



02
2022

EL TRIMESTRAL.

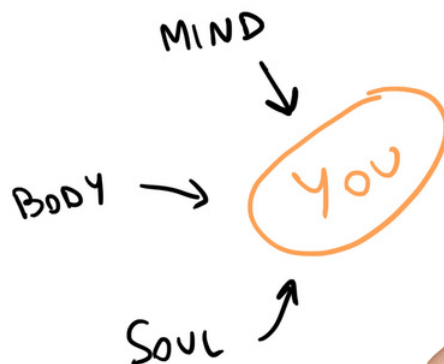
#2 – TRIMESTRE 2, 2022

ARTICULO PRINCIPAL

LA INTELIGENCIA DE TU CUERPO

¿Qué tan inteligente es tu cuerpo? Claro, tu mente, con toda su charla aleatoria, es inteligente, pero ¿y si la mente es solo una parte que pertenece a todo el cuerpo y es el cuerpo lo que es inteligente en sí mismo?

Tu cuerpo afecta tu mente tanto como tu mente afecta tu cuerpo...



De hecho hoy tu cuerpo:

Ha tenido aproximadamente 100.000 pensamientos.

Respirado 18.720 veces, casi 11.000 litros de aire.

Producido 1,5 litros de orina para autolimpiarse de toxinas.

Convertido lo que has comido en energía.
Bombeado 40.000 litros de agua dentro y fuera de sus células.
Mantenido sus niveles de azúcar en valores específicos.
Hecho later tu corazón 105.000 veces.
Inhalado más de 2 millones de litros de aire.
Mantenido tu temperatura a 36,8 grados.
Distinguido más de 1 millones de colores.
Parpadeado 15.000 veces.
Permitido que tu sangre viajara por más de 80.000 kilómetros.
Producido 25.000 células cada segundo.

Todo esto se logró **sin un solo pensamiento tuyo.**

¡Aprecia esta inteligencia!

Los ajustes quiroprácticos ayudan a equilibrar tu cuerpo para que esta inteligencia se pueda expresar al 100%, sin interferencias...



Un nuevo hábito.

Encuentra formas de APOYAR la inteligencia natural de tu cuerpo.

Consejos: **muévelo**, **hidrátalo**, **estíralo**, **descansa** y aprovecha de los beneficios de **ajustes** quiroprácticos de mantenimiento para toda la vida.

Otro libro en nuestra Librería de préstamo.

Por favor pídenos libros de nuestra biblioteca de préstamos! Están ahí para ti :)

Este trimestre tenemos una adicción nueva que se relaciona bien con nuestro artículo principal.



'Tu historia antes de nacer'...

un proceso donde no hay ni médicos, ni cirujanos, ni científicos y tampoco quiroprácticos.

Esta célula (TÚ) sabe como crear un ser humano completo en 9 meses, por qué posee una inteligencia que regula cada función de tu organismo en cada instante de tu vida, desde el primero hasta el último día.

Este libro lleva al lector a un desarrollo cronológico de ti. Desde su momento de fertilización hasta ahora, este libro me dejó vagando por cómo sobrevivimos esos 9 meses, y luego hasta 100 años.

Tantos detalles milagrosos coinciden para crearte...

“ CUIDA TU CUERPO, ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES PARA VIVIR. ”
JIM ROHN

Una receta con beneficios.

Veréis que las recetas que aconsejamos cada trimestre son *saludables, posiblemente *azúcar-free, posiblemente *sin gluten (aunque no le sienta mal a todo el mundo y solamente algunos son intolerantes... creo que limitarlo lo más que podemos es mejor para nuestra salud) y posiblemente deliciosas.

Este trimestre... mi postre favorito!

TARTA DE QUESO, super fácil de hacer (sin gluten, sin azúcar, y sin horno).

Ingredientes para la base:

- Harina de almendra: 150 g
- Aceite de coco: 60 g
- Eritritol: 40 g
- Canela



Ingredientes para el relleno:

- Nata líquida: 250 g
- Queso crema: 250 g
- Láminas de gelatina: 4
- Eritritol: 30 g
- Vainilla
- Frambuesas o arandanos: 150 g

Instrucciones:

- Pon a remojar las láminas de gelatina en agua muy fría.
- En un bol echa la nata, el queso, el eritritol y la vainilla. Remueve y calienta unos segundos al microondas para que esté templada la mezcla.
- Escurre las láminas y échalas en la mezcla. Remueve y reserva.
- En otro bol mezcla los ingredientes de la base.
- Vuelca los ingredientes de la base en moldes individuales y vierte encima la mezcla. Reserva en la nevera al menos 1 hora.
- En un bol echa la fruta y el eritritol. Cocina al microondas durante 6-8 minutos. Cuela la mezcla. Si te gusta que quede como gelatina, echa una lámina cuando está caliente y remueve.
- Echa la mermelada encima de la tarta y deja reposar 2 horas más.
- Disfrutalaaaaaa



La música importa: encuentra tu ritmo.

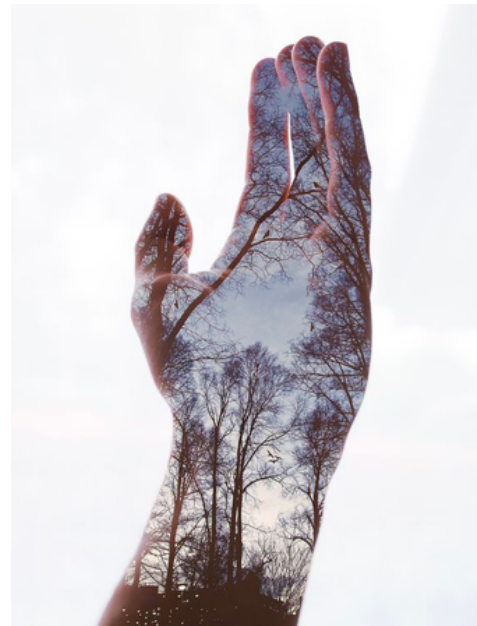


Nos encanta esta playlist. Es una música de fondo perfecta para ayudaros a relajar vuestros cuerpos y mentes. Está también en Spotify.

La verdad sobre tu cuerpo: es inteligente.

Tu cuerpo está conectado con la inteligencia de todo el universo. Esta fuerza es tan perfecta que creo que la ciencia todavía tiene siglos para ponerse al día con esta idea.

Es un milagro que tu cuerpo sepa exactamente cuánto oxígeno inhalar y cuánto dióxido de carbono exhalar, incluso desde el primer día de vida.



Lo que está por venir...

Dos cositas:

1- A final de Abril asistiremos a **ChiroEurope**, el congreso de Quiropráctica más grande de Europa, en Málaga. Cada año se reúnen quiroprácticos de todo el mundo, con sus equipos, para seguir formándose para brindar el MEJOR servicio quiropráctico.

2- A partir de Marzo hemos empezado con **charlas avanzadas**, para aportaros informaciones y herramientas concretas para una salud natural optima. Para vivir MÁS y, sobretodo, MEJOR. Temas varios: estrés, nutrición, inteligencia emocional, meditación, etc.

Quiroprácticamente...

Los 33 principios de la Quiropráctica.

Un principio se define como una verdad fundamental o una proposición que sirve como base de un sistema de creencias o comportamientos o para una cadena de razonamiento.

Los 33 principios de la quiropráctica son exactamente eso, una serie de verdades fundamentales. Te ayudarán a entender POR QUÉ hacemos lo que hacemos.

3 - La unión de la inteligencia y la materia.

La vida es necesariamente la unión de inteligencia y materia.

Para muchas personas, esto puede parecer abstracto, pero una vez que logramos entenderlo, comenzamos a darnos cuenta cuán simple y a la vez cuán profundos son no sólo este principio, sino los 33.

En pocas palabras, no hay vida sin la unión de inteligencia (innata) y materia (cuerpo físico). Sin este "encuentro" tu cuerpo no está vivo. La calidad de esta reunión depende de qué tan bien equilibrado sea tu cuerpo.

4 - La triada de la vida.

La vida es una triada que tiene tres factores necesarios: inteligencia, fuerza y materia.

Este principio es una idea fácil de ver, pero difícil de explicar. Podemos utilizar la lógica cuando observamos la organización de la materia. Si, por ejemplo, observamos el cuerpo humano, es imposible no percibir la perfección de su organización y funcionamiento. La lógica nos dice que no puede haber organización sin inteligencia. El cuerpo humano y sus innumerables funciones fisiológicas demuestran una increíble organización y capacidad de adaptación. La inteligencia que controla esas funciones reside dentro del cuerpo (eso se conoce en quiropráctica como inteligencia innata) y se expresa en la materia a través de la fuerza.

EL DOCTOR DEL FUTURO NO DARÁ MEDICINAS, SINO QUE INTERESARÁ A SUS PACIENTES EN EL CUIDADO DEL ORGANISMO, EN LA DIETA, Y EN LA CURA Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES.

THOMAS EDISON

¿Puede la Quiropráctica ayudar con...?



La mayoría de vosotros me preguntáis sobre el **SUEÑO**. Sobretudo después de comentar el tema en la newsletter anterior... Se ha convertido en un problema real ya que el ritmo de vida estresante que llevamos parece no tener fin. La mayoría de nosotros nos metemos en la cama con la mente acelerada, incluso muy tarde en la noche. Aunque nunca afirmaré haber solucionado ningún síntoma que estas sufriendo o has sufrido, hazte estas 2 preguntas:

¿Crees que dormirías mejor si tu cuerpo tuviera más relajación y equilibrio?

¿Crees que los ajustes conducen a más relajación y equilibrio en tu cuerpo?

De las respuestas a estas preguntas, y puedes llegar a tus propias conclusiones en torno al sueño y un cuerpo más relajado.

¿Sabes que?

Este Marzo, Quiropráctica Vital ha cumplido **1 año!** 😊
Como vuela el tiempo...



la sala de ajuste hace 1 año...

El pasado 17.03.21 abrimos oficialmente las puertas y desde entonces hemos tenido el honor de ayudar a muchas personas y familias a recuperar su salud y bienestar.

Aprovecho por agradeceros la confianza en nosotros y esperamos ser vuestro centro quiropráctico de confianza por muchos años más.

Por qué la salud merece la pena cuidarla... siempre.

Cheers 🥂



Tu ritmo post-ajuste.

Hay **4 hábitos** que puedes adoptar para complementar tu cuidado quiropráctico.

Estos hábitos **representan - sin exagerar - el 30% de la efectividad de tus ajustes.**

1. Cuando estas **de pié**: mantén tu peso bien equilibrado sobre las dos piernas, de manera uniforme.
2. Cuando estas **sentado**: en ambas caderas, no cruces las piernas.
3. Bebe un vaso de **agua** después del ajuste. (Y en el día a día, 1 litro por cada 30-35kg de peso.)
4. Ve a **caminar** 10 minutos (ayudarás a tu cerebro a integrar bien el ajuste y adaptarse a una columna más equilibrada).



¿Estamos conectados?

Estamos activos sobretodo en **Instagram**, donde a menudos hacemos directos y hablamos de varios temas relacionados con salud natural, y herramientas para sacarle el máximo provecho a tu cuerpo.

 **@quiopracticavital**

Tema del próximo trimestre...

Ve con calma...



más info

