



Por estas Razones es bueno tener algo de Oro en Casa



El secreto para no subir de peso en Nochebuena y Navidad

El lugar de casa donde colocar la flor de pascua en Navidad para atraer la abundancia



El secreto para no subir de peso en Nochebuena y Navidad

Es común que para estas fechas se consuma demás por lo que acá te dejamos unos consejos. Se acerca Navidad por lo que todos nos preparamos para la fiesta. Nuestro cuerpo también se debe ir preparando por lo que te contamos el secreto para no subir de peso en Nochebuena y el 25 de diciembre.

Lo primero es disfrutar y compartir esos momentos, ¡pero con cabeza! Para compensar, al día siguiente de Navidad se recomienda no saltar ninguna comida, pero comer algo ligero, carne magra a la plancha o un pescado al vapor acompañado de verdura sin pan ni hidratos. Y hacer alguna actividad física moderada como caminar, bici o incluso correr para contrarrestar el exceso calórico de la víspera. Para Navidad si nos restringimos con las cantidades, aunque comamos un poco de todo, la aguja de la báscula no debería apenas moverse. Eso sí, te recomendaría no pesarte al menos hasta 3 días después.

no saltar ninguna comida antes ni después. Luego, a la hora de elaborar los menús prever lo justo y necesario para evitar los sobrantes. Preferir platos con marisco, pescado o carne magra como el pavo, por ejemplo, con verdura de temporada para acompañar.



Para finalizar después de la Navidad lo que se recomienda es retomar una dieta sana y saludable acompañado de actividad física, y sueño reparador.

Hay que privilegiar los alimentos ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Ya sean los cereales integrales y legumbres, fruta y verdura. Sin olvidarse de las especias que también tienen virtudes depurativas. Y evitar las grasas saturadas, los dulces, el alcohol.

En el norte de África existen "dromedarios danzantes" y de

¿Dónde vive Santa Claus? Así es su aldea que puedes visitar



Puerta de entrada al mágico mundo de la Navidad en Finlandia. En el corazón del Círculo Polar Ártico, entre bosques nevados y paisajes de cuento de hadas, se encuentra un lugar que encarna la esencia de la Navidad: la Aldea de Santa Claus en Rovaniemi, Finlandia. Este mágico rincón no solo es el hogar oficial de Santa Claus, sino también un destino encantador que atrae a visitantes de todo el mundo, ansiosos por experimentar la auténtica magia de la temporada festiva.

Rovaniemi, la capital de la región de Laponia, se encuentra estratégicamente ubicada en el Círculo Polar Ártico, creando un escenario mágico con paisajes nevados y las danzas resplandecientes de la aurora boreal durante las noches invernales. Rovaniemi, la capital de la región de Laponia, se encuentra estratégicamente ubicada en el Círculo Polar Ártico, creando un escenario mágico con paisajes nevados y las danzas resplandecientes de la aurora boreal durante las noches invernales.

Experiencias inolvidables

Encuentros con Santa Claus

El momento culminante de cualquier visita es, sin duda, encontrarse con el propio Santa Claus. Los visitantes tienen la oportunidad de expresar sus deseos navideños, tomarse fotografías y sumergirse en la calidez de la temporada.

Oficina postal de Santa

La Aldea cuenta con una oficina postal especial donde los niños (y adultos) pueden enviar cartas a Santa Claus. Cada carta recibe una respuesta especial con el sello del Polo Norte.

Paseo por la ruta mágica

La Aldea ofrece una ruta mágica a través del bosque ártico, donde los visitantes pueden disfrutar de la naturaleza y descubrir el taller de Santa, donde los elfos trabajan incansablemente.

Luces del Ártico

Durante las noches polares, la Aldea de Santa Claus se ilumina con las maravillosas luces del Ártico, creando un escenario mágico perfecto para una experiencia navideña única.

Cómo llegar a la aldea de Santa Claus

La Aldea de Santa Claus se encuentra a pocos kilómetros al norte de Rovaniemi. Los visitantes pueden llegar fácilmente en autobús, taxi o incluso en trineo tirado por renos, añadiendo un toque adicional de encanto a la travesía.

Costo: Es totalmente gratis la entrada, ya que el costo está relacionado con los artículos que desees adquirir.

Temporada Navideña: La magia de la Aldea es especialmente intensa durante la temporada navideña, cuando está decorada con luces festivas y nevadas que aportan un encanto extra.

Explorar Rovaniemi: Además de la Aldea de Santa Claus, Rovaniemi ofrece otras atracciones invernales emocionantes, como safaris en motonieve y la búsqueda de auroras boreales.

Razones por la que es bueno tener algo de Oro



Uno de los elementos más populares y usados por las personas, sin importar el género, a lo largo de los años, es la joyería, también conocida como bisutería, la cual es considerada un símbolo de riqueza y estatus.

Las joyas, específicamente las de oro, han sido valoradas por su belleza y durabilidad, el oro es considerado un metal duradero, extendiendo su vida útil durante muchos años y generaciones, debido a que no suelen oxidarse ni corroerse con el paso de los años.

A su vez, este material es un metal maleable, lo que significa que se puede moldear y trabajar fácilmente en diferentes diseños, permitiéndoles a los diseñadores crear joyas únicas y personalizadas, según sean las necesidades de cada persona.

Una pieza de oro puede representar grandes cosas positivas para la persona. Se trata del significado, porque el oro es 'definido' como ese refugio seguro de valor, especialmente en momentos de inestabilidad económica o incertidumbre.

Son varios los que recurren a invertir en oro como una forma de proteger los ahorros. De hecho, el valor del oro ha aumentado constantemente con el tiempo. Por lo anterior, no está de más colocar en consideración la inversión de ese dinerito con inteligencia y valor. Otro de los aspectos que más sobresalen en la joyería es la versatilidad que pueden llegar a tener, ya que puede ser posible combinar con cualquier atuendo y estilo, según sean las preferencias y elecciones de cada persona.

Desde joyas simples y elegantes hasta piezas elaboradas y adornadas, entre las que destacan el oro blanco y oro rosa, ofreciendo una amplia gama de posibilidades.



El lugar de casa donde colocar la flor de pascua en Navidad para atraer la abundancia



Con la llegada de la Navidad, además de las luces, los adornos y los colores que adornan las casas, las personas también buscan diferentes métodos para atraer las buenas energías que por estas fechas rondan en el aire.

Para esta temporada, uno de los elementos decorativos más tradicionales es la flor de Pascua, también conocida como flor de Nochebuena o flor de Navidad, y que para muchos no es solo una planta decorativa, sino que llega a ser sinónimo de abundancia.

La flor de pascua o de Navidad se ha convertido en un símbolo icónico de la temporada navideña debido a su belleza y vibrantes colores, que coinciden con la festividad de la época. Sin embargo, a menudo se usa como planta decorativa en hogares, oficinas y espacios públicos durante las fiestas de fin de año.

Para atraer las buenas energías y la abundancia con esta planta, según el feng shui, se debe ubicar en un lugar específico del hogar.

El lugar en el que se coloca la flor de Navidad es de vital importancia para activar sus energías y así empezar el 2024 con buen pie. El feng shui destaca que la flor de pascua fomenta las relaciones armoniosas entre familiares y amigos, por lo que al tenerla al interior de la casa ya se estarían atrayendo las buenas energías, sin embargo, dependiendo su ubicación se puede lograr potenciar su energía.

poner la flor de Navidad en el área de la riqueza, que según explican, suele ser el sureste de la casa, según los principios del feng shui, por lo que, para ubicarlo, solo debe pararse en la entrada de su casa con una brújula en la mano y dirigirse al punto más sur, este o sudeste del hogar. Se cree que esta posición puede ayudar a estimular la prosperidad y la abundancia en la vida de quienes habitan en ese espacio.



La familia del



“Le deseamos Feliz Navidad y Próspero Año 2024”

Agradecemos que nos haya acompañado durante el 2023, un año histórico y aunque hemos enfrentado situaciones complicadas, una vez más se ha confirmado que Guatemala sigue siendo faro de luz a las Naciones.

Hay tanto que agradecer en el 2023, que deseamos compartir con usted y sus familias, las buenas nuevas de nuestro país a través de Buenas Nuevas Gt, pero también mostrarle el acontecer nacional en todas sus esferas de influencia a través de Liberal Gt.

Que Dios le bendiga y todo lo bueno, agradable y perfecto sea para su vida, la de su familia y la de su empresa o empleo en esta Navidad y el nuevo año.



“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo aquel que cree en Él, no se pierda, más tenga vida eterna. Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo Único, para que todo aquel que cree en Él no muera, sino que tenga vida eterna.” (Juan 3:16).