

DEJAR DE FUMAR AYUDA A SER MÁS FELIZ, SEGÚN ESTUDIOS.

Desde ya que mejorar la salud física y emocional dejando de fumar es totalmente natural y que no genera ningún tipo de dependencia, resultando clave para la salud, tanto a corto, mediano como largo plazo.



Sobran las razones médicas por las cuales es importante dejar de fumar definitivamente; hace tiempo está comprobado en distintos estudios que las sustancias tóxicas que contienen los cigarrillos predisponen al desarrollo de cánceres, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Esta es una de las primeras investigaciones que aborda un tema distinto: probar el vínculo de las emociones negativas con el cigarrillo. Uno de los temas del experimento fue medir los cambios en la salud mental de personas que dejaron de fumar por lo menos seis semanas, en relación a quienes seguían fumando. Tomaron en cuenta algunos indicadores de la salud mental como la ansiedad, depresión, positividad, calidad de vida psicológica y estrés y a través de mediciones constataron que dejar de fumar mejora y beneficia todos los puntos

Qué estamos esperando entonces para mejorar nuestra salud, nuestro entorno familiar y nuestro estado de ánimo? Ya lo decía Marco Aurelio hace muchos años:

“Porque una cosa parezca difícil, no pienses que es imposible que alguien la pueda lograr.”

Dra. Cinthia Rosenblit

¡Feliz CUMPLEAÑOS!

- 1- Di Iorio, Vicente
- 1- Tissera, Matias
- 3- Gil, Jorge
- 5- Pagnat, Ricardo
- 6- Dighero, Enrique
- 8- Villafañe, Cristian
- 12- Passero, Christian
- 13- Avalos, Sebastián
- 15- Coria, Gustavo
- 20- Iglesias, Julio
- 21- Castex, Hernán
- 22- Farias, Christian
- 25- Gordillo, Diego
- 27- Robles Collazo, Lucio



SEGUINOS EN:

 /CIA.ANDRADE  @CIA_ANDRADE

Y en nuestra página web:
www.ciaandrade.com.ar

BOLETÍN

INFORMATIVO

EDICIÓN VII

NOV. 2014

¿QUÉ COMER ANTES DE CONDUCIR?

¿CÓMO COMPORTARNOS AL CONDUCIR?

NUEVA APP DE CÍA. ANDRADE

DEJAR DE FUMAR, ¿AYUDA A SER MÁS FELIZ?



¿Qué comer antes de conducir?

El pensamiento generalizado de que conducir es una actividad que no requiere ningún esfuerzo es completamente erróneo ya que además del esfuerzo psíquico, requiere actividad física, ya sea un trayecto corto o uno largo.

Conducir conlleva un desgaste como cualquier otro trabajo, ya que se requiere atención permanente a las circunstancias del tráfico, acumulándose tensión en los adelantamientos, cruces o maniobras complicadas. La conducción supone un desgaste importante de energía. Por ello comer y beber es necesario. Pero hay que ser prudente: tanto por exceso, como por defecto la comida puede resultar muy peligrosa a la hora de ponerse al volante.

Los alimentos sólidos se metabolizan más lentamente en el proceso de digestión. **Por eso se debe realizar una comida sana y ligera sin excesos antes de ponerse al volante.** La comida más recomendable antes de conducir durante un tiempo prolongado es la verdura, las ensaladas y la fruta. Además, es mejor comer de una vez y no alargar la comida mucho para que la digestión sea más rápida. Para estar hidratados lo mejor es beber agua o jugos, mejor que refrescos con burbujas.

Ni que decir que **beber alcohol** con la comida antes de conducir es totalmente desaconsejable aunque sea en poca medida. Desde la primera gota el alcohol provoca falsa euforia, además de disminuir los reflejos y las capacidades generales del conductor. Son efectos más rápidos de los que produce comer en exceso y más peligrosos. Las comidas copiosas, por su parte, producen tres consecuencias principales: **Digestión pesada, fatiga y somnolencia.** Los síntomas de la fatiga se comienzan a manifestar con picor de ojos e incluso visión borrosa.

Lic. Federico Picasso

SEGURIDAD VIAL

¿CÓMO NOS COMPORTAMOS AL CONDUCIR?



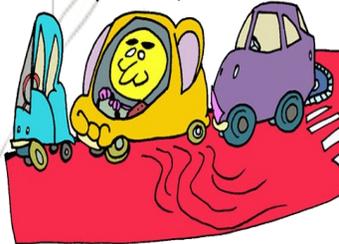
Si Venís en MOTO, Solo Dos personas y con CASCO



Si Venís Caminando, Cruzá Siempre por la esquina y MIRA para los DOS lados



Estacioná en forma adecuada Siempre en PRIMERA FILA



Siempre el peatón TIENE la prioridad



APLICACIÓN OFICIAL DE CÍA. ANDRADE PARA TU CELULAR

NO DEJES DE DESCARGAR NUESTRA APLICACIÓN EXCLUSIVA PARA SMARTPHONES. BUSCAMOS UNA COMPLETA COMODIDAD INCORPORANDO UNA NUEVA FORMA DE ESTAR COMUNICADO CON NOSOTROS, NO SOLO CON LAS ÚLTIMAS NOTICIAS DE LA EMPRESA SI NO TAMBIÉN CON UNA GUÍA DE NUESTROS RAMALES, GPS, REDES SOCIALES Y TELÉFONO INCORPORADO EN ESTA APP.



PARA DESCARGAR INGRESÁ A:

WWW.MOBINCUBE.MOBI/9NND2

O DESCARGALA EN:

