

Propósitos saludables para el 2009

Algunas de las siguientes propuestas pueden mejorar su salud y su bienestar ¿Cuáles elije?

1. Mejorar mis hábitos de alimentación
2. Incluir el ejercicio físico: caminar TODOS los días
3. Disminuir el consumo de..
tabaco, alcohol, trabajo, televisión, móvil...
4. Dejar tiempo a las cosas que me gusta hacer
5. Dejar tiempo a no hacer nada
6. Contactar con la naturaleza
7. Ver la parte de la botella llena en cada situación
8. Cuidarme y cuidar a mis amigos
9. Dejar las rutinas que no me aportan nada
10. Atreverme a....

Queridos amig@s:

Tras algunos años trabajando exclusivamente en la Medicina Hospitalaria, he decidido volver abrir una nueva consulta.

Bernardo Ortín y Trinidad Ballester al frente del espacio ZEN TRE, me han ofrecido su hospitalidad.

Como ya conoceis, partiendo de la medicina convencional, utilizaré otras técnicas contrastadas como la nutrición, la fitoterapia, la acupuntura, el yoga.... optando siempre con absoluto rigor, por la más eficaz.

Recibid el calor de mi abrazo.

Dra. Pilar Luna Calatayud
C/ Santa María Micaela, 18-27^a
46008-Valencia
Tf. 96 3 845 544
www.pilarluna.com
info@pilarluna.com
www.zen-tre.com