



6 SERÉNATE Ante una ofensa, opta por la serenidad. *No te lo tomes de forma personal*, de Bärbel Wardetzki (Urano) es un botiquín de primeros auxilios que te da 25 estrategias para lograrlo.

Bienestar

7 CONSUME MENOS CARNE ROJA La OMS aconseja cada vez más tomarla sólo una vez por semana. Es mejor sustituirla por otras carne como cerdo o cordero, por ejemplo. De ello se beneficiará tu tensión arterial y evitarás el temido colesterol.

8 LOCAL, LOCAL Y LOCAL

Tendrás más nutrientes (y mejor corazón) si compras las verduras en tu comercio y mercado locales. Benefícials frente a las grandes superficies, pues los precios son mejores, los productos naturales y los intermediarios inexistentes. Con este gesto evitarás contribuir a un sistema perjudicial para ellos, y tu salud notará la diferencia. Respeta los alimentos de temporada, comerás mejor y ahorrarás más de lo que te imaginas.

9-11 PESCADO AZUL Además del salmón y el atún, muy conocidos, existen otras especies. **Son ricas y sabrosas estas tres:** los salmonetes, las sardinas y las anchoas. Constituyen una importante fuente de omega 3 para tu cerebro.