

# PALM BEACH HEALTH CENTER

## ¡ESTAMOS PREPARANDO ALGO GRANDE PARA ENERO! ¡DESBLOQUEA TU ENERGÍA Y METABOLISMO!

Las fiestas son sinónimo de alegría, pero también traen una ola de presión: tensión financiera, horarios apretados, coordinación de viajes y eventos sin parar.

Este estrés crónico no es solo mental, es físico. El estrés provoca que tu cuerpo libere hormonas que desencadenan tensión muscular, aumentan la inflamación sistémica y sacan tu columna de la alineación. Si quieres disfrutar de la temporada sin dolor ni rigidez, necesitas una estrategia proactiva.

### El Peligro para la Salud en las Fiestas

Cuando te sientes abrumado, tu sistema nervioso le dice a tus músculos (especialmente en el cuello, hombros y espalda baja) que se tensen, creando dolores de cabeza y agravando condiciones subyacentes. La solución no es solo respirar profundamente; es mantener la integridad física de tu cuerpo.

### Tu Guía de 5 Pasos para Mantener la Calma y la Salud

Aquí tienes tu plan de acción para sobrevivir a las prisas de las fiestas mientras preservas las ganancias de salud que has logrado en Palm Beach Health Center:

- 1. Prioriza tu Plan de Atención (¡Sin Excusas!)** Tu mayor defensa contra el estrés festivo es un cuerpo alineado y funcionando de manera óptima. No faltes a tus ajustes programados.
  - La Consistencia es Clave: Mantente en la frecuencia prescrita por tu médico. Las citas perdidas rompen el impulso necesario para una corrección a largo plazo.
  - El Reinicio del Estrés: Un ajuste es la forma más rápida de calmar el sistema nervioso, liberar la tensión muscular inducida por el estrés y asegurar que tu columna se mantenga estructuralmente sólida.
- 2. Comprométete con tu Cuidado en Casa** Tus ejercicios caseros prescritos no son negociables en este momento.
  - 10 Minutos de Prevención: Incluso 10 minutos al día de tu rutina prescrita pueden contrarrestar las horas que pasas encorvado envolviendo regalos o conduciendo.
- 3. Vigila tu Consumo de Azúcar** Los dulces festivos a menudo llevan a un exceso de azúcar, lo que alimenta la inflamación en todo el cuerpo.
  - La Inflamación Ralentiza la Curación: Los altos niveles de inflamación aumentan el dolor articular y ralentizan la reparación de tejidos, reduciendo la efectividad de tu tratamiento. Sé consciente de los dulces y elige agua en lugar de refrescos para mantener baja la inflamación.
- 4. Delega y Establece Límites** Tratar de hacer todo tú mismo es un camino directo al agotamiento físico y mental.
  - Pide Ayuda: Delega tareas como cocinar, limpiar o hacer mandados. Menos tensión física significa menos fatiga muscular y una menor probabilidad de lesión.
  - Di "No": Está bien rechazar un compromiso si tu horario está demasiado lleno. Proteger tu energía es proteger tu columna.

**5. Agenda Tiempo para Ti ("Me Time")** El estrés es acumulativo. Necesitas momentos de descanso planificados.

- Reserva una Sesión: Considera reservar una sesión proactiva de Terapia Láser o ARPwave específicamente para la relajación muscular y la reducción del estrés. Estos tratamientos son excelentes para neutralizar la tensión antes de que se convierta en dolor crónico.

**Permítenos Ayudarte a Mantenerte Alineado**

No permitas que la temporada festiva te robe tu bienestar. Estamos aquí para mantener tu columna resiliente contra los inevitables factores de estrés de la temporada.

**AVISO ANTICIPADO DE CIERRE**

## *Felices Fiestas!*

En observancia de las próximas fiestas, por favor toma nota de nuestros próximos cierres y asegúrate de que tus ajustes estén programados antes de que finalice el año:

**Lun, 22 de Dic – Vie, 26 de Dic de 2025:  
CERRADO (Cierre de Semana Completa)**

**Lun, 29 de Dic de 2025:  
REAPERTURA (Se reanuda el horario regular)**

**Jue, 1 de Ene de 2026:  
CERRADO (Día de Año Nuevo)**

Te recomendamos encarecidamente que programes tus visitas de ajuste ahora para asegurar que no pierdas impulso. Por favor, planifica con anticipación para hacer tu mejor esfuerzo y cumplir con tu horario prescrito por el doctor.

**Recuerda: ¡Las subluxaciones de la columna no se toman vacaciones!**

## *Bebida Refrescante Paleo de Verano*

### **Ingredientes**

- 6 oz (aprox. 180 ml) de leche de coco entera (con toda la grasa)
- Jugo de medio limón verde (lima) (ajustar al gusto)
- Agua con gas (agua mineral carbonatada) para rellenar el vaso
- Cubitos de hielo
- Rodaja de limón verde (lima) para decorar (opcional)

### **Instrucciones**

1. Hielo: Llena un vaso con cubitos de hielo.
2. Líquidos: Vierte 6 onzas de la leche de coco entera sobre el hielo.
3. Cítrico: Exprime el jugo de medio limón verde (lima).
4. Rellena: Rellena el vaso con agua con gas.
5. Sirve: Revuelve suavemente para combinar y decora con una rodaja de limón verde (lima) si lo deseas.

 (561) 333-8353 - **ROYAL PALM BEACH LOCATION**

 1011 N STATE RD 7 STE D, ROYAL PALM BEACH FL, 33411

 (561) 588-7780 - **WEST PALM BEACH LOCATION**

 7420 S DIXIE HWY, WEST PALM BEACH, FL 33405