

## BENEFICIOS NETWORK CARE™

### BIENESTAR FÍSICO

- Menos dolor - Más flexibilidad - Más energía - Eleva funcionamiento del sistema inmunológico – Menos resfrío – Menos alergias – Mayor relajación – Mayor bienestar - Reducción de visitas al médico

### BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

- Menos depresión y mayor interés en la vida – Mejor humor – Menos preocupaciones – Menos ansiedad – Más carácter – Mayor autoestima - Mayor concentración – Mayor motivación – Menos preocupación por el dolor físico

### MANEJO DE ESTRÉS

- Mejor habilidad para manejar situaciones de estrés – Mejor rendimiento y desempeño laboral – Mayor claridad mental para tomar las decisiones apropiadas – Mejores relaciones laborales, familiares y sociales.

### SALUD INTEGRAL y BIENESTAR GENERAL

- Mejor habilidad de adaptación al cambio – Mentalidad positiva y mayor determinación para tener un estilo de vida más saludable – Mayor conciencia sobre sí mismo – Autoconciencia para hacer Ejercicio regularmente - Autoconciencia para el consumo de comida saludable y vitaminas – Menos uso de medicamentos – Estar más contentos con la apariencia física y en otros aspectos de su vida : personal, familiar, laboral – Sentirse más abierto a relacionarse con otras personas – Mayor compasión para sí mismo y los otros

**Las personas que llevan este cuidado reportan éstos y otros beneficios, los cuales son registrados por los doctores desde el primer mes de iniciar el cuidado. A mayor permanencia con él, mayor son los beneficios. La persona desempeña un rol activo de su propia salud, bienestar y desarrollo.**

Miembros de la Association for Network Chiropractic participaron en un estudio conducido por investigadores de la Universidad de California, Irving, Colegio de Medicina (Cada año las personas se encontraron mejor que el año anterior, durante los tres años que duró el estudio.)

[www.associationfornetworkcare.com](http://www.associationfornetworkcare.com)  
[www.donaldepstein.com](http://www.donaldepstein.com)

LUNDGREN *Life* CENTRE

Ca. Monte Grande 109 Edificio Médico Oficina 503 Chacarilla – Surco

T. (511) 372-4233 N. (511) 9834 2041

[www.concienciacorporal.com](http://www.concienciacorporal.com)

[www.lifestylealchemist.com](http://www.lifestylealchemist.com)

[drcarl@lifestylealchemist.com](mailto:drcarl@lifestylealchemist.com)