

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 subluciones 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