

“Habits are at first cobwebs, then cables.”

SPANISH PROVERB

“Los hábitos son primero como las telarañas; luego se vuelven cables...”



LisaMarie Tersigni is a holistic health counselor, integrative nutrition specialist and a certified Reiki MasterTeacher. She specializes in disease prevention and perimenopausal health. In addition, she works in disease and weight management.



Forming new healthy habits can be challenging. Your new goals may be easily broken, like a cobweb, but with repetitive practice you will soon have cable strong good habits. Do not fret, just keep moving forward.

Lifesaving changes can be made by making simple shifts in your daily activities. Adding light fitness to each day and increasing your consumption of leafy greens and whole grains while decreasing fatty foods is a super start to keeping you off medications and out of the hospital.

La formación de nuevos hábitos saludables puede ser un reto. Sus nuevos objetivos pueden romperse con facilidad, como una telaraña, pero con la práctica repetitiva, pronto tendrá cables fuertes que se transformaran en buenos hábitos. No se preocupe. Sólo se necesita seguir adelante.

Cambios de por vida se pueden hacer simplemente haciendo cambios sencillos en sus actividades diarias. Agregando un ejercicio liviano cada día, aumentando el consumo de verduras de hojas verdes y granos enteros, disminuyendo la consumición de los alimentos grasos, es un comienzo estupendo para mantenerlo fuera de los medicamentos y fuera del hospital.

Today's Tip:

UNA PEQUEÑA AYUDITA PARA TU TRAVESIA AL BIENESTAR SALUDABLE.

GREENS ADD WHOLE GRAINS TO AT LEAST ONE MEAL EACH DAY. They are an excellent source of nutrition as they contain essential enzymes, iron, dietary fiber, B-complex vitamins and vitamin E. Our body absorbs grains slowly, providing us with sustained and high-quality energy. We will feel satisfied and energized for long periods of time, which will help us skip junk-food snacking and empower us to take that afternoon walk. Are you ready to build that cable of health? I will be right here cheering you on!

AÑADIR LOS GRANOS ENTEROS A POR LO MENOS UNA COMIDA CADA DÍA. Son una excelente fuente de nutrición ya que contienen enzimas esenciales, hierro, fibra, vitaminas del complejo B y vitamina E. El cuerpo absorbe los granos lentamente, estos nos proporcionan una energía sostenida y de alta calidad. Nos sentiremos satisfechos y con energía durante los períodos de tiempo, lo que nos ayudara a saltarnos bocadillos de comida rápida (fast food) y darnos la energía para poder tomarnos ese paseo de la tarde. ¿Estás listo para construir ese cable de salud? Estaré aquí vitoreando por ti.



To share your new dietary or lifestyle triumphs, or receive a copy of our nutrition & healthy living newsletter, write to us at: info@inspiringwellnessolutions.com

Para compartir su nueva dieta o estilo de vida triunfal, o recibir una copia de nuestra nutrición y vida saludable escribanos a: info@inspiringwellnessolutions.com