

D O B L E V I V A

S o c i a l , c r e a t i v a , a c t u a l .

NUEVOS CICLOS

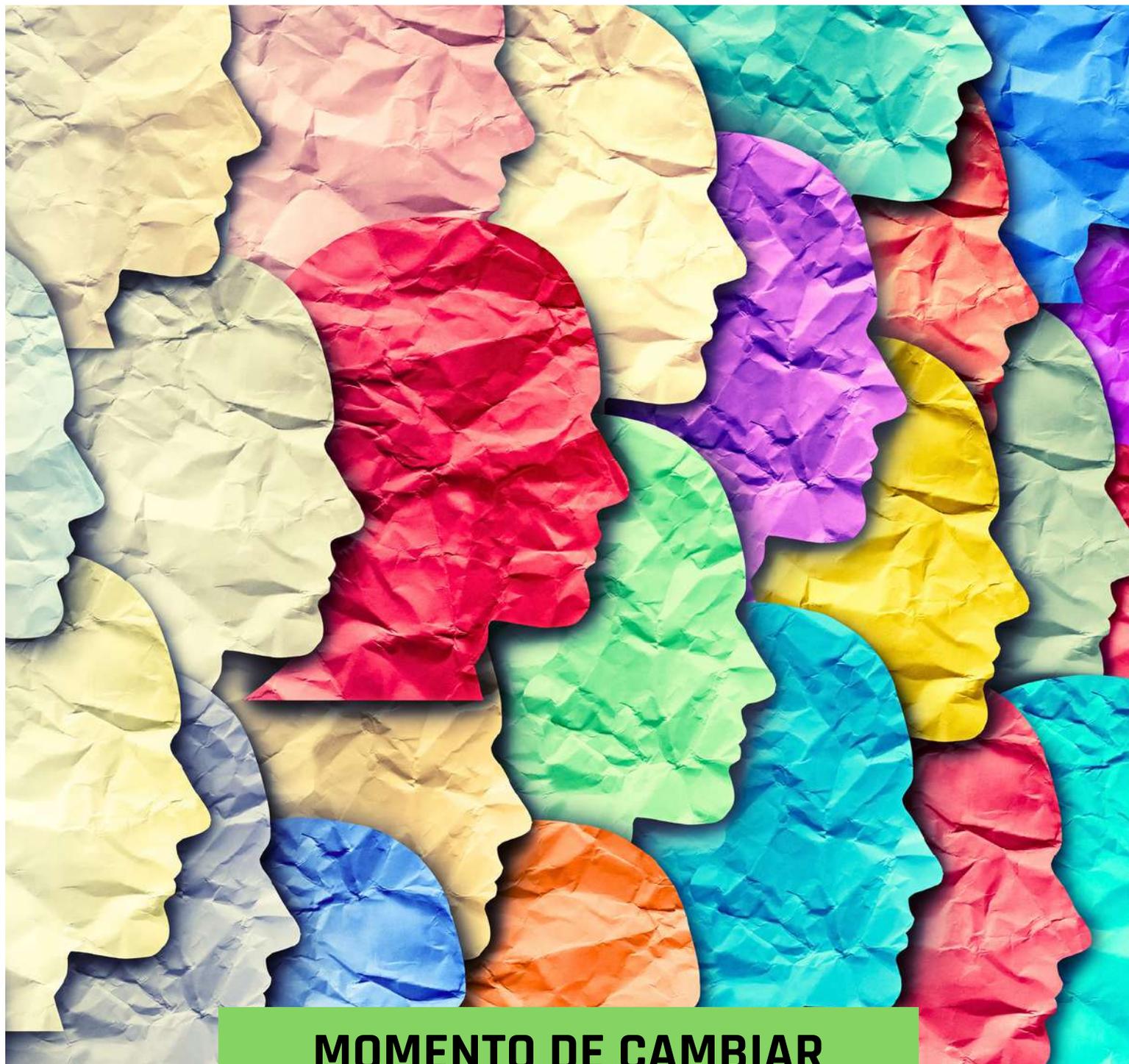
Septiembre es volver a las rutinas y un buen momento para cambiar cosas.

CUIDADOS POSTVERANO

Volver a entrenar tras el verano cuesta menos con los consejos que traemos.

BUSCA TU MOMENTO

Sacar tiempo para uno mismo es importante para descargar la cabeza.



MOMENTO DE CAMBIAR



**"LA VIDA ES 10 %
LO QUE NOS OCURRE
Y 90 % COMO
REACCIONAMOS"**

(CHARLES SWINDOLL)

**FRASES
PARA
PENSAR**

CHARLES SWINDOLL

Es un escritor, pastor, y educador estadounidense, autor de más de más de 70 libros publicados. Su infancia estuvo marcada por sobrevivir durante la crisis financiera en la Gran Depresión.

Índice



- 04 El Diván
- 05 Preguntas al aire
- 06 Tema central
- 11 Agenda Viva
- 12 Viajes, excursiones...
- 14 Soñadores
- 16 Ψ Práctica
- 19 Salud
- 20 Belleza
- 22 Ciencia y tecnología
- 24 Motor
- 27 Equipo deportivo
- 29 Plantas
- 30 Misterios y leyendas
- 31 Recetas

EN PORTADA

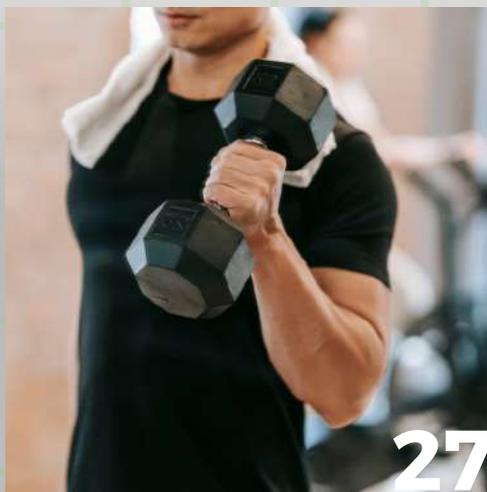
Septiembre es el mes que marca el fin del verano y el regreso a las rutinas.



12



16



27



31

Septiembre 2023

Apurando el verano

Si aún tienes tiempo para desconectar, no te pierdas estos dos destinos que proponemos.

Busca tu momento

En septiembre, cuando vuelven las rutinas, sacar tiempo para nosotros es esencial.

Volver a entrenar

Tras el verano, toca retomar los entrenamientos poco a poco.

Aliméntate sano

Nos preparamos para el otoño con alimentos saludables



Todo empieza con un beso...

...y nadie sabe cómo acabará. Sin duda fue la imagen y el tema de este verano. Tras ganar la Selección Femenina de Fútbol el Mundial, toda la parte deportiva quedó eclipsada por ese momento.

Las redes sociales se inundaron de opiniones encontradas, los medios de comunicación dedicaron horas y horas de debate, y los políticos no quisieron perder la oportunidad de pronunciarse al respecto. Parecía que el mundo entero se había detenido para discutir sobre ese gesto, encontrando todo tipo de opiniones y, lo más curioso, presentadores y medios de comunicación que cambiaban su visión y versión de los hechos en apenas unas horas.

Pero como suele suceder en estos casos, la polémica se fue apagando tan rápido como se encendió. En apenas unos días el beso ha sido casi olvidado y relegado al rincón de los temas pasajeros. La sociedad, los políticos y los medios de comunicación pasaron a centrarse en otros asuntos, como si la polémica anterior ya no fuera tan importante para ellos. Ayer decían mire aquí, hoy dicen mire allá.

Esto me hace reflexionar sobre la fugacidad de la atención en nuestra sociedad. Vivimos en un mundo en el que todo se mueve a una velocidad vertiginosa, en el que los acontecimientos se suceden y se olvidan en cuestión de días. Nos involucramos en debates acalorados, opinamos con vehemencia y luego pasamos a la siguiente controversia, como si nada hubiera pasado. Y esto es algo que deberíamos pensar.

Aquí es importante recordar que, aunque el tiempo pase rápidamente, las consecuencias de nuestras palabras y acciones pueden perdurar mucho tiempo. Nuestros juicios y opiniones pueden afectar a las personas de manera profunda, incluso cuando ya no estamos hablando de ellos. Debemos ser conscientes del poder que tenemos y utilizarlo de forma responsable.

Porque detrás de cada polémica, de cada debate, hay seres humanos con sus vidas, experiencias y sentimientos. No podemos permitirnos reducirlos a meros personajes de una historia de entretenimiento social pasajera.

Y puestos a pensar algo sobre el beso, sería interesante preguntarse una cosa: ¿cuál fue nuestra primera reacción al verlo?

Dicho todo lo anterior, no me gustaría acabar este espacio sin dar la enhorabuena a la Selección de Fútbol Femenino por su histórica victoria deportiva. Y también a María Pérez, a Álvaro Martín y a Mo Katir por sus medallas en el Mundial de Atletismo. ¡Enhorabuena a todos! Ojalá más valores del mundo del deporte pasen a la sociedad. Sería, sin duda, algo muy positivo.



PREGUNTAS AL AIRE

**¿Quién crees
que será
el próximo
Presidente del
Gobierno?**

¡Comparte tu opinión en nuestras redes!



[IR A INSTAGRAM](#)



[IR A TWITTER](#)



LOS INICIOS SON OPORTUNIDADES

Septiembre es el mes que marca el fin del verano y el regreso a las rutinas. Pero en lugar de sentirnos atrapados en la monotonía del día a día, debemos ver este mes como una oportunidad para hacer cambios positivos en nuestra vida. Aprovechar septiembre para reflexionar, establecer nuevos objetivos y hábitos, hará que este mes sea especial e inolvidable.

APROVECHAR EL NUEVO MES CON PEQUEÑOS CAMBIOS

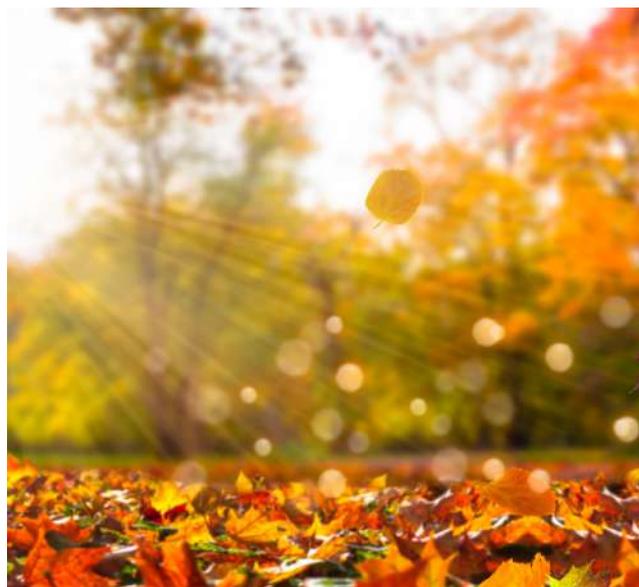


El año acaba en diciembre pero por lo general, septiembre nos da la sensación también de ser un nuevo punto de reinicio.

El comienzo del curso escolar, el cambio de estación, las hojas que caen de los árboles... es un momento de transición que podemos usar para renovar nuestra energía y motivación.

En lugar de dejarnos arrastrar por la rutina, intentemos aprovechar este nuevo mes para hacer cambios en nuestras vidas.

Y es que a veces no es necesario hacer grandes cambios en nuestra vida para sentir un gran impacto. Pequeñas modificaciones en nuestra rutina diaria pueden hacer una gran diferencia en nuestra salud mental, física y emocional.



Por ejemplo, puedes empezar tu día con una sesión de yoga, comer más alimentos saludables o dedicar tiempo al ocio creativo como la lectura, la música o la pintura.

Todos tenemos actividades y aficiones que nos gustan. Prueba con aquella que tenías pendiente, es el momento. Y si no te decides, dejate recomendar por algún amigo.



APROVECHAR PARA REFLEXIONAR Y ESTABLECER NUEVOS OBJETIVOS Y HÁBITOS

Este mes puede ser un buen momento para tomarnos un tiempo para reflexionar sobre nuestras metas y logros.

Hacernos preguntas como "¿Estoy feliz con mi trabajo?", "¿Estoy cuidando de mi salud?", "¿Cómo puedo mejorar mis relaciones?" puede ayudarnos a tomar decisiones que nos llevarán a una vida más plena y satisfactoria.

Basado en estas reflexiones, podemos establecer nuevos objetivos y hábitos.

Si queremos mejorar nuestra salud, podemos proponernos hacer ejercicio tres veces por semana.

Si queremos mejorar nuestra carrera, podemos aprender una habilidad nueva o asistir a una conferencia relacionada con nuestro campo.

Es importante establecer objetivos claros, alcanzables y con un plazo de tiempo para que podamos medir nuestro progreso.

Y, por supuesto, el autocuidado es fundamental para nuestro bienestar y nutrición personal

Septiembre es un buen mes para cultivar hábitos saludables. Puedes hacerlo de muchas formas: tomar un baño relajante, reservar tiempo para meditar, crear un espacio perfecto para ti en casa, practicar técnicas de respiración o simplemente escuchar tu música favorita.



FORMAS DE HACER QUE ESTE MES SEA ESPECIAL E INOLVIDABLE

Conectarse con la naturaleza es importante, ya sea para caminar por el parque, hacer senderismo en las montañas o simplemente disfrutar del aire libre en tu jardín.

La naturaleza es una fuente de paz y serenidad, alejándonos del ruido y el ajetreo de la ciudad. Usar estos lugares para meditar o relajarse es un hábito que trae innumerables beneficios a nuestra vida diaria.

Para hacer de septiembre un mes especial e inolvidable, también podemos planear actividades que se adapten a nuestros intereses



Podemos organizar una cena con amigos, asistir a eventos culturales, visitar un lugar que nunca se ha explorado o simplemente disfrutar de los hermosos colores del otoño. Cualquier actividad que nos inspire y nos haga felices, definitivamente hará que este mes sea único y memorable.

Septiembre no tiene que ser solamente el fin del verano y el regreso a la rutina. Con esta publicación, te he dado algunas ideas para hacer pequeños cambios en tu vida que pueden tener un gran impacto en tu bienestar y felicidad.

Ya sea a través de la reflexión, el cuidado personal o la conexión con la naturaleza, este es un mes lleno de oportunidades que merece ser aprovechado. Haz de septiembre un mes para recordar.

SUSCRÍBETE



ESTAMOS A UN CLICK

¡Suscríbete y recibe gratis
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en
www.dobleviva.es con
más secciones y contenidos.

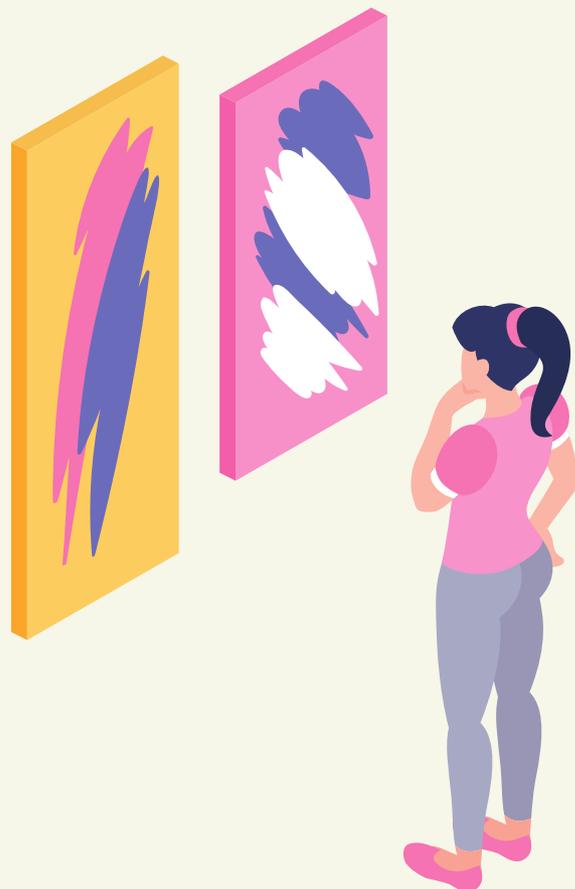
La exposición itinerante estará este mes en el Centro Cultural Casa de la Cadena de Pinto.

"Formas de ver: Perspectiva Satélite" reúne 23 obras de la colección de la Fundación Alberto Jiménez-Arellano Alonso de la Universidad de Valladolid.

Las obras están firmadas por Cristina Alabau, Illán Argüello, Ricardo Cadenas, Carmen Calvo, Ceesepe, José Manuel Ciria, Juan Cuéllar Costa, Damián Flores, Ana de Alvear, Dis Berlín, Patricia Gadea y otros.

El recorrido pretende mostrar cómo diversos artistas españoles responden al lenguaje contemporáneo a través de sus propias formas de ver.

La exposición enfoca también cómo diversos artistas españoles responden a los problemas del lenguaje contemporáneo desde sus propias perspectivas (a través de una mirada satelital). El hilo conductor es la perspectiva satélite que nos permite ver el arte desde fuera del centro.



 **¿Cuándo?**

Hasta el 30 de septiembre

 **¿Dónde?**

**Centro Cultural Casa de la Cadena
(Pinto)**

 **Más información**

En la web de la Comunidad de Madrid.

VIAJES, EXCURSIONES, RUTAS...

APURANDO EL VERANO

SAN SEBASTIÁN (PAÍS VASCO)

San Sebastián se encuentra en la provincia de Guipúzcoa en la costa norte del País Vasco.

Es conocida por sus playas, su gastronomía y su arquitectura.

En septiembre, el clima aún es cálido, con temperaturas promedio de 22°C. Además de disfrutar de sus playas, San Sebastián es un lugar excelente para explorar en bicicleta.

Puedes alquilar una bici y recorrer la pintoresca bahía de La Concha o subir a la colina Igueldo para disfrutar de vistas panorámicas de la ciudad.

También puedes dar un paseo por el monte Urgull y visitar el Castillo de la Mota, que ofrece una vista espectacular del puerto.



CÁDIZ (ANDALUCÍA)

Cádiz es una ciudad portuaria ubicada en la provincia de Cádiz en la costa del sur de Andalucía.

Es una ciudad rica en historia, con monumentos y edificios históricos que datan de la época fenicia.

En septiembre, el clima promedio es de 27°C, ideal para disfrutar de las playas de la ciudad, como la playa de la Caleta o la playa de la Victoria.

Además de relajarte en la playa, puedes recorrer el casco antiguo de la ciudad en bicicleta. El tráfico en el centro histórico está restringido, lo que lo convierte en un lugar perfecto para pasear en bicicleta.

Puedes visitar la Catedral de Cádiz, el Museo de las Cortes o la Casa del Almirante para conocer más sobre la historia de la ciudad.

BUSCAMOS
AUTÉNTICOS...

Soñadores

DESCUBRE EL LUGAR

DONDE LOS SUEÑOS
SE HACEN REALIDAD

Y VIVE LA ILUSIÓN

SOÑADORES



PARA TODA
LA FAMILIA

ESTE MES EN SOÑADORES

DESCUBRE EL LUGAR
SÓNDE LOS SUEÑOS
SE HACEN REALIDAD

SOÑADORES



SOÑADORES #01

SEPTIEMBRE/23



ESTO VA A
COMENZAR
EN 3, 2, 1...

EMPEZAR ALGO
NUEVO, SIEMPRE
ES UNA
AVENTURA.

Y COMO EN TODAS
LAS AVENTURAS,
TENEMOS A LOS
PROTAGONISTAS.
EN ESTE CASO, TÚ,
YO, NOSOTROS.

COMENZAMOS.

CRATES

IMPORTANCIA DE
DEL CIUDADANO

¿HACE UNA PELI?

EDUCAR VIENDO CINE
EN FAMILIA ES GENIAL



LLEGA LA VUELTA
AL COLE



LOS CIUDADANOS
DEL FUTURO



ACTIVIDADES
FAMILIARES

PSICOLOGÍA

PRÁCTICA



BUSCA TU
MOMENTO

Una pausa programada

LA IMPORTANCIA DE DESCONECTAR Y RECARGAR ENERGÍA

Septiembre es un mes de transición, en donde nos preparamos para dejar atrás el verano y volver a nuestras rutinas diarias. Para muchos, esto puede significar una carga de estrés y ansiedad.

Sin embargo, es importante recordar que para poder enfrentar estos retos, necesitamos tomarnos tiempo para desconectar y recargar energía. En este sentido, buscar tu momento es esencial para cuidar de tu bienestar mental y emocional.

Cuando estamos ocupados con nuestras responsabilidades diarias, es fácil perder de vista nuestras necesidades emocionales y mentales. Esto puede llevar a la sensación de que estamos corriendo sin rumbo fijo, lo cual puede incrementar el estrés y ansiedad.

Buscar tiempo para desconectar y cuidar de tu bienestar emocional y mental puede ser beneficioso para reducir el estrés y la ansiedad y mejorar tu capacidad de enfrentar los retos de septiembre y más allá.

Dedicar tiempo a las actividades que te apasionan puede proporcionarte una fuente de energía renovada. Planifica tiempo en tu día para practicar yoga, meditar, leer un libro, o salir a caminar. Este tiempo dedicado a tus pasatiempos favoritos puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

No subestimes la importancia del sueño. Asegúrate de obtener suficiente descanso durante la noche para permitir a tu cerebro y cuerpo renovarse para el siguiente día. Si tienes problemas para dormir, intenta establecer una rutina para antes de dormir que te ayude a relajarte, como tomar un baño caliente o leer un libro.

La tecnología y las redes sociales pueden desencadenar una sensación de estar "siempre activos". Es importante tomar tiempo para desconectarse de estas distracciones para poder concentrarse en tus necesidades mentales y emocionales. Considera establecer límites de tiempo para revisar tus correos electrónicos o las redes sociales, y trata de no utilizar la tecnología antes de dormir.

Practicar la gratitud puede potenciar tu felicidad y bienestar emocional. Tómate tiempo para recordar las cosas por las que estás agradecido/a. Puedes escribir una lista de las cosas que te hacen sentir agradecido/a en un diario o practicar la gratitud al final del día al pensar en tres cosas positivas que hayan pasado durante el día.



Vive momento inolvidables en el curso 2023/2024



VIVELAVIVA.ES

DESCUENTOS
PARA COLES
Y FAMILIAS



VIVELAVIVA.ES es un proyecto que ofrece propuestas lúdicas y educativas para todas las edades. Trabajamos con colegios, familias, grupos de amigos, empresas, asociaciones, ayuntamientos...

Visita **VIVELAVIVA.ES** y descubre las actividades, espectáculos, cursos, talleres, excursiones y viajes que tenemos preparados para ti.



CUIDA TU SALUD CON

vitaminas C y D

Septiembre es un momento en el que nuestro cuerpo experimenta cambios que pueden afectar nuestra salud. Por ello, es importante cuidarnos especialmente durante este mes. Una de las formas de hacerlo es asegurándonos de incluir vitaminas esenciales en nuestra dieta. La vitamina C es conocida por su capacidad para aumentar la función inmunológica, pero también es un antioxidante que puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo. Además, la vitamina C también ayuda a absorber mejor el hierro que necesitamos para producir

glóbulos rojos. Fuentes naturales de vitamina C incluyen cítricos, bayas, piña, brócoli y pimientos. En septiembre, los días comienzan a acortarse y la exposición al sol disminuye. La falta de vitamina D no solo puede debilitar nuestro sistema inmunológico, sino que también puede afectar nuestro estado de ánimo. La vitamina D es importante para la absorción del calcio, lo que permite mantener nuestros huesos fuertes y sanos. Puedes obtener vitamina D de forma natural exponiéndote al sol durante unos minutos al día y consumiendo huevos, pescado o leche.



DESPUÉS DEL VERANO,

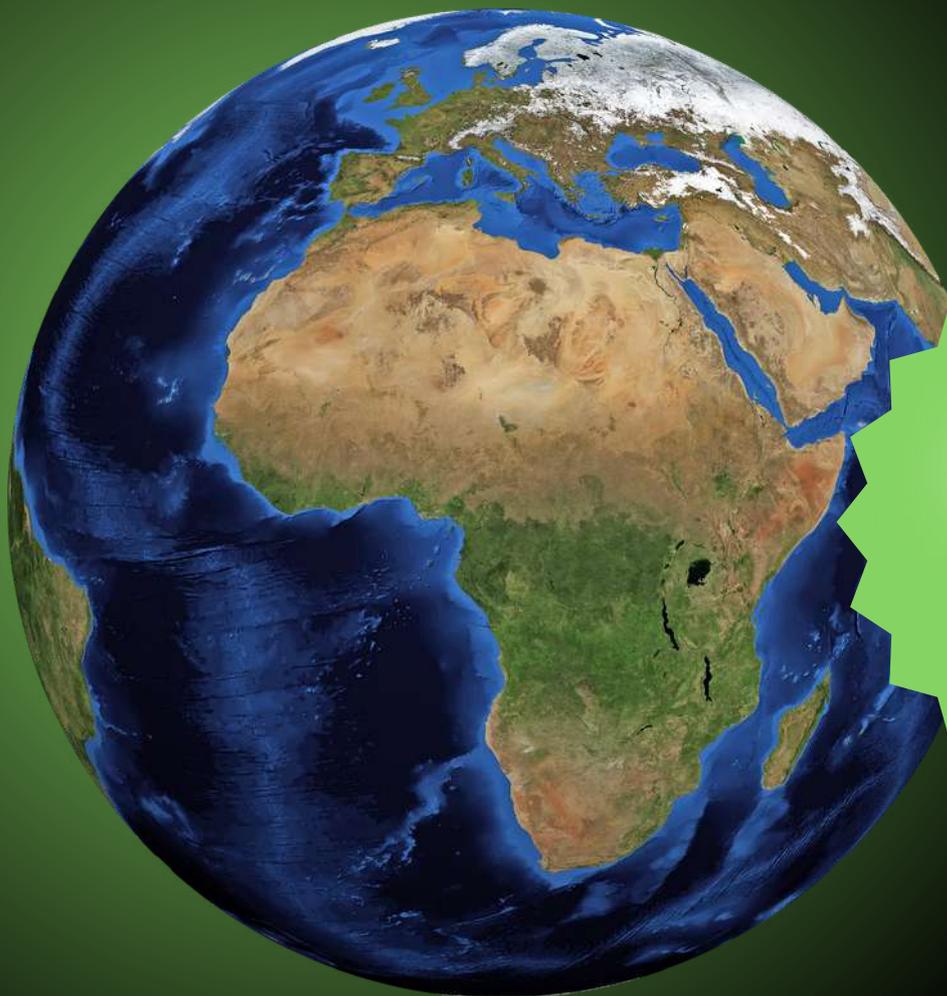
luce tu piel

Ahora que se ha terminado el verano, es importante cuidar nuestra piel de la exposición al sol en exceso y repararla de los daños que ha sufrido durante los últimos meses. Una piel hidratada es esencial para mantener un brillo natural y un tono moreno duradero. Si tu piel ha estado expuesta al sol durante todo el día, es crucial usar un producto hidratante que contenga ingredientes refrescantes como la aloe vera o la vitamina E. Estos productos ayudan a recuperar la elasticidad natural de la piel y les dan una sensación de frescura. Además, las

lociones hidratantes ayudan a prolongar el bronceado. Una de las claves para tener una piel radiante e hidratada es mantenerla limpia. Después del verano, la piel puede estar llena de impurezas y restos de protector solar, así que es importante limpiarla diariamente. Usa un limpiador suave que no reseque la piel y evita los productos agresivos que pueden causar daños a la piel. Las células muertas de la piel pueden obstruir los poros y dificultar la hidratación natural de la piel. Utilizar un exfoliante suave para eliminar las células muertas de la piel. Será muy eficaz.

¿QUÉ QUIERES COMPARTIR CON EL MUNDO?

LLEGA A MÁS PÚBLICO
CON NOSOTROS



85€

(ANUNCIO
PÁGINA
COMPLETA)

DESCUBRE UNA FORMA CREATIVA
DE PROMOCIONARTE EN

WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD

CIENCIA

&

TECNOLOGÍA



AVISOS DE EMERGENCIA

¿CÓMO FUNCIONAN?

ALERTA DE PROTECCIÓN CIVIL

El pasado domingo día 3 de septiembre, los móviles de las personas que se encontraban en la Comunidad de Madrid comenzaron a sonar de forma alarmante. ¿La razón? Un aviso de Protección Civil, el cual tenía como objetivo alertar a la población sobre una posible situación de emergencia ante la fuerte previsión de lluvias que se esperaba. Pero, ¿cómo funcionan estos avisos y para qué sirven exactamente?

Los avisos de Protección Civil son una herramienta fundamental para mantener a la población informada y segura ante situaciones de riesgo o emergencias.

Su funcionamiento se basa en la tecnología de la mensajería de difusión celular o Cell Broadcast, la cual permite enviar mensajes de alerta masivos a los móviles que se encuentren en una determinada área geográfica.

Este sistema, implementado por Protección Civil y otras agencias de seguridad y emergencia, utiliza las antenas de telefonía móvil para enviar mensajes a todos los dispositivos móviles que estén conectados a ellas en un radio de alcance configurado previamente. De esta manera se aseguran que todas las personas que se encuentran en ese radio reciben la alerta de forma simultánea y efectiva.

Estos avisos son utilizados en una amplia gama de situaciones, desde alertas meteorológicas hasta alertas por desastres naturales, atentados u otras emergencias. Su objetivo principal es brindar información precisa y oportuna a la población para que pueda tomar medidas de precaución y proteger su seguridad y la de sus seres queridos.

Son de gran relevancia, ya que pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte en situaciones críticas. Gracias a ellos, las personas pueden ser informadas rápidamente sobre la existencia de peligros y tomar las medidas necesarias para protegerse. También se utilizan para informar sobre la evolución de la situación, recomendaciones de seguridad y otras indicaciones que ayuden a minimizar los riesgos.



CONducIR EN CONdICIONES DE LLUVIA INTENSA



LA LLUVIA REDUCE LA VISIBILIDAD Y HACE QUE LAS CARRETERAS SEAN MÁS RESBALADIZAS

CONducIR SE VUELVE PELIGROSO EN CONdICIONES ADVERSAS, POR LO QUE SIEMPRE DEBEMOS ESTAR ALERTA.

Evitar riesgos y peligros



Conducir puede ser una experiencia agradable, pero cuando el clima cambia y empieza a llover intensamente, la conducción se convierte en un desafío. La lluvia reduce la visibilidad y hace que las carreteras sean más resbaladizas, aumentando así el riesgo de accidentes. Aunque no puedes evitar el mal tiempo, puedes tomar medidas para reducir los peligros en la carretera.

La velocidad es el factor más importante a considerar al conducir bajo la lluvia. Conduce más lento de lo normal y deja una mayor distancia entre tu vehículo y el de enfrente. Esto te dará más tiempo para reaccionar si tienes que frenar de repente. Si la lluvia es muy intensa, es recomendable que te detengas en un lugar seguro hasta que mejoren las condiciones.

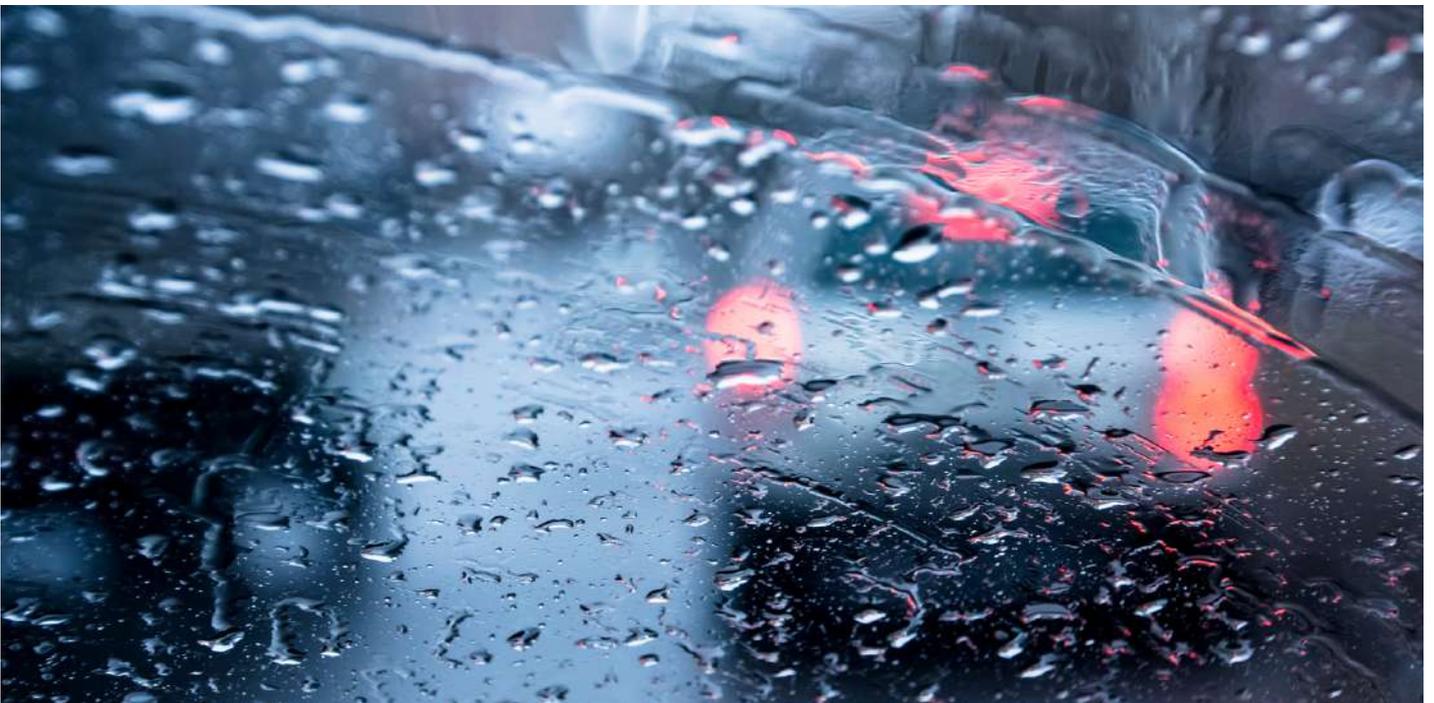
Antes de salir, es importante asegurarse de que tu vehículo esté en buenas condiciones.

Asegúrate de que los limpiaparabrisas estén en buen estado, las luces estén funcionando correctamente, los neumáticos estén inflados correctamente y siempre llevar las luces encendidas.

Conducir a la defensiva es vital, pero aún más importante en condiciones de lluvia. Estate alerta en todo momento, anticipa las reacciones de los demás conductores y mantén una distancia segura. Es mejor reducir la velocidad y pasar más tiempo en la carretera que tener un accidente por sentir prisa.

Si tienes la opción de elegir un vehículo para conducir en condiciones de mal tiempo, elige uno con tracción en las cuatro ruedas o en las dos ruedas delanteras. Estos vehículos tienen una mejor tracción en carreteras resbaladizas y te brindan mayor estabilidad en situaciones adversas.

Nunca debes usar el teléfono mientras conduces y es aún más peligroso cuando el clima no es favorable. Mantén tus manos en el volante y evita distraerte en cualquier momento. La lluvia puede reducir tu visibilidad y cualquier distracción aumenta el riesgo.





EN OCTUBRE
TE ESPERAN
NOVEDADES



NUEVO DISEÑO
NUEVO ESTILO
MÁS CONTENIDOS

EQUIPO DEPORTIVO

RETOMA EL DEPORTE SIN LESIONES

El verano ha quedado atrás y es momento de volver a la rutina y cuidar de nuestra salud física y mental. Sin embargo, es importante hacerlo de manera progresiva y tener algunas precauciones para evitar lesiones.

Aunque tengas muchas ganas de volver a entrenar como lo hacías antes de las vacaciones, es importante que empieces poco a poco. Esto significa que debes ir aumentando la intensidad y la duración de los entrenamientos de manera gradual. De esta forma, tu cuerpo se irá acostumbrando a la actividad física y evitarás lesiones.

Antes de empezar cualquier entrenamiento es importante que dediques unos minutos a calentar tus músculos. El calentamiento previo te ayudará a preparar tu cuerpo para la actividad física que vas a realizar y prevenir lesiones. Igualmente, los estiramientos posteriores al entrenamiento son igual de importantes para evitar contracturas y dolor muscular.

Para rendir en los entrenamientos es importante tener una alimentación saludable y equilibrada. Y si sientes dolor o molestias durante o después del entrenamiento, detente inmediatamente.

Este mes entrenamos...

Día: 23/09 (sábado)

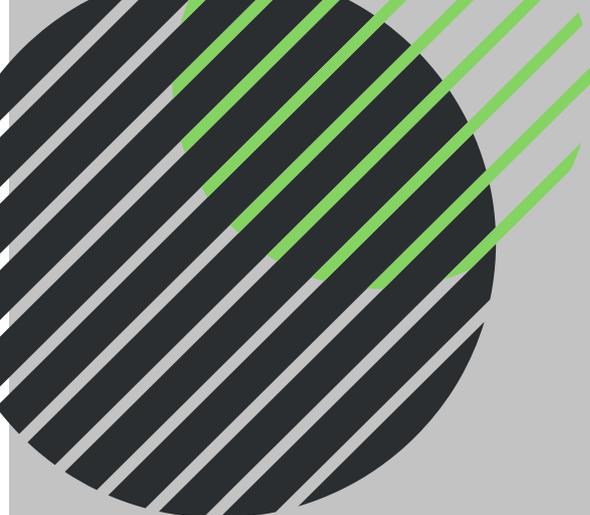
Hora: 10:00

Lugar: Cuña Verde O'Donnell

Duración: 75 minutos



MÁS DEPORTE



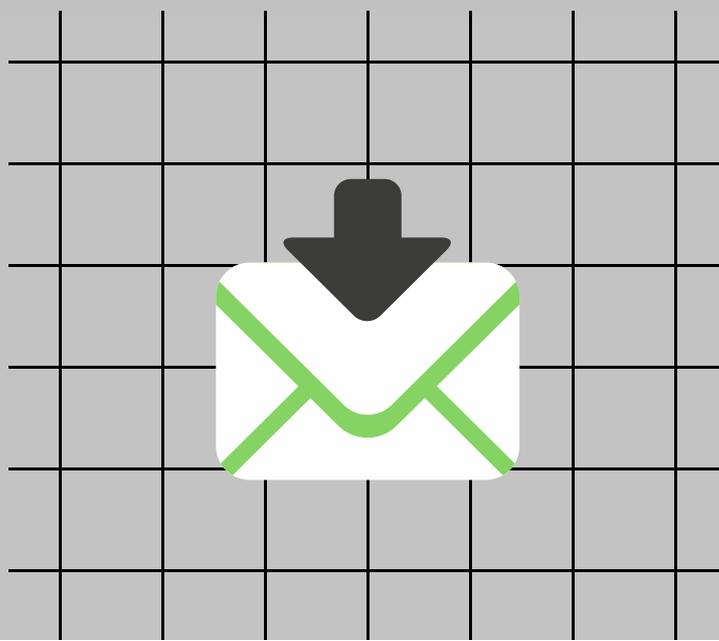
Para: revista@dobleviva.es

Asunto: Contacto

¿Quieres contactar con nosotros?
¿Deseas contar tu proyecto?

¡Envía un correo a nuestro email!

Estaremos encantados de atenderte
y poder colaborar contigo.





La luz es vida
para las plantas

LUZ PARA TUS PLANTAS

No descuides tus plantas en septiembre.

La luz es un elemento esencial para las plantas, ya que a través de la fotosíntesis convierten la energía lumínica en energía química.

Sin luz, las plantas no podrían crecer ni desarrollarse correctamente.

Además, la luz también influye en la temperatura y los ciclos de las plantas.

Es por ello que debemos asegurar que nuestras plantas reciban la cantidad adecuada y correcta de luz para su óptimo crecimiento.

Recuerda: ¡la luz es vida para las plantas!



Sin luz, las plantas no podrían crecer
ni desarrollarse correctamente

MISTERIOS Y LEYENDAS

EL TERCER HOMBRE EN EL 11S



El síndrome del tercer hombre es un fenómeno en el cual las personas experimentan la sensación de contar con una presencia adicional en momentos de peligro o situaciones de extremo estrés.

Esta sensación se caracteriza por la creencia de que alguien más está ahí, brindando apoyo, compañía o protección, incluso cuando físicamente no existe nadie más presente.

Este síndrome ha sido documentado en diversas ocasiones, especialmente en situaciones de supervivencia, como en montañistas que se pierden en la naturaleza, tripulaciones náuticas solitarias o astronautas en el espacio.

Se cree que puede ser una respuesta a la soledad y al miedo, un mecanismo de afrontamiento del cerebro para lidiar con situaciones extremas.

Algunos de los casos más famosos del síndrome del tercer hombre ocurrieron en los trágicos atentados del 11 de septiembre de 2001 en las Torres Gemelas de Nueva York. Muchos supervivientes relataron haber sentido la presencia de figuras misteriosas que les acompañaban y les proporcionaban fuerza y valor para afrontar la tragedia.

En tiempos de adversidad, la fortaleza mental y la capacidad de superación se convierten en herramientas fundamentales para lidiar con la situación. En el caso de los ataques a las Torres Gemelas, la sensación de la presencia del tercer hombre permitió a muchas personas mantener la calma y buscar vías de escape, brindando así mayores posibilidades de supervivencia.

Una de las últimas personas en salir de las torres antes de colapsar relató que una de estas figuras le guió avanzando por delante de él y ayudándole a encontrar un camino para poder llegar hasta la planta baja. Estos testimonios reflejan la capacidad del ser humano para encontrar recursos internos incluso en los momentos más oscuros, aunque algunos casos son bastante difíciles de explicar sólo desde lo psicológico.





Aliméntate sano este otoño

CONSEJOS PARA CUIDAR TU ALIMENTACIÓN

Se va acercando el otoño, una época de cambios y transición. Una de las mejores maneras de preparar nuestro cuerpo para esta temporada es a través de una dieta saludable y equilibrada. Los alimentos de temporada adecuados y sanos son esenciales para mantener un sistema inmunológico fuerte y un cuerpo en forma. Te ofrecemos consejos y recomendaciones sobre cómo alimentarte sano durante este período, para que puedas disfrutar de una salud óptima durante todo el año.

1. Haz que las frutas y verduras sean tus mejores amigos: es la temporada perfecta para comer frutas y verduras de temporada. Las calabazas, los boniatos, las manzanas y las granadas son solo algunos ejemplos de alimentos que podremos añadir a nuestra dieta. Además, estas frutas y verduras son ricas en nutrientes y antioxidantes, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

2. Aprovecha los frutos secos: los frutos secos son una excelente fuente de grasas saludables y proteínas, una combinación perfecta para mantener tu cuerpo en forma. Añade nueces, almendras y avellanas a tu dieta y disfruta de sus beneficios. Además, los frutos secos son una excelente fuente de energía para el cuerpo, lo que los convierte en el snack perfecto para ti.

3. Consume legumbres: las legumbres son una fuente importante de proteínas y carbohidratos y son muy beneficiosas para nuestra salud. El otoño es la temporada ideal para comer guisos, potajes y cocidos, y esto significa que podemos añadir legumbres a nuestras comidas. Las lentejas, los garbanzos y las alubias son solo algunos ejemplos de legumbres que podemos disfrutar en otoño.

4. Agrega especias a tu cocina: las especias son una excelente manera de dar sabor a nuestras comidas y, además, tienen muchos beneficios para la salud. El jengibre, la canela y el ajo son solo algunos ejemplos de especias que podemos añadir a nuestros platos. Estas especias tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a mejorar la digestión.

5. HBebe mucha agua: suficiente agua es esencial para mantenernos hidratados, especialmente durante el otoño, cuando el clima se vuelve más frío y seco. Además, el agua ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, lo que a su vez puede ayudar a mantener una piel saludable y un sistema inmunológico fuerte.

Nº - 36 SEPTIEMBRE 2023

DOBLE VIVA

Social, creativa, actual.

NUEVOS CICLOS

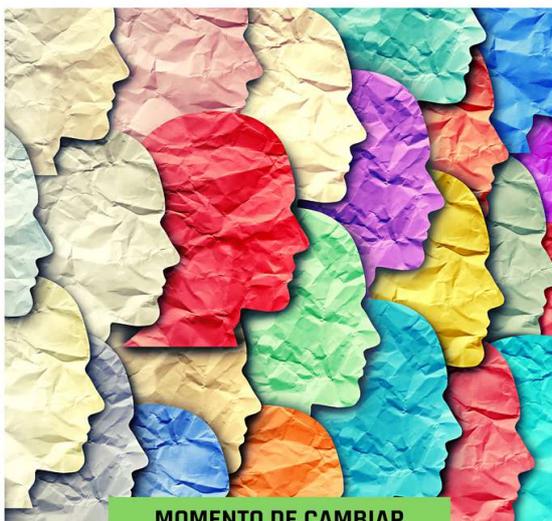
Septiembre es volver a las rutinas y un buen momento para cambiar cosas.

CUIDADOS POSTVERANO

Volver a entrenar tras el verano cuesta menos con los consejos que traemos.

BUSCA TU MOMENTO

Sacar tiempo para uno mismo es importante para descargar la cabeza.



MOMENTO DE CAMBIAR

Momen- to De Cambiar

Nº 36 - SEPTIEMBRE 2023

DOBLE VIVA es una revista de
© VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS CONTENIDOS PRESENTADOS TIENEN COMO INTENCIÓN ENTRETENER Y ES ÚNICAMENTE RESPONSABILIDAD DEL LECTOR EL USO FINAL QUE HAGA DE ELLOS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:
revista@dobleviva.es
info@grupovivela.es

PUBLICIDAD-COMERCIAL:
revista@dobleviva.es
info@grupovivela.es



WWW.DOBLEVIVA.ES
WWW.VIVELAVIVA.ES
@DobleViva (Twitter)
@VIVELA_VIVA (Twitter)
@vivelaviva.es (Instagram)

SUSCRÍBETE

DOBLEVIVA.ES

ESTAMOS CONTIGO

