



Ana
BENAVIDES
Welcome home.

¡LA TÍA ANA
LE PONE LA CASA
EN SUS MANOS!



Salud y belleza

ESCUCHAR



Fotografía: Shutterstock.com

EL DR. DARILO CHIRINO NOS CUENTA SU FÓRMULA DE LA ETERNA JUVENTUD

Dr. Darilo Chirino, certificado
en medicina interna.
Fotografía: Cortesía Dr.
Chirino/LatinIcons



¡¡¡GRATIS, GRATIS, GRATIS!!!

Seminario Financiero en Español

Conozca todo lo que necesita saber de Finanzas y cómo hacer más Riquezas

- Cómo tener un mejor puntaje de crédito y cómo el crédito puede funcionar a su beneficio.
- Cómo comprar una Casa
- Como invertir en bienes raíces, planes de retiro y en la bolsa de valores.
- Cómo proteger sus bienes en caso de muerte o incapacidad.

Visítenos el 3er sábado de cada mes.. Llámenos para más información y reservar su asiento. Espacio limitado

El Dr. Chirino, certificado en medicina interna, es muy conocido por ofrecer a sus pacientes soluciones saludables antienvjecimiento y para pérdida de peso con estrategias personalizadas y holísticas que no se centran sólo en lo físico sino en la salud total, donde la verdadera belleza brilla de adentro hacia afuera. Muchos famosos son fieles seguidores de sus novedosos tratamientos, como el programa 'Inner Glow' para combatir la obesidad, el cual le ha permitido a sus pacientes llegar al peso ideal. A través de sus redes sociales, entrega a sus miles de seguidores, valiosos consejos de salud.

Mantenerse y sentirse joven también es otro tema de gran interés para quienes la salud y la belleza son prioridad. El Dr. Chirino tiene muy clara esa necesidad de sus pacientes y por ello comparte con los lectores de Contacto Total sus estrategias antienvjecimiento. "Existen formas, existen medicamentos, existe el manejo de estilo de vida, existen recomendaciones, como por ejemplo, desarrollar masa muscular, hacer ejercicio de cierto tipo, mejorar el equilibrio, suplementos vitamínicos, incluso muchos péptidos que también se

utilizan para mejorar también la longevidad, que también podemos incorporar, eso son otros tipos de programas que podemos añadir. Y sí, las personas tienen mucho éxito a la hora de utilizarlo y con muy buenos resultados"

El Dr. Chirino es un maestro en el cuidado de la piel, siendo innovador y un pionero en soluciones antienvjecimiento. Su trabajo en medicina regenerativa no se trata sólo de tratamientos; se trata de reinventar la forma en que rejuvenecemos nuestros cuerpos y recuperamos nuestra juventud.

Para una consulta virtual ingrese a drdarilochirino.com o pueden encontrarlo en Instagram @dr.darilochirino. También puede comunicarse al (305) 912-4406.

RECOMENDACIONES CLAVES DEL DR. CHIRINO PARA MANTERNOS SALUDABLES:

"Número uno, hidrátense bien. Número dos, evite los alimentos procesados. Número tres, trate de eliminar las azúcares lo más que pueda. Haga ejercicio, lo más que pueda, al menos cinco días a la semana, si no puede ir al gimnasio al menos camine rápido, cinco días a la semana por 60 minutos al día. ¡Su cuerpo se lo agradecerá! Si está ya por encima de los 40 años, mejore la masa muscular, para que mejore también la longevidad, evite las caídas durante la vejez, las fracturas, etcétera. Mejore el equilibrio, la fortaleza. Y se ha visto que las personas que tienen mucha mejor masa muscular, también pasan los años de la vejez con mucho más salud y con mucho menos accidentes que llevan a fracturas, a encamamiento y eso deteriora mucho la salud"