



**WWCONCIERGE**  
HEALTHCARE SERVICES, LTD.

**NEWSLETTER NO. 3**



## **TU CUERPO NECESITA EJERCICIO PARA SU BIENESTAR**

La práctica deportiva regular y controlada no sólo beneficia a nuestra condición física; también proporciona un equilibrio mental.



## **VITAMINAS A, C Y E PARA UN CUERPO MÁS SALUDABLE**

Las vitaminas A, C y E estabilizan a los radicales libres y estimulan el sistema inmunológico.

### **Contenido**

Tu cuerpo necesita ejercicio para su bienestar

**1**

Vitaminas A, C y E para un cuerpo más saludable

**2**





# TU CUERPO NECESITA EJERCICIO FÍSICO PARA SU BIENESTAR Y TAMBIÉN PARA TU EQUILIBRIO MENTAL

La práctica deportiva regular y controlada no sólo beneficia a nuestra condición física; también proporciona un equilibrio mental que influye en la percepción de un bienestar generalizado. Unido al estado físico de cada persona, está su equilibrio mental, cuyos beneficios generados por la actividad deportiva “no se ven, no se tocan”, como señala el psicólogo del deporte Pablo del Río. La mayor visibilidad de los resultados físicos mediante una mejoría muscular, provoca que el deporte se relacione con las personas jóvenes. Sin embargo, los resultados psicológicos hacen del ejercicio una actividad necesaria en cualquier edad.

## ***Beneficios de hacer deporte***

La importancia del deporte en la salud mental se relaciona con la prevención y el tratamiento de los desequilibrios psicológicos.

### **Entre los beneficios psíquicos del deporte, tenemos:**

- *Aumento de la autoestima*
- *Aumenta la autoconfianza*
- *Mejora la memoria*
- *Mayor estabilidad emocional*
- *Mejor funcionamiento intelectual*
- *Mayor independencia*





## VITAMINAS A, C Y E PARA UN CUERPO MÁS SALUDABLE



***Las vitaminas A, C y E estabilizan a los radicales libres y estimulan el sistema inmunológico.***

Los radicales libres son moléculas inestables que produce el metabolismo humano. Estas moléculas atacan a otras células y pueden provocar cáncer. Las vitaminas A, C y E estabilizan a los radicales libres y estimulan el sistema inmunológico.

### **Vitamina A (beta caroteno)**

Es necesaria para mantener la piel, la vista y el sistema inmunológico saludables. El beta caroteno te protege de las enfermedades degenerativas como el cáncer. Las fuentes de esta vitamina son el retinol presente en productos lácteos como el queso, la manteca y la margarina, en la yema del huevo y en los pescados aceitosos. El beta caroteno está presente también en frutas y vegetales amarillos y anaranjados: zanahorias, mango, albaricoques, batatas, pimientos y vegetales de hoja. La deficiencia de vitamina A se manifiesta en el aumento de infecciones y una visión nocturna pobre.

### **Vitamina C (ácido ascórbico)**

Es necesaria para la producción de colágeno, que es la base de unas encías, dientes, huesos y piel sanos. Sus propiedades antioxidantes pueden protegerte de las enfermedades del corazón y del cáncer. Se la encuentra en frutas, especialmente los cítricos, bayas y kiwis y en los vegetales: tomates, brócoli, berros y pimientos. La falta de vitamina C en tu dieta puede causar mala cicatrización de las heridas, reducir la resistencia a las infecciones, encías sangrantes y dolor en las articulaciones.

### **Vitamina E (tocoferol)**

Este antioxidante previene el daño de los radicales libres y ayuda a fortalecer las células. Las fuentes de esta vitamina son los vegetales aceitosos (girasol, maíz y aceitunas), el germen de trigo, las nueces, las semillas, la espinaca y el aguacate. La falta de esta vitamina no es común, pero algunos síntomas como la anemia y el daño nervioso pueden presentarse en personas que no pueden absorber las grasas.



**WWCONCIERGE**  
HEALTHCARE SERVICES, LTD.

**NEWSLETTER NO. 3**

## *Conoce y disfruta un mundo de servicios especializados solo para ti*



### *Servicios*

- Servicio personalizado 24-7-365
- Localización de proveedores de salud
- Planificación de citas médicas
- Atención de enfermeras especializadas
- Programación de segunda opinión médica
- Coordinación de escolta médica
- Traducción de notas de salud
- Gestión de reservas de vuelos y hoteles
- Transporte terrestre
- Guía de entretenimiento y restaurantes

### *Red de Proveedores*

Conoce más sobre nuestra red de proveedores, visitando nuestra página web: [www.wwconcierge.com](http://www.wwconcierge.com)