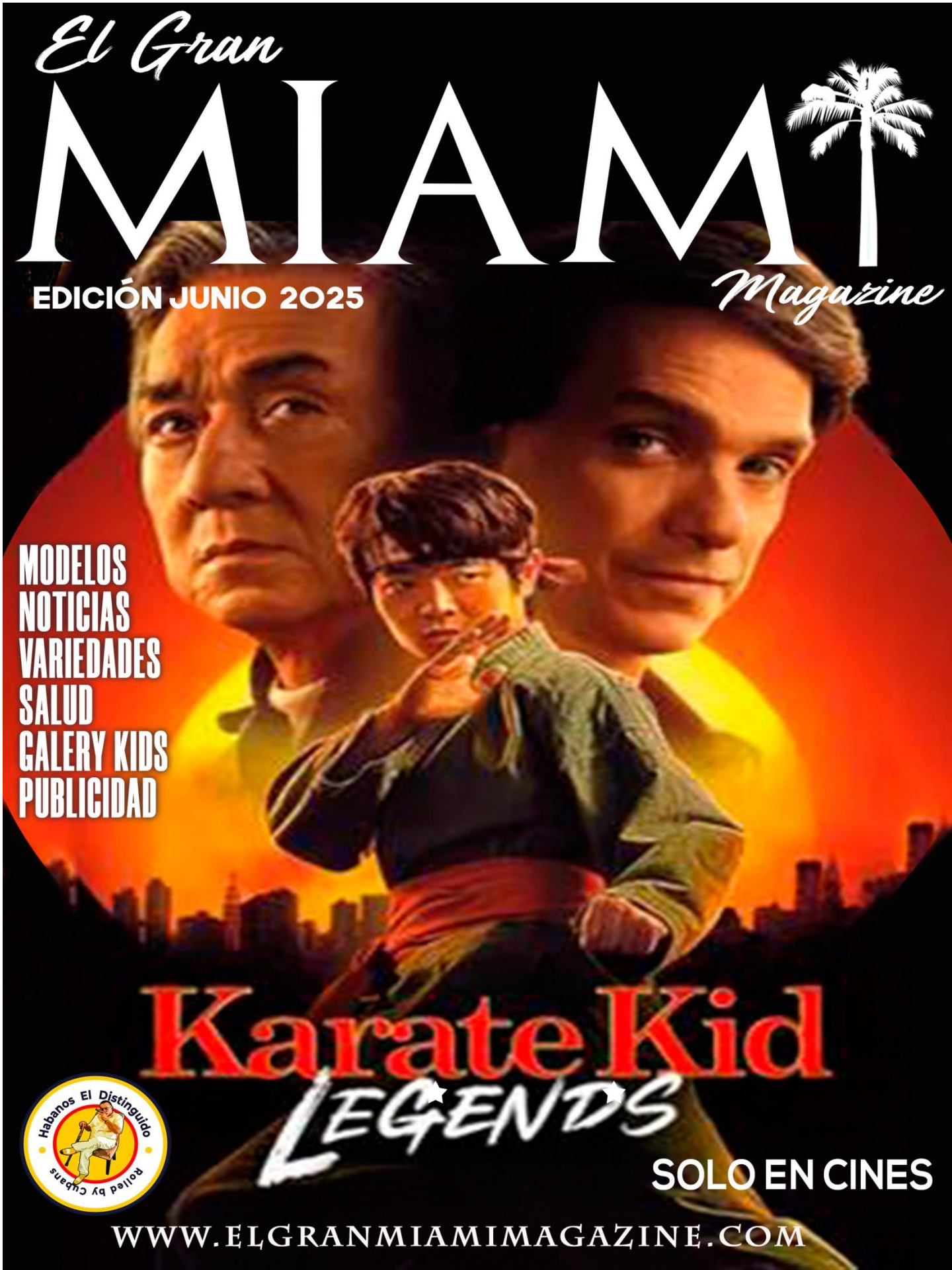
El Gran MIAMI Magazine

EDICIÓN JUNIO 2025



MODELOS
NOTICIAS
VARIEDADES
SALUD
GALERY KIDS
PUBLICIDAD

Karate Kid LEGENDS

SOLO EN CINES

Habanos El Distinguido
Rolled by Cubans

WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM

YANCARLOS RODRÍGUEZ FONTE

8 AÑOS - 2DO GRADO - MAESTRA: MSS SANCHEZ / MSS MEDINA

ROYAL PALM ELEMENTARY SCHOOL

MASCOTA DEL MES DE

El Gran MIAMI Magazine

Junio 2025

Winni Love

GANADOR

WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM

TRADITIONAL JAPANESE

JU-JITSU

STYLE MORITA-RYU JU-JITSU

TRAINING SELF DEFENSE
TRADITIONAL JU-JITSU CLASS
JUDO CLASS, KOSEN JUDO CLASS

ACADEMIA DE JIU-JITSU
MORITA-RYU

CLASS JU-JITSU

MONDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
THURSDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
FRIDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

CLASS JUDO & KOSEN JUDO

TUESDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
WEDNES 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

SHIHAN: JOSÉ JIMÉNEZ FERNANDEZ
BLAK BELT 6TH DEGREE IN TRADITIONAL JU-JITSU
BLAK BELT JUDO

EMAIL: MUNDOJUJITSU@GMAIL.COM
706-668-1228
ENGLISH-SPANISH
1132 EAST WALNUT AVENUE DALTON, GA 30721

Centro de Artes Gráficas

Sirviendo a nuestra comunidad desde 2003

ALL YOUR PRINTING NEEDS

Todo lo que necesita en IMPRENTA

- SIGNS VINYLS-BANNERS-CANVAS-CAR MAGNETS-PERFORATED
- BOOKS • CATALOGS • BROCHURES • FLYERS • MENUS • STAMPS
- T-SHIRTS • POSTCARDS • B-CARDS • CARBONLESS FORMS
- COLOR ENVELOPES • POSTERS • LABELS • CALENDARS
- DOOR HANGERS • FOLDERS • GRAPHIC DESIGN

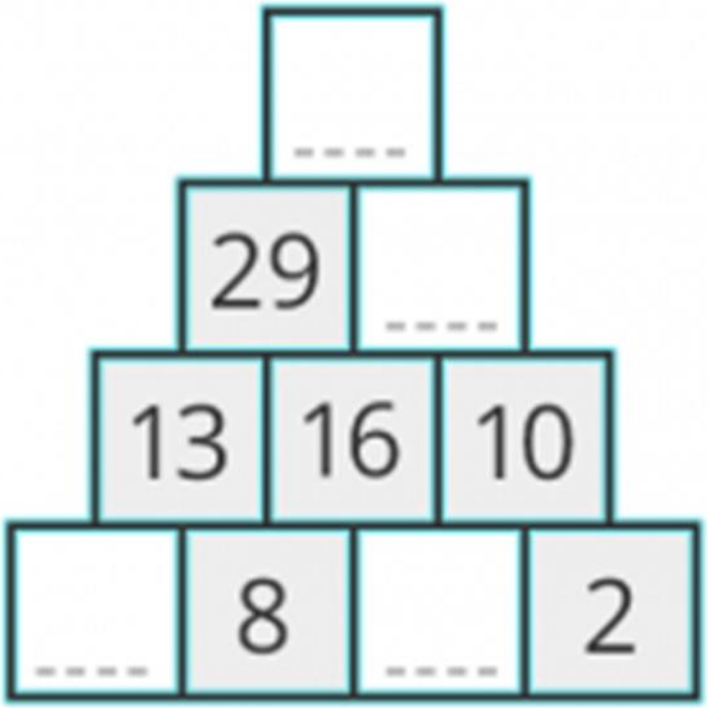
and much more!!!

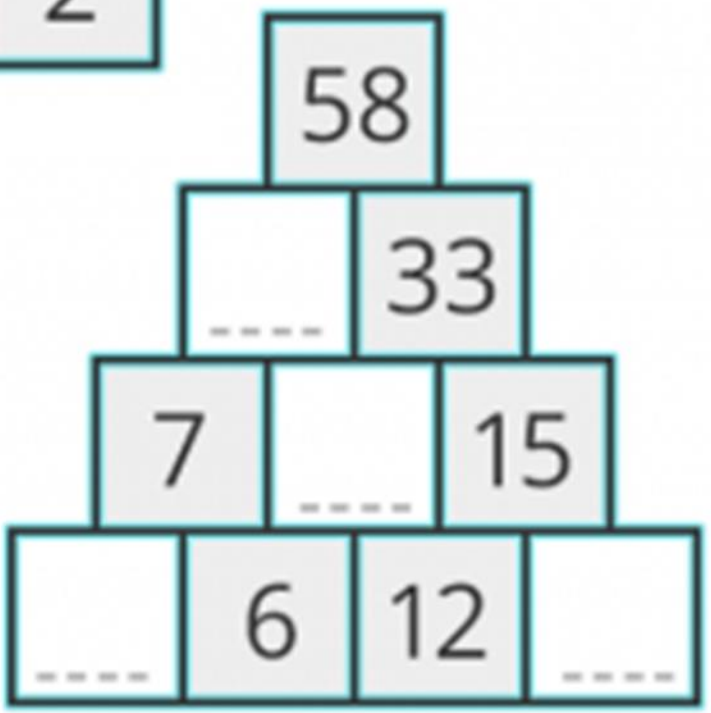
786-740-1742
1739 SW 8 ST MIAMI, FL 33135
info@centrodeartesmiami.com

305-646-0089
305-646-0308

JUEGOS

Completa las siguientes pirámides matemáticas:





La Corte Suprema de EE.UU. permite a Trump revocar el parole humanitario a más de 500.000 inmigrantes de Venezuela, Cuba, Nicaragua y Haití

La Corte Suprema de Estados Unidos dio luz verde al gobierno de Donald Trump para revocar el estatus legal que protegía a inmigrantes provenientes de Venezuela, Cuba, Nicaragua y Haití.

El denominado "parole humanitario" les permitió a unas 532.000 personas ingresar legalmente a EE.UU. durante el gobierno de Joe Biden.

Esa política se basó en la Ley de Inmigración y Nacionalidad, que le da al secretario de Seguridad Nacional la potestad de otorgar "de manera discrecional" el permiso de permanencia temporal a cualquier extranjero que, pese a no cumplir los requisitos para obtener una visa, solicite ser admitido en EE.UU. de forma transitoria por "razones humanitarias urgentes o por un beneficio público significativo".

El fallo de este viernes suspende una orden previa de un juez federal que le impedía al gobierno poner fin a este programa.

EL MAGAZINE VIRTUAL
MAS FAMOSO DE MIAMI
VISTO EN EL MUNDO

El Gran MIAMI Magazine

Habanos El Distinguido
Rolled by Cubans

www.elgranmiamimagazine.com

Las magistradas Ketanji Brown Jackson y Sonia Sotomayor, dos de los tres jueces liberales de la corte, discreparon.

La Casa Blanca "celebró" la oportunidad de deportar a 500.000 "invasores", declaró a CNN el subjefe de gabinete de la Casa Blanca, Stephen Miller.

"La Corte Suprema intervino con justicia", dijo.

En su opinión discrepante, la jueza Jackson escribió que la orden judicial "dejaría en el olvido las vidas de medio millón de migrantes a nuestro alrededor antes de que los tribunales decidan sus demandas legales".

El día que asumió el cargo, Trump firmó una orden ejecutiva que instruía al Departamento de Seguridad Nacional a eliminar los programas de parole.

Posteriormente, en marzo, la secretaria de Seguridad Nacional, Kristi Noem, anunció el fin del parole humanitario.

Varios grupos defensores de los derechos de los inmigrantes demandaron a la administración Trump por la decisión.

El fallo se produce después de que la Corte Suprema, a principios de este mes, permitiera a los funcionarios de Trump revocar el Estatus de Protección Temporal (TPS, por sus siglas en inglés), un programa independiente, para unos 350.000 inmigrantes venezolanos que viven y trabajan en EE.UU.

El pueblo en Suiza que quedó sepultado por una avalancha provocada por el derrumbe de un glaciar

El alcalde de Blatten, Matthias Bellwald, declaró que "ha ocurrido lo inimaginable", pero dijo que el pueblo aún tiene futuro

El pueblo suizo de Blatten quedó prácticamente destruido tras el derrumbe de un enorme trozo de glaciar en el valle en el que se encuentra.

Aunque el pueblo había sido evacuado hace unos días por temor a que el glaciar Birch se estuviera desintegrando, se ha reportado la desaparición de una persona y muchas casas han quedado completamente sepultadas.

El alcalde de Blatten, Matthias Bellwald, declaró que «ha ocurrido lo inimaginable», pero dijo que el pueblo aún tiene futuro.

Las autoridades locales han solicitado el apoyo de la unidad de socorro del ejército suizo y miembros del gobierno suizo se dirigían al lugar.

El desastre que ha azotado Blatten es la peor pesadilla para las comunidades de los Alpes.

Los 300 habitantes del pueblo tuvieron que abandonar sus hogares el 19 de mayo después de que los geólogos que monitoreaban la zona advirtieran que el glaciar parecía inestable. Ahora, muchos de ellos podrían no regresar jamás.

Conteniendo las lágrimas, Bellwald declaró: «Hemos perdido nuestro pueblo, pero no nuestro corazón. Nos apoyaremos y consolaremos mutuamente. Tras una larga noche, volverá a amanecer».

El gobierno suizo ya ha prometido financiación para garantizar que los residentes puedan quedarse, si no en el pueblo, al menos en la región.

Sin embargo, Raphaël Mayoraz, director de la oficina regional de Riesgos Naturales, advirtió que podrían ser necesarias más evacuaciones en las zonas cercanas a Blatten.

El cambio climático está provocando que los glaciares (ríos de hielo congelados) se derritan cada vez más rápido, y el permafrost, a menudo descrito como el pegamento que mantiene unidas las altas montañas, también se está descongelando.

Una avalancha de lodo

Imágenes de drones mostraron el colapso de una gran sección del glaciar Birch alrededor de las 15:30 hora local del miércoles. La avalancha de lodo que arrasó Blatten sonó como un rugido ensordecedor al descender hacia el valle, dejando una enorme nube de polvo.

Los glaciólogos que monitorean el deshielo llevan años advirtiendo de que algunas localidades alpinas podrían estar en riesgo, y Blatten ni siquiera es la primera en ser evacuada.

En el este de Suiza, los residentes del pueblo de Brienz fueron evacuados hace dos años porque la ladera de la montaña se estaba desmoronando.

Desde entonces, solo se les ha permitido regresar por períodos cortos.

En 2017, ocho excursionistas murieron y muchas casas quedaron destruidas cuando el mayor deslizamiento de tierra en más de un siglo azotó las cercanías del pueblo de Bondo.

El informe más reciente sobre el estado de los glaciares suizos sugirió que podrían desaparecer por completo en un siglo si no se logra mantener la temperatura global dentro de un aumento de 1,5 °C por encima de los niveles preindustriales, acordado hace diez años por casi 200 países en el marco del Acuerdo de París sobre el Clima.

Muchos científicos del clima sugieren que este objetivo ya se ha incumplido, lo que significa que el deshielo de los glaciares seguirá acelerándose, aumentando el riesgo de inundaciones y deslizamientos de tierra, y amenazando a más comunidades como Blatten.

HORÓSCOPO

JUNIO 2025

Aries (21 de marzo - 19 de abril)

Parece que por fin estás cerrando cosas de tu pasado… *parece.* Y créeme, Aries, eso es un paso de gigante. Porque aunque a veces no lo digas, lo que has cargado últimamente no ha sido poca cosa. Lo sabe la gente que te quiere, la que te ve con otros ojos. Esa que no necesita que expliques nada porque ya lo siente. Y aunque tu orgullo te impida reconocerlo en voz alta, es un alivio empezar a pasar página. Es un alivio soltar, por fin, ese capítulo que te desgastaba más de lo que aportaba.

Cambiar de rumbo es sano. Cambiar de hoja, de historia, de piel… es necesario. Incluso abrir el círculo, conocer otras personas, probar nuevas dinámicas. Todo eso te sentará bien. Pero escúchame bien, Aries: **no te metas de Málaga en Malagón, ¿ok?** Si ya te prometiste que ibas a mantenerte firme con ciertas personas, hazlo. No te tiemble el pulso. Porque si vuelves atrás, si das un paso en falso, si bajas la guardia… ya sabes lo que pasará. Otra vez tú cargando con todo. Otra vez tú sintiéndote culpable cuando en realidad hiciste lo que tenías que hacer.

Tauro (20 de abril - 20 de mayo)

Empieza un mes nuevo, Tauro. Y tienes que tomarlo como lo que realmente es: una nueva vida. No una repetición de lo de siempre. No un "a ver si esta vez". No. Una nueva vida. Un reset emocional, mental, físico… espiritual si quieres. Porque no puedes seguir en bucle. Porque ya has dado muchas oportunidades. Has callado demasiadas veces. Has pasado por alto cosas que no debiste. Y lo sabes.

Así que escucha esto bien: **hazte fuerte como sea.** Pero sobre todo, **no vuelvas a dejar que NADIE te vacile ni se ría de ti.** Ya está bien de sufrir. Ya está bien de aguantar con dignidad lo que no mereces ni con rabia. Y aunque te duela en el alma, Tauro… ya está bien de **humillarte a ti misma/o por amor, por culpa o por miedo.** Basta.

Géminis (21 de mayo - 20 de junio)

Sí, es tu temporada… pero también es un momento agridulce. Porque aunque sonríes, aunque agradeces cada cosita buena que te pasa, hay partes de ti que siguen dolidas. Hay silencios que te hacen ruido. Hay recuerdos que no se van. Y lo peor: no es porque no lo intentes. Lo haces. A diario. Pero hay cosas que la vida, aunque nunca las hayas pedido, **te ha puesto delante.** Y ahora toca aprender a vivir con ellas… o a vivir *a pesar* de ellas.

Tú eres alegría, Géminis. Lo eres. Incluso con mil historias en la cabeza. Incluso con dramas internos que nadie ve. Eres de esas personas que busca sus ratitos de felicidad aunque todo se esté cayendo. De las que le quita hierro a todo… menos a sus propios pensamientos. Porque lo tuyo va por dentro. Se nota en los ojos, pero no en las palabras.

Cáncer (21 de junio - 22 de julio)

Junio no llegará con promesas vacías ni con soluciones mágicas. No, Cáncer. Lo que traerá será mucho más real que todo eso: traerá verdad. Dolerá en algunos momentos, te costará respirar en otros, pero también notarás que, aunque las piezas aún estén desordenadas, algo dentro de ti volverá a tener sentido. Lo sabrás porque sentirás vida. Sentirás rabia. Y esa rabia será gasolina.

Has vivido una pérdida importante. Una de esas que dejan un eco, que no se callan con el tiempo. Estás en ese punto en el que a ratos te cuesta creer que todo eso haya pasado de verdad. Miras hacia atrás y parece que fue otra vida. Pero no lo fue. Fuiste tú. Lo viviste tú. Y ahora, lentamente, estás comenzando a levantarte. No porque no duela. Sino porque algo dentro de ti te empuja a seguir. Porque sabes, en el fondo, que detenerte ahora sería traicionarte.

Leo (23 de julio - 22 de agosto)

Por fin, Leo. En junio llegan recompensas. Y no solo una. No solo en un área. Este mes la vida empieza a devolverte en lo emocional, en lo económico, y también en lo personal. Vas a notar una mejora lenta pero real. Una especie de paz que hace tiempo no sentías. Esa paz que en los últimos meses parecía inalcanzable, como si se la hubieran llevado sin previo aviso. Pero vuelve. Poco a poco. Y será tuya otra vez. Porque sí, a menudo la vida ha sido injusta contigo. Te ha dado golpes sin aviso. Te ha obligado a tragar silencio cuando tú solo querías gritar. Pero escucha esto: **todo se coloca en su lugar. Todo.** Incluso lo que parece que ya no tiene solución.

El 9 de junio, con Mercurio entrando en Cáncer, empezarás a pensar más hacia adentro. A cuestionarte cosas. A reflexionar sobre lo que callas, sobre lo que te comes por dentro, sobre lo que no te permites sentir. Será momento de cuidarte desde dentro, Leo. Y también de organizar tu energía para no gastarla en quien no lo merece.

Virgo (23 de agosto - 22 de septiembre)

Estás en un punto de inflexión fuerte. Y lo sabes. No puedes explicarlo del todo, pero lo sientes. Lo presientes. Hay algo en el ambiente que te dice que todo va a cambiar… y no dentro de unos meses. No en algún futuro lejano. No. Va a cambiar **muy pronto**. Y va a ser inevitable. Por eso quizás estés más inquieto de lo normal. Con el cuerpo alterado. Con la mente llena de suposiciones, de escenarios posibles, de preguntas sin respuesta. ¿Lo haré bien? ¿Tomaré la decisión correcta? ¿Y si me equivoco? ¿Y si me paso o me quedo corto? Lo típico de Virgo: querer hacerlo todo perfecto hasta cuando no hay manual. Pero escucha bien esto: **lo harás.**

Sea como sea, lo harás. Porque eres Virgo. Porque llevas años entrenando para esto sin darte cuenta. Porque aunque a veces dudes de ti, tú eres de los que cumplen, de los que se levantan, de los que resuelven. Nada se te resiste por mucho tiempo. Y aunque ahora haya miedo, lo importante no es que no lo tengas… sino que no te frenes por él.

Libra (23 de septiembre - 22 de octubre)

Estás en un momento imparable. De esos que no se anuncian con fuegos artificiales pero se sienten por dentro. De esos que llegan después de haber pasado por el caos. Después de haberte roto un poco. Porque sí, Libra, la vida te ha pegado algún que otro golpe. Te ha hecho dudar. Te ha hecho frenar. Pero también te ha recompensado. Siempre. Porque cuando tú das, la vida te lo devuelve. A veces tarde. A veces con lágrimas de por medio. Pero te lo devuelve. Y junio viene con pruebas de eso.

Ahora estás en un estado creativo, mental y emocional que no todo el mundo entiende. Hay algo en ti que está encendido. Que bulle. Que grita: *"voy a por ello."* Y esa es la clave. Que cuando te enfocas, **logras lo que te propongas.** El único truco es que **necesitas ver resultados.** Necesitas metas a corto plazo, cosas que puedas tachar, logros que puedas medir. Porque si te piden que esperes demasiado… te dispersas, te aburres, lo dejas.

Escorpio (23 de octubre - 21 de noviembre)

Mayo te dejó agotado, lo sabemos. Fue un mes de dudas, de bloqueos, de sentirte frustrado contigo mismo por no cumplir lo que prometiste, ni siquiera a ti. Te sentiste como si nada avanzara, como si cada día fuera una batalla perdida contra tu propia mente. Pero junio… *junio será otra historia*. El aire cambiará. Las oportunidades empezarán a brotar donde antes solo veías tierra seca. Aparecerán señales, nuevas ganas, incluso personas o proyectos que te recordarán que la vida no se acabó… que simplemente estaba esperando que tú reaccionaras.

Este mes podría marcar un punto de inflexión. Nueva energía. Nueva vida. Justo lo que necesitabas, aunque al principio no lo reconozcas. Lo verás en los pequeños cambios. En la disciplina que vuelve. En las ganas de cumplirte. Junio será ese renacimiento que pediste en voz baja mientras todo te pesaba. Ahora tendrás que demostrar que estás listo para recibirlo.

Sagitario (22 de noviembre - 21 de diciembre)

El tiempo pone a cada uno en su lugar, Sagi… solo espera y mira. No te agobies tanto. No sufras tanto. No te rompas así por dentro. Lo que hoy parece injusto, mañana se equilibra solo. Lo que hoy no entiendes, mañana te hará sentido. Porque la vida es sabia. Y tú, aunque a veces te pierdas en la rabia o en la tristeza, también lo eres.

Mayo fue un mes confuso, lleno de episodios que llegaron sin avisar y te marcaron. Algunos incluso te rompieron. Pero tú, como siempre, seguiste caminando. Con heridas, sí. Pero también con dignidad. Y aunque junio podría traerte momentos duros, revelaciones que no estabas esperando o verdades que abren los ojos de golpe… también será un mes de reencuentro contigo. Porque no todo va mal, Sagitario. **Mira a tu alrededor.** Mira todo lo que has creado, todo lo que has superado, todo lo que tienes. Solo que a veces te anclas en lo que no va, en lo que se torció, en lo que te hirió. Y ahí te quedas, repitiendo el dolor como si no supieras salir. Pero sí sabes. Solo que te cuesta soltar.

Capricornio (22 de diciembre - 19 de enero)

Este será el mes del agradecimiento. Porque cuando las cosas se hacen desde el corazón, Capri, **todo funciona. Todo sale.** Y tú lo sabes. Tú que lo das todo sin hablar mucho. Tú que haces que parezca fácil incluso cuando por dentro te estás desmontando. Este mes te vas a mirar desde otro lugar: con menos juicio y más compasión. Vas a agradecer lo que la vida te ha dado hasta ahora. Porque sí, lo mereces. Porque sí, te lo has ganado.

Y ojo, **agradecer no significa conformarse.** No significa que vas a dejar de mirar al futuro con ambición, con hambre, con esa necesidad tuya de seguir escalando, de seguir mejorando, de seguir construyendo algo que valga la pena. Solo significa que vas a caminar **con más consciencia y menos ansiedad.** Porque estás aprendiendo que no todo tiene que estar bajo control para que esté bien.

Acuario (20 de enero - 18 de febrero)

Últimamente has sentido que todo te superaba. Física y mentalmente. Sobre todo mentalmente. Has tenido que escapar. Literalmente, escapar. Irte. Desconectarte del mundo, aunque nadie lo notara del todo. Porque a veces, ni tú sabes cómo explicarlo. Pero lo sientes: esa sobrecarga que no se ve, que no se dice, pero que te pesa cada día. Y sí, Acuario, **cargas con más cosas de las que reconoces.** Aunque desde fuera parezca que todo está en orden. Aunque tú mismo te digas *«estoy bien»* sin estarlo.

Mayo fue un mes confuso. Pesado. Y lo sabías: si no ponías un freno, ibas a romper por dentro. Por eso hiciste lo que pudiste. Desconectaste. Te evadiste. Te alejaste mentalmente de todo lo que te oprimía. Y eso no estuvo mal. Era necesario. Pero ahora, junio… *junio será otra cosa.*

Piscis (19 de febrero - 20 de marzo)

En junio terminarás perdonando eso que no pudiste perdonar en mayo. Sí, eso. Eso que te rompió por dentro. Eso que intentaste disimular pero que todavía dolía cuando nadie miraba. Porque hubo gente que se pasó de lista contigo, Piscis. Personas que no supieron ni valorar ni cuidar lo que les diste. Y aunque lo sabes, aunque lo tienes claro, parte de ti sigue procesando el golpe.

Sabes que eres especial. También sabes que a veces eres complicado. Que te conectas demasiado, que sientes por diez cuando otros apenas sienten por uno. Que absorbes la energía de todos y que acabas tú con la mochila emocional de medio mundo. Pero este mes vas a hacer algo diferente. **Vas a decir «hasta aquí.»** Y no con rabia. No con odio. Con paz.

Canilla
GOYA
Adobo
Golden Canilla Dorado
Extra Virgin Olive Oil
Light
Aceite De Oliva
Mango
Passion Fruit
Pineapple
Guayaba
Small White Beans
Habichuelas Blancas
Extra Virgin Olive Oil
Red Kidney Beans
Habichuelas Coloradas
16 oz.

GOYA®

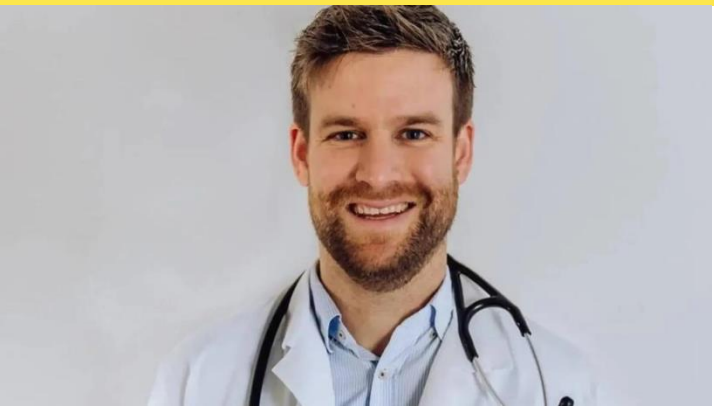
GOYA
Yellow Potato
Papa Criolla
Panela
BROWN SUGAR CANE
Piloncillo
100% NATURAL
Bola Roja Beans
Frijoles Bola Roja
PREMIUM
Figs
In Syrup
Brevas/Higos
En Almíbar
Extra Virgin Olive Oil
FIRST COLD PRESS
Queso Blanco
Traditional
Rice Drink
Arroz
Buñuelos
CORN AND CASSAVA BREAD MIX
Sabor Tradicional
Arepas
de Chocolo

El Gran MIAMI Magazine
#mibebe
www.elgranmiamimagazine.com
@el_gran_miami_magazine
Sección mi bebé
BABY
ENVIA LA FOTO
DE TU BEBE AL CORREO
del GRAN MIAMI MAGAZINE y será publicada en la siguiente edición.
elgranmiamimagazine@gmail.com

DE AZUL
Venta online y
exhibición de bisutería
de plata, alpaca y piedras semipreciosas
hecha a mano
Artista: Esther Llanes
Whatsapp: (772)310-1852
@ellanesg

NEW YORK

SaluDigital



El médico Alexandre Olmos.

Alexandre Olmos, médico: "Si solo haces cardio estás acelerando tu envejecimiento sin darte cuenta"

El ejercicio que una de sus pacientes hacía para cuidarse, "la estaba destruyendo por dentro", asegura el experto sobre este error común.

Más información: Doctor Makary, cirujano: "Una gran pérdida de peso no te hace vivir más, la masa muscular es el mayor indicio de longevidad"

El envejecimiento y sobre todo envejecer mejor, es una de las grandes preocupaciones de muchos españoles, incluso a pesar de que España destaque como uno de los países con mayor tasa de longevidad del mundo. Una de las tasas de longevidad más altas de Europa y cuya esperanza de vida superó los 83 años en 2023 según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Pero ¿vivimos más y mejor? Un estilo de vida y dieta saludables son claves, pero también lo es la actividad física, aunque no todo vale. "Si sólo haces cardio, estás acelerando tu envejecimiento sin darte cuenta", advierte Alexandre Olmos, médico especializado en salud preventiva.

Olmos pone como ejemplo un caso real: "Una de mis pacientes corría maratones como forma de estar joven pero cada año se sentía con menos fuerza, más delgada y más envejecida. Lo que estaba haciendo para cuidarse en realidad la estaba destruyendo por dentro".

Su experiencia alerta sobre un error muy común: abusar del cardio extremo sin complementar con ejercicios de fuerza. "Cuando abusas del cardio extremo, sin hacer ejercicios de fuerza, tu cuerpo pierde masa muscular y hasta la grasa que realmente necesitas. Y eso afecta a tu producción hormonal", señala Olmos. Esa alteración tiene consecuencias directas sobre el bienestar físico.

"En hombres **baja los niveles de testosterona** y en las mujeres de estradiol. ¿Y sabes qué pasa después? Te cuesta generar músculo, tus huesos pierden protección y tu piel pierde soporte", explica el especialista. Lejos de ser un problema estético, estos cambios afectan a la salud general y a la calidad de vida.

La advertencia final del médico es clara: "Si se te cae la cara, literalmente no es que el cardio sea malo, es que sin fuerza te vas apagando poco a poco". La clave, según Olmos, está en el equilibrio y en comprender que el cuerpo necesita también resistencia y masa muscular para mantenerse joven.

Beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no solo es compatible con el envejecimiento, sino que es una de las herramientas más eficaces para envejecer con salud. Diversos estudios lo respaldan. Según una revisión publicada por el European Journal of Ageing, realizar ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana mejora la densidad ósea, la masa muscular y la función metabólica, reduciendo significativamente el riesgo de caídas y fracturas.

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España también destaca que el entrenamiento de fuerza previene la sarcopenia, una condición asociada a la pérdida de músculo con la edad. Además, mejora la sensibilidad a la insulina y el control del colesterol, factores clave para prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

A partir de los 50 años, el cuerpo pierde músculo de forma natural si no se estimula con resistencia. Añadir ejercicios como **sentadillas, flexiones o levantamiento de pesas**, adaptados a cada nivel, es esencial. No se trata de levantar grandes cargas, sino de desafiar al cuerpo progresivamente y con supervisión.

Más allá del plano físico, este tipo de actividad también tiene efectos positivos en la salud mental. Estudios del **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de EE. UU**. muestran que el entrenamiento de fuerza puede mejorar el estado de ánimo, reducir los síntomas de depresión y reforzar la autoestima, factores igualmente cruciales para envejecer con bienestar.

SaluDigital

Los 5 alimentos que un médico de Harvard recomienda para cuidar tu corazón

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón la bombea. Cuando la presión arterial se eleva de manera crónica (lo que se conoce como **hipertensión**), el corazón y los vasos sanguíneos se ven obligados a trabajar más intensamente. Y esto puede causar una importante variedad de problemas graves a largo plazo, como insuficiencia cardíaca o ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, daño renal o incluso pérdida de visión.

Por ello, a la hipertensión **se la conoce también como la "asesina silenciosa"**, ya que puede no presentar síntomas evidentes durante años, mientras daña lentamente el cuerpo. Así, **es recomendable tenerla controlada**, no solo a base de medicamentos recetados por el médico, sino también a través de hábitos de vida más saludables.

Reducir el consumo de sal, comer más frutas y verduras, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y el alcohol en exceso, controlar el estrés, y mantener un peso saludable son algunas de las recomendaciones de los galenos fundamentales para vivir más y mejor. Sin embargo, el Dr. Saurabh Sethi, gastroenterólogo californiano formado en Harvard y Stanford, con un millón de seguidores en Instagram, ha compartido **una lista de alimentos que pueden ayudar a bajar la presión arterial**.

Los alimentos clave

Una de estas frutas son **los plátanos, ricos en potasio**, fundamental para regular la presión arterial. Estos **ayudan a los riñones a eliminar el exceso de sodio**, que influye en la hipertensión. Además, **las granadas son fuente de antioxidantes**, en concreto, de polifenoles, que contribuyen a reducir la presión arterial al disminuir los niveles de la enzima convertidora de angiotensina (ECA), un regulador clave de la presión arterial.

Por otro lado, **el chocolate negro también contribuye a combatir la hipertensión**, ya que es rico en magnesio y flavonoles, y puede reducir la presión arterial al estimular la producción de óxido nítrico, que relaja los vasos sanguíneos. Eso sí, debe tener al menos un 70 % de cacao y se debe consumir con moderación.

SECCIÓN MASCOTA

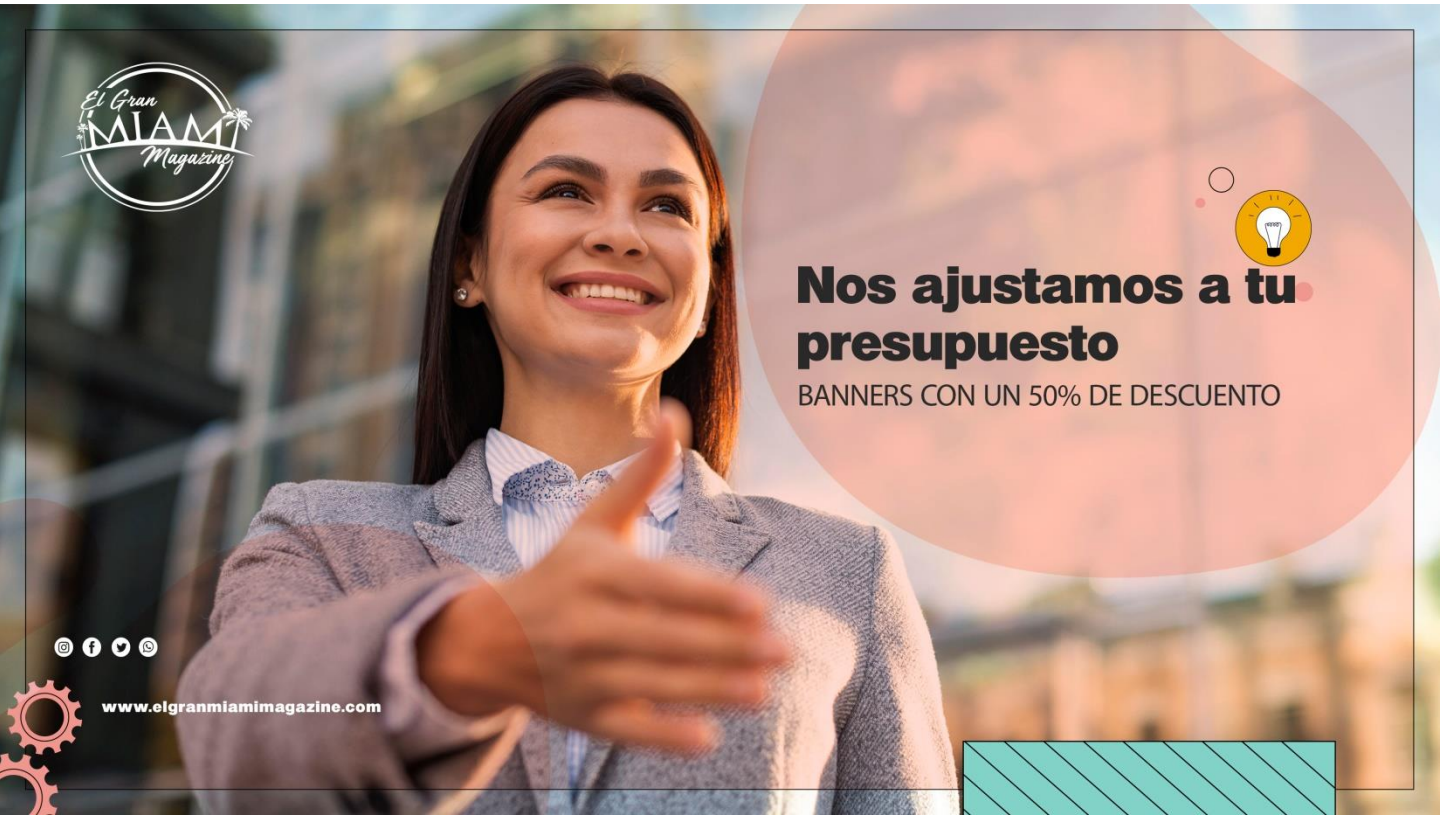
ENVIA LA FOTO DE TU MASCOTA Y SERA PUBLICADA

El Gran MIAMI Magazine

www.elgranmiamimagazine.com
elgranmiamimagazine@gmail.com

MODA, SALUD Y BELLEZA

MODA, SALUD Y BELLEZA



ESPACIO DISPONIBLE POR

TAN SOLO $ 9,99

Bathtub Restoration

License & Insurance

Lic: 15BS00612

- Countertop Refinish - Bathtub, Sink and Tile Refinishing
- Comercial - Residencial - Free Estimate

About Bathtub Restoration Florida!!!!!!!

BATHTUB RESTORATION FLORIDA specializes in bathroom restoration through expert resurfacing and reglazing services. The aim of each service we offer is to make your bathroom cleaner and more elegant. Be it your old and faded tiles, bathtubs or countertops, we ensure they regain their natural beauty.

We have built a solid reputation as a result of our exceptional workmanship and professionalism.

Our unique approach aims at meeting your requirements and needs whatever the scale of the project. Give us a call

(786) 587-5614

MIAMI DADE

(954) 245-8732 (855) 970-5272

BROWARD / MONROE

bathtubsrestoration bathtubsrestoration@yahoo.com

www.bathtubrestorationflorida.net

SHAKIRA
LAS MUJERES YA NO LLORAN WORLD TOUR
FRIDAY
JUNE
06
HARD ROCK
STADIUM
LIVE NATION

OTAKUFEST
JUNE 6-8, 2025 | MIAMI, FL | OTAKUFEST.COM
MIAMI AIRPORT CONVENTION CENTER
GET YOUR TICKETS TODAY!

VAMPIRE WEEKEND

'ONLY GOD WAS ABOVE US' TOUR PART 2

Friday, June 13, 2025

Miami, FPL Solar Amphitheater at Bayfront Park

WITH SPECIAL GUEST TURNSTILES

LIVE NATION

Alfaro's

Piano Bar con Lázaro Horta

PRESENTA

EL PIANO BAR DE

Lázaro Horta y La Espe

ALMA DE BOLEROS

FUSIÓN

DOMINGO 15 DE JUNIO 6:30 PM

RSVP 305.643.2151

1604 SW CALLE OCHO MIAMI FL.

AN EVENING WITH

Heart

TWO SETS!

SAT, JUN 28 | 8PM

Hard Rock LIVE | SEMINOLE Hard Rock HOTEL & CASINO HOLLYWOOD, FL

TICKETS AT HEART-MUSIC.COM

TINY TOTS
TODDLERS
Pre-Kinder Graduation 2025
Pre-Kindergarten
DIPLOMA
Leanet Sanabria
Congratulations for being awarded this diploma in recognition of your accomplishments.
Proudly presented at Tiny Tots and Toddlers Learning Academy & Preschool
Signed and dated
May 2025
FELICITACIONES

Leanet Sanabria

Publica con **nosotros**

SI DESEAS QUE TU NEGOCIO LLEGUE MAS LEJOS, SOMOS TU MEJOR OPORTUNIDAD DE HACERLO, A UN PRECIO INCREIBLE.
LA REVISTA DIGITAL MAS COTIZADA DE LOS ESTADOS UNIDOS

www.elgranmiamimagazine.com