre ellos:

### Hidratación.

El aceite de escualeno es muy similar al sebo natural de la piel, por lo que es fácilmente absorbido y ayuda a hidratar la piel sin dejar una sensación grasosa.

### Antioxidante.

Contiene antioxidantes que ayudan a proteger la piel del daño causado por los radicales libres y la exposición al sol.

### Antiinflamatorio.

Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y la irritación en la piel.

### Antiinflamatorio.

Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y la irritación en la piel.

Mejora la textura de la piel.

Puede ayudar a mejorar la textura de la piel y reducir la apariencia de líneas finas y arrugas.

### No es comedogénico.

Es un aceite no comedogénico, lo que significa que no obstruye los poros y es seguro para pieles propensas al acné.

este aceite no es comedogénico, no obstruye los poros como otros aceites naturales, por lo que es ideal como tratamiento de belleza nocturno. Para obtener todos los beneficios del escualeno la persona debe aplicar de dos a tres gotas de aceite en todo el rostro en las noches antes de dormir y al día siguiente realizar la rutina de skincare como lo hace normalmente.

Al día siguiente notará que el rostro luce mucho más hidratado y luminoso y, conforme pasen los días, las arrugas disminuirán y tendrá una piel de porcelana.

### Contraindicaciones

Aunque el aceite de escualeno es un ingrediente seguro y efectivo para la piel, existen contraindicaciones que debe tener en cuenta antes de usarlo:

### Alergias

Algunas personas pueden ser alérgicas al aceite de escualeno. Si experimenta cualquier tipo de reacción alérgica, como enrojecimiento, picazón, hinchazón o urticaria, debe dejar de usar el aceite inmediatamente.

## AGEXPORT: Productos de cosméticos e higiénicos cierra el 2023 con un incremento notorio del volumen exportado



En un destacado impulso a la industria, la Comisión de Cosméticos e Higiénicos de AGEXPORT ha consolidado su presencia en los mercados clave de El Salvador, Honduras, Nicaragua, y otros destinos estratégicos.

Con un valor exportado de US\$408 millones hasta septiembre de 2023, equivalente al 4% del total de las exportaciones guatemaltecas, la Comisión ha experimentado un crecimiento del 6%, respaldado por una sólida variación positiva interanual. Estos resultados no solo subrayan el impacto económico significativo, sino también su capacidad para fortalecer la posición de Guatemala en el comercio internacional de cosméticos e higiénicos.

Los principales mercados internacionales para la Comisión de Cosméticos e Higiénicos de AGEXPORT incluyen El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, México, República Dominicana, Panamá, Estados Unidos, Ecuador y Puerto Rico. Estos mercados han sido fundamentales para la expansión de la industria guatemalteca en el ámbito internacional.

Destacando los esfuerzos por fortalecer la industria, la Comisión llevó a cabo con éxito el First International Convention ADVANCE/Cosmetics & Hygiene en el presente año. Este evento, que contó con la participación de más de 300 personas, con compradores nacionales e internacionales, buscó potenciar la competitividad del sector en los mercados internacionales.

En el marco del Galardón Nacional a la Exportación 2023, se otorgó el reconocimiento "Mi Primera Exportación" a Laboratorio la Fama, una empresa socia de la Comisión. Este premio destaca el esfuerzo y los logros alcanzados por esta mipyme en los últimos años, reafirmando el papel vital de las pequeñas y medianas empresas en la expansión del sector.

## COPADEFH reafirma su compromiso con la Cultura de Paz



En cumplimiento a su rectoría institucional de fomentar las acciones y mecanismos encaminados a la efectiva vigencia y protección de los Derechos Humanos y la promoción de una Cultura de Paz, la Comisión Presidencial por la Paz y los Derechos Humanos (COPADEFH), coordinó la ceremonia del Cambio de la Rosa de la Paz en el Palacio Nacional de la Cultura.

La actividad contó con la participación del Viceministro de Cultura y Deportes, Cristhian Calderón; autoridades de las dependencias que integran la Mesa Interinstitucional y otros Actores para una Cultura de Paz, la cual es liderada por la COPADEFH y representantes de distintos sectores sociales.

De esta manera, la Comisión Presidencial por la Paz y los Derechos Humanos, cumple responsable y transparentemente con los compromisos gubernamentales que están orientados a la promoción de una Cultura de Paz basada en la no violencia, así como la atención y prevención de la conflictividad en todo el país, según su acuerdo gubernativo de creación número 100-2020.



## Ocho Malos Hábitos que Conducen a la Obesidad

A menudo son los pequeños hábitos cotidianos, a los que no solemos prestar mucha atención, los que causan un aumento de peso. La obesidad afecta a unas 800 millones de personas en todo el mundo, con otros millones más en riesgo. Tanto es así que se ha calificado como uno de los mayores problemas médicos del siglo XXI. Para el año 2030 se espera que la obesidad infantil aumente en un 60%, alcanzando la cifra de 250 millones en todo el mundo.

Y no solo se convierte en una preocupación estética. Docenas de estudios asocian la obesidad como un problema de salud que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

### Los malos hábitos como principal causa de obesidad

Los malos comportamientos alimentarios son factores cruciales para el desarrollo de la obesidad. A menudo son los pequeños hábitos los que causan el aumento de peso. Si bien la genética y ciertas condiciones de salud pueden causar obesidad, las principales razones atribuidas a este problema son el estilo de vida y hábitos erróneos como los siguientes:

#### 1. No sentarse a comer

La forma en la que comemos afecta a nuestro cuerpo y nuestra salud. Comer de pie puede llevar a un mayor consumo de alimentos. En cambio, sentarnos puede ser una buena manera de mantener el peso ideal porque nos ayuda a controlar la cantidad de comida que ingerimos y nos hace sentir llenos más rápido.

#### 2. No planificar las comidas de la semana ni la lista de la compra

No planificar con anticipación es una de las principales razones por las que las personas terminamos ingiriendo comida rápida o, en un momento de hambre incontrolada, optar por una bolsa de patatas fritas en lugar de una opción más saludable.

#### 3. Comer demasiado rápido

No tomarnos el tiempo necesario para comer puede perjudicarnos con algunos kilos de más. Hacerlo en menos de 15 minutos puede hacer que el hambre aparezca de nuevo y lo haga muy pronto.

#### 4. Ver el televisor mientras comemos

No le prestamos atención, pero se trata de un hábito muy extendido, los adultos que comen frente al televisor tienen un 37% más de probabilidades de ser obesos que los que no lo hacen. El efecto es similar para las personas que comen frente a una pantalla. Los expertos atribuyen este aumento al hecho de que cuando estamos distraídos no prestamos atención a las señales internas de saciedad.



#### 5. Prescindir de la fruta de postre

Tomar fruta de postre puede ayudarnos a saciar nuestros antojos de azúcar sin poner en riesgo nuestra dieta. Las frutas son ricas en fibra, agua, vitaminas y minerales. Existe la falsa creencia de que tomar fruta en el postre engorda.

#### 6. No beber agua durante las comidas

El agua hace mucho más que calmar la sed. Además de hidratarnos, mantiene nuestra piel saludable y nuestro sistema digestivo funciona sin problemas. El agua es necesaria para el organismo, favorece la asimilación de los alimentos y contribuye a la sensación de saciedad.



#### 7. Saltarse comidas

Aunque nos parezca todo lo contrario, lo cierto es que saltarse una comida es la mejor manera de ingerir aún más calorías de las necesarias. De hecho, en las próximas comidas tenderemos a comer mucho más para compensar. Es especialmente importante el desayuno ya que empezar el día sin comer provoca un nivel inadecuado de nutrientes, sobre todo de hidratos de carbono y proteínas.

#### 8. No comer siempre a la misma hora

Tener unos horarios fijos y comer a una hora fija nos permite controlar el consumo de alimentos y no dispersarnos en prácticas poco saludables como el picoteo sin control.