

NM VIDA SANA

Espacio deportivo

Youtopia Studio abrió sus puertas hace pocas semanas. Este estudio deportivo propone un nuevo formato de clases de 45 minutos, donde puedes quemar calorías al mismo tiempo que te entretienes y vives una experiencia única. No se paga matrícula, las clases se pueden pagar en recepción o a través de la App Youtopia Studio, que te entrega un completo reporte de todo tu entrenamiento. Encontrarás cycle, box, cardio hit, y otros entrenamientos funcionales. youtopia.studio

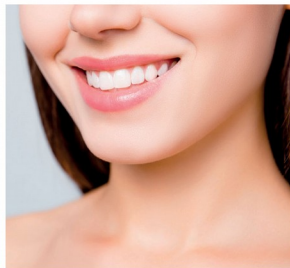


Programación NEUROLINGÜÍSTICA

La Programación Neurolingüística (PNL) es una metodología que nos permite conocer cómo procesamos la información y vivimos nuestras experiencias, enseñándonos a utilizar nuestros recursos internos para generar cambios positivos. Nos enseña la forma de utilizarlos para transformar nuestra realidad y crear la vida que realmente deseamos vivir. En Chile se dicta un diplomado con certificación internacional. Para inscripciones, ingresa a fabiolaescobar.cl/formacion.

Hábitos DE VERANO

Los cambios de hábitos asociados al verano, sobre todo en las vacaciones y fiestas de fin de año, nos exponen a un mayor riesgo de caries y erosión dental, sobre todo a los niños. Bernardita Valles, Odontopediatra, revela que un alimento que tiene buena fama, pero no odontológicamente, es el yogurt. "La verdad es que es dañino para la superficie de los dientes porque contiene ácido láctico y por su pH ácido que es de 4,6", advierte. Y agrega que un instrumento de vanguardia en la remoción de caries es Brix 3000, un gel de papaina que tiene una acción proteolítica. Es decir, actúa en dos minutos sobre la dentina infectada por las bacterias, sin tocar el tejido sano, lo que permite tratar varias lesiones de caries a la vez. Pregunta a tu dentista.



BE SMART

La manera inteligente de asegurar tu salud

Un plan que te permitirá disfrutar

COBERTURA **INTERNACIONAL**

URGENCIA INTEGRAL

BONIFICACIÓN PREFERENTE EN **MULTICLINICAS**

COBERTURA EN **QUIMIOTERAPIA**

 consalud.cl



CONSALUD
ES PARA MI

 **consalud**
SOMOS CCNIC