

No vivas para trabajar, trabaja para vivir

Si eres de los que siempre quieren sentirse productivos y piensan que es indispensable no desconectarse del trabajo para que todo marche bien, pues lamentamos decirte que esto a la larga puede traerte problemas de salud que pueden mermar seriamente tu rendimiento.

"No vivas para trabajar, trabaja para vivir", dice la frase y no hay nada más cierto, por eso debemos entender que descansar es indispensable para tener la mente fresca y ser más productivo al regreso al entorno laboral.

Especialistas destacan que las vacaciones se hicieron para descansar, por lo que se recomienda olvidar el trabajo y disfrutar de los días libres, por lo que recomiendan evitar revisar correos electrónicos de la oficina,

así como no caer en la tentación de querer solucionar problemas a distancia.

Las vacaciones son un buen momento para realizar actividades de interés, conocer o experimentar, convivir con familiares y amigos y promover diálogo, la flexibilidad y actitud positiva con otras personas.

Todo esto repercutirá favorablemente en tu salud mental y física, ayudándote a "tomar aire" para que al regresar tengas más energía y la mente más fresca para desempeñarte en tu trabajo.

Así que ya lo sabes, si realmente quieres estar al 100% en tu trabajo, aprovecha unos días para desconectarte.

La Redacción

[secciones]
SALUD ESTÉTICA
 La verdad sobre las fajas y el ejercicio **P 12**

DEPORTES
 Entrena en el mejor lugar **P 16**

EL RIESGO DE...
 Comer en la calle **P 32**

NUTRICIÓN
 Las frutas, juntas pero no revueltas **P 36**

EL CEREBRO
 Descubre como trabaja el "genio" **P 38**

20
PORTADA

CUIDA DE TU SALUD RELAJÁNDOTE

Aprovecha las vacaciones al 100%

30

NO TE OLVIDES DE TU AMIGO

Que el calor no afecte a tu mascota

SI NO DUELE NO SIRVE

LA VERDAD SOBRE TU ENTRENAMIENTO **14**



[bienestar]

DON BOTICARIO 8 > La aspirina cumple 120 años | **MALES COMUNES 24** > ¡Cuidado con el astro rey! | **NUTRICIÓN 34** > Alimentos que no alimentan

PORQUE PARA LA VIDA NO HAY REPUESTOS, HAY QUE CUIDARLA BIEN

Edición **113** 8 de Julio de 2017 Año 6

Torreón, Coah., Méx. Publicación Mensual.

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

NADIA GONZÁLEZ
 GABY MUÑOZ
 WENDY ALEMAN

Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

CLAUDIA BADILO
 MARA SÁNCHEZ
 ELIZABETH LOZANO

ALONSO PÉREZ
 CYNTHIA JIMÉNEZ
 VÍCTOR AMARO

RUBÉN SUÁREZ
 ANGÉLICA MALDONADO
 LILIANA TAPIA
 ALFREDO ROCHA.

Ventas

MARIANA ÁVILA
 ABRIL RIVERA

Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
 MÓNICA CUEVAS

Diseño publicitario

FABIOLA PÉREZ CANEDO
 MARIANA ONOFRE
 AARÓN ARGUJO
 PERLA GRACIANO
 ADRIANA GUADALUPE MIRANDA
 CARLOS ALONSO ALCALÁ
 ANGÉLICA SANDOVAL
 PRIMITIVO GONZÁLEZ
 GENARO MIGUEL CERVANTES ORTEGA
 EDITH GONZÁLEZ

Redacción

AGRADECIMOS

A las numerosas fuentes médicas locales y nacionales (hospitales, doctores e instituciones de apoyo a la salud) que aparecen en esta edición, por su tiempo y conocimiento para la realización de Doctor en Casa.

LOS TEMAS TRATADOS EN ESTA REVISTA NO PRETENDEN REEMPLAZAR EL DIAGNÓSTICO PROFESIONAL. CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO. LOS CONCEPTOS Y RECOMENDACIONES DE LOS ARTÍCULOS SON RESPONSABILIDAD DEL ENTREVISTADO. LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PUBLICADOS, SON RESPONSABILIDAD DEL ANUNCIANTE. RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreón.com.mx

Certificado de Reserva de Derecho al Uso Exclusivo del Título otorgado por la Dirección de Reservas del Instituto Nacional de Protección de Autor 04 - 2016 - 07041235500 - 102



DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Malamoros #4056 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 7510200. Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
 ventascelsa@celsaimpresos.com.mx