

# Wholesome You!

## EAT WELL AND PROSPER



**M**e encanta la frase tu turno al bate. Para esta aficionada al beisbol y consejera holística de salud, esto tiene un doble sentido, pero por otra parte, me encanta porque es una llamada a acción.

Has oído hablar de hechos; enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y las enfermedades del Corazón que son la principal causa de muerte en los Estados Unidos, y principalmente en el estado de Nueva York.

¿Has oído hablar de la mejor noticia del momento? Las enfermedades crónicas son algunas de las muertes más evitables. Tú tienes el poder para salvar tu vida mediante la prevención de la enfermedad crónica o tomar otra actitud con respecto a la enfermedad, simplemente cambiando tu modo de vida diaria.

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



**I** love the phrase step up to the plate. For this die-hard baseball fan and holistic health counselor, it has a double entendre, but moreover, I love it because it is a call to action. You have heard the facts; chronic disease such as cancer, diabetes and heart disease are the leading causes of death in the United States, and among the leading causes of death in NYS.

Have you heard the profound news, though? Chronic diseases are among the most preventable deaths. You have the power to save your life by preventing chronic disease or better manage an illness by making simple day to day life changes.

**EACH DAY, ADD LEAFY GREENS TO AT LEAST ONE MEAL.** Greens are high in calcium, magnesium, iron, potassium, phosphorous, zinc & vitamins and are loaded with fiber, folic acid, chlorophyll, other micronutrients and phytochemicals. Blood purification,

**CADA DÍA, AGREGUE HOJAS VERDES A POR LO MENOS UNA COMIDA.** Vegetales verdes son ricos en calcio, magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc y vitaminas y se cargan con fibra, ácido fólico, clorofila, otros micronutrientes y sustancias fitoquímicas.

cancer prevention, improved circulation, strengthened immune system, improved liver, gall bladder and kidney function - are a few benefits of eating greens. Are you ready to step up to the plate by adding broccoli, kale, collards, kale, dandelion or another green to your dinner plate?

Estas purifican la sangre, previenen el cáncer, mejoran la circulación, fortalecen el sistema inmunológico, mejoran el hígado, la vesícula biliar y la función renal. Estos son solo algunos de los beneficios de comer vegetales verdes.

**Today's Tip:** UNA PEQUEÑA AYUDITA PARA TU TRAVESIA AL BIENESTAR SALUDABLE.

To share your new dietary triumphs, or receive a copy of our nutrition-based newsletter, write to us at: [info@inspiringwellnessolutions.com](mailto:info@inspiringwellnessolutions.com)

¿Estás listo para tomar tu turno al plato añadiendo el brócoli, la col rizada, col, diente de león u otro plato de vegetales verdes a tu plato de comida?

Para comparte tus nuevos triunfos dietéticos con nuestro equipo por correo electrónico a: [info@inspiringwellnessolutions.com](mailto:info@inspiringwellnessolutions.com)

