


inicio debes saber debes hacer debes leer secciones clasificados archivo ayudas 

Temas del día Rafael Novoa Adriana Tarud Aló Moda Matrimonio Portadas Crónica roja Casa Editorial EL TIEMPO Shakira

Síguenos en:

Últimas Noticias

08:01 a.m.

Implantan por primera vez una cadera artificial a un tigre

07:13 a.m.

El colombiano Libardo Niño mantuvo el liderato en la vuelta a Langkawi

Ver más últimas noticias

PATROCINADO POR:



Noticias de tu interés

05:30 a.m.

Sacrifican más de 50.000 aves en Birmania por sospecha de gripe aviar

02:00 a.m.

'Estamos listos a cumplir protocolo para liberaciones', MinDefensa

02:02 p.m.

Empresas que se destacan / Solidaridad con damnificados

ds

PUBLICIDAD

Mimos para un 2011 saludable (pensando en ti...)

Por: David Tavera Cobos | 2:01 p.m. | 27 de Enero de 2011



Foto:

Comparte este artículo

Compartir

0

0

Me gusta

Sé el primero de tus amigos en gustarle esto.

Año nuevo, tendencias nuevas... ahora son ¡14 vasos de agua al día y 2 de cerveza!

Ahora deben ser 14 vasos de agua al día

Debido a "los cambios ambientales, la exposición a la energía lumínica, pasar mayor tiempo en sitios cerrados y a la contaminación", la hidratación ahora debe ser con 14 vasos de líquido diarios, afirma la nutricionista Consuelo Pardo, basada en un estudio de la Junta de Nutrición y Alimentación de Estados Unidos. ¿Cuándo tomarlos? Uno antes y después de dormir; jugos, malteadas, té o café a la hora de las comidas y refrigerios.

Para saber más: [Consuelo Pardo](#), nutricionista de la Universidad Javeriana Tel. 226 3236.

2 cervezas es lo que se estima como consumo moderado, según estudios científicos liderados por el [Centro de Información Cerveza y Salud de España](#). Además, ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y mejora la rehidratación tras la actividad física.

Candace Cameron admite padecer de bulimia

Recordada como DJ, la hija adolescente de Danny Tanner en la serie Tres por tres (Full House), la actriz de 34 años lanzó su libro biográfico Remodelando todo, en el que confiesa que empezó a padecer la enfermedad después de grabar la serie en 1995. "No se trata solo de

Recomendaciones



Violación de niña luego de ser contactada por Facebook
Marito Villalobos y 692 personas han compartido esto.



Plug-in social de Facebook

[Enlaces patrocinados](#)
[PauteFacil.com](#)

[Hotel Altamira Ibagué \\$99 mil](#)

Acomodación Doble. Todo Enero
Reserva ahora. ¡Ver aquí!
[hotelesestelar.com](#)

[Software Contable desde \\$290.000 !!](#)

No es por módulos, integrado, fácil de manejar. Solo por este mes. ¡Vea Demo!
[www.worldoffice.com.co](#)

[Cámbiate gratis a DIRECTV](#)

Te agradamos el plan que compras por 3 meses. Suscríbete gratis ahora
[www.directv.com.co](#)

[¡Gana 10 millones en Norma!](#)

Por compras superiores a \$30 mil del 13 enero al 23 febrero ¡Aquí!
[Productosnorma.com](#)

querer perder peso, sino que encierra una serie de emociones", expresa en uno de sus apartes. Actualmente vive en Canadá con su esposo, el jugador de hockey Valerij Vladimirovich y sus tres hijos, Natasha, Lev y Maksim.

¿Te gustan los videojuegos? Cuidado con el Wii-itis

Aunque los videojuegos interactivos promueven la actividad física, sobre todo en los niños, excederse podría redundar en Wii-itis. Jennifer Roth, especialista en medicina del deporte de la [Clínica Mayo](#), explica que este término se aplica a "las lesiones por uso excesivo, que pueden ser inflamación y dolor en el hombro, la muñeca o el codo o desgarros musculares".

¿Cuánto jugar? "Para que sea una manera efectiva de ejercitarse, debe usarse con moderación". Un tiempo razonable de juego son 20 o 30 minutos, mejor que no sea todos los días.

Manos protegidas contra el síndrome del túnel

Es una de las enfermedades que más aquejan a las ejecutivas BIT* que no se separan del computador. Se trata de una neuropatía periférica que ocurre cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca.

Una ayuda que mejoraría la postura y reduciría la fatiga muscular en la muñeca, especialmente al manejar el teclado y el ratón del computador, sería el Ballpad. Se trata de una manilla desarrollada en Colombia por [Bcdicheck](#) y fabricada con materia prima nacional, que permite tener una mejor salud postural de las manos, reduciendo el riesgo de padecer el molesto síndrome.

[Herramientas](#)

[Imprimir](#)

[Reportar Errores](#)

[Compartir](#)

[Guardar artículo](#)

IMPROME CON CARTUCHOS ORIGINALES HP DESDE \$29.900



Consejos de salud [Cerveza](#)

0 comentarios

Comentar

Para comentar esta nota usted debe ser un usuario registrado.

[Registro](#)

[Inicio de sesión](#)

[Preguntas Frecuentes](#)

Otros comentarios (0) [Comentaristas identificados\(0\)](#) [¿Qué es esto?](#)

EL TIEMPO.COM

[Debes saber](#) | [Debes hacer](#) | [Debes leer](#)
[Colombia](#) | [Política](#) | [Justicia](#) | [Mundo](#) | [Deportes](#)
[Especiales Comerciales](#) | [Videos](#) | [Blogs](#) |

[Aló Mujeres](#) | [Revista Carrusel](#) | [Elence](#)

[Mapa del sitio](#) | [Ayuda](#) | [Registro](#) | [Cont](#)
[Pautas con nosotros](#) | [Club de suscriptores](#) | [C](#)

PBX: 57 (1) 2940100. Bogotá 5714444 línea: servicioalclienteonlinea@eltiempo.com.co

COPYRIGHT © 2010 CEET. Prohibida su reproducción. ELTIEMPO.com todas las noticias principales

Miembro de GDA.
Grupo de Diarios de América

Top de noticias

Leído [Compartido](#)

1 La nueva vida de Adriana Tarud... como empresaria y comprometida

2 El 'sol' de Shakira brillará en Colombia (y más de su 'waka romance')

3 Brasileño habría encerrado a su esposa en un sótano durante 16 años

4 Colombia. a un