

Guía de Regalos 2023



Escanéame | Scan me





HOROSCOPO SEMANAL

ARIES

21 de marzo al 19 de abril

Esta semana, tu energía y entusiasmo serán contagiosos. Aprovecha la oportunidad para planificar una cita sorpresa o una actividad divertida con tu pareja. Tu chispa inspirará momentos llenos de romance y risas.

TAURO

23 de julio al 22 de agosto

Encuentra tiempo para relajarte y disfrutar de los placeres simples de la vida. Un picnic, una película acogedora en casa o simplemente disfrutar de una buena comida pueden ser el escenario perfecto para momentos románticos y divertidos.

GEMINIS

21 de mayo - 21 de junio

Tu mente curiosa y comunicativa está lista para brillar esta semana. Organiza una noche de juegos o una conversación profunda con tu pareja. Tu capacidad para inspirar risas y reflexiones hará que la semana sea especial.

CANCER

21 de junio al 22 de julio

Esta semana, conecta con tus seres queridos. Comparte tus emociones y crea un ambiente de calidez y amor. Tu capacidad para inspirar la cercanía emocional hará que la semana sea significativa.

LEO

23 de julio al 22 de agosto

Tu carisma y confianza son tus mejores aliados. Organiza una actividad social o una salida divertida. Tu energía positiva inspirará a otros y hará que la semana esté llena de alegría y camaradería.

VIRGO

23 de agosto al 22 de septiembre

Tu atención al detalle y habilidad para hacer que las cosas funcionen a la perfección son impresionantes. Esta semana, dedica tiempo a crear algo especial, ya sea un proyecto creativo o una sorpresa para tu pareja. Tu enfoque inspirará admiración y amor.

LIBRA

23 de septiembre al 22 de octubre

Busca la armonía en tus relaciones esta semana. Dedicar tiempo a compartir momentos de complicidad con tu pareja. Tu deseo de paz y amor inspirará una relación más fuerte y equilibrada.

ESCORPIO

23 de octubre al 21 de noviembre

Tu intensidad y pasión son incomparables. Esta semana, canaliza esa energía en profundizar tus conexiones emocionales. Tu capacidad para inspirar la intimidad y la entrega hará que la semana sea apasionante.

SAGITARIO

22 de noviembre al 20 de diciembre

Tu espíritu aventurero te llama. Planea una escapada divertida o una actividad emocionante. Tu entusiasmo por la vida puede inspirar momentos inolvidables.

CAPRICORNIO

21 de diciembre al 20 de enero

Tu determinación y enfoque en tus objetivos son notables. Esta semana, comparte tus logros y conocimientos con tus seres queridos. Tu compromiso puede inspirar el crecimiento y el éxito en las relaciones.

ACUARIO

21 de enero al 19 de febrero

Tu originalidad es refrescante. Sorprende a tus amigos o pareja con ideas creativas y originales. Tu capacidad para inspirar la innovación y la espontaneidad hará que la semana sea emocionante.

PISCIS

20 de febrero al 20 de marzo

Tu compasión y empatía son tus mayores fortalezas. Ofrece apoyo y cariño a tus seres queridos. Tu amor y amabilidad pueden inspirar relaciones llenas de ternura y comprensión.

Attack on Titan ha dejado una huella imborrable en la cultura pop durante casi una década, demostrando su estatus icónico con un final grandioso e intrincado.

Lo que comenzó como un simple anime de acción shonen con emocionantes secuencias de acción se convirtió en una narrativa compleja y rica a medida que la historia se desarrollaba.

La trama se inicia en la isla amurallada de Paradis, un lugar aislado y aterrado por titanes devoradores de humanos. Después de un evento traumático, Eren Yeager, Mikasa y Armin se unen al Cuerpo de Exploración con el objetivo de liberar a la humanidad de esta amenaza, teniendo como primer objetivo el desvelar los secretos que resguarda el misterioso sótano del padre de Eren. Sin embargo, la tercera temporada cambia el rumbo de la historia al revelar que los titanes son en realidad

descendientes humanos, marginados en la sociedad de Marley. Este giro lleva a Eren a planear un ataque devastador utilizando el Poder del Titán Fundador, lo que divide al Cuerpo de Exploración en su apoyo a Eren o la humanidad.

La serie se caracteriza por su profundidad filosófica, explorando temas políticos y éticos a medida que se desarrolla la trama. La cuarta temporada se adentra aún más en intrigas políticas y dilemas morales, añadiendo capas de complejidad a la historia. Los personajes secundarios también tienen la oportunidad de brillar, con personajes como Connie y Jean evolucionando y contribuyendo al desarrollo de la trama.

Eren Yeager se convierte en un antihéroe cuyos motivos son cuestionados, pero que sigue siendo intrigante y comprensible debido a su pasado traumático y su lucha por proteger a sus seres queridos. La serie se atreve a explorar los matices morales en su desarrollo de personajes, lo que añade profundidad y realismo a la historia.

A pesar de una "temporada final" que se extendió durante

tres años y se dividió en múltiples partes, los fanáticos de la serie nos vimos recompensados con una animación impresionante y secuencias de lucha excepcionales. Los momentos de acción cobraron vida de una manera que honraba el manga original y deleitaba a la audiencia.

El final de la serie, aunque agri dulce, se siente coherente con el viaje de los personajes a lo largo de la historia. Cada cabo suelto se ata de manera ordenada, y la ejecución de su autor, Hajime Isayama, se respeta fielmente. Aunque puede generar divisiones en los espectadores, el final se siente auténtico y en sintonía con la narrativa que se ha construido durante años.

Shingeki no Kyojin ha entregado un final espectacular que nos deja a los espectadores con una profunda sensación de satisfacción. Esta serie ha marcado una década en la historia de la animación y se convierte en un referente de cómo una historia puede evolucionar y madurar, manteniendo a sus seguidores encantados.

El gran final está disponible a través de Crunchyroll.



Tendencias de moda para el invierno 2023

Con la llegada del invierno, es hora de renovar nuestro guardarropa y estar al tanto de las últimas tendencias de moda.

Este año, el invierno nos trae una combinación de estilos clásicos y audaces, con énfasis en los plisados, colores oscuros y metálicos, acordes con las festividades.

Gracias a las cuatro capitales de la moda del mundo (Nueva York, Londres, Milán y París) que siempre están a la vanguardia de la moda. Las tendencias para el otoño invierno 2023 se pronosticaron desde principios de febrero, así que esto es solo un recordatorio.

Empezamos con el color. Aunque la popularidad de la película Barbie puso de moda los pasteles rosados, este invierno predominará el rojo, pero el rojo carmesí de pies a cabeza, también los tonos amarillo pastel y sus derivaciones. Las flores en tonos más melancólicos han ocupado un lugar esencial en las pasarelas, especialmente aquellas con un color base profundo (negro o gris carbón idealmente) y los metálicos que ya estamos viendo mucho en uñas y accesorios. Pero no se trata únicamente del brillo, sino también de la cantidad ¡en abundancia! y la ubicación... de pies a cabeza, como si fuera una barra de metal derritiéndose y goteando por nuestras extremidades.

Los plisados, una tendencia que ha regresado con fuerza este invierno, añaden textura y movimiento a cualquier conjunto,

y se pueden encontrar en faldas, vestidos y blusas. Los pliegues estructurados y elegantes añaden un toque de sofisticación a cualquier atuendo, ya sea para una ocasión formal o para el día a día.

El abrigo negro largo es la opción de la ropa exterior más fresca para el invierno. Opte por uno largo hasta los tobillos. Combínalo con una falda plisada, una blusa de seda, unos botines de tacón y labios rojos, para un look elegante y moderno.

También se están usando las corbatas, los chalecos y blazers que van muy bien con blue jeans bien cortados, la combinación que los expertos de la moda llaman Lujo Tranquilo. Será una de las tendencias más inteligentes a seguir de esta temporada por su longevidad atemporal.

Desde el 2010 las bufandas largas y de colores se convirtieron en un accesorio principal que no pasará de moda ningún invierno, complementarán cualquier atuendo. Los cinturones gruesos a la cintura o abajo en la cadera, las medias de colores y la ropa transparente que deja ver delicadamente la ropa interior de manera muy chic y sensual, son las cosas que vemos más a menudo en las pasarelas y revistas de moda.

Tomemos nota y usemos nuestra creatividad para no pasar desapercibidas este invierno 2023.



Síguenos en: @azul615mag **AZUL615** Magazine #TUVOZESAZUL **CONECTADOS AL NUEVO MUNDO**

CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894

Sarah Ashley Cotterell Bandyopadhyay
Abogada Gerente

Tiene licencia en el estado de Tennessee

Autorizada para practicar la Ley de Inmigración y Naturalización en TODOS los 50 estados y territorios de los Estados Unidos de conforme a 8 USC 1292.1

CB CB IMMIGRATION LAW
AN IMMIGRATION LAW FIRM

¿NECESITA UN ABOGADO DE INMIGRACION?

- Tarjetas Verdes
- Ciudadanía
- Peticiones Familiares
- Aplazamiento de Estatus
- Visados de Prometido y Conyugal
- Procesamiento Consular
- U-Visa y T-Visa
- VAWA
- Asilo
- Extensiones Provisionales

¡LLÁMENOS HOY!

1 (615) 899-2866
info@cbimmigrationlaw.com

4015 Travis Drive, Suite 212
Nashville, Tennessee 37211
www.cbimmigrationlaw.com

AZUL615 Magazine

Información de la **A la Z**

Somos una revista de habla hispana, con un alcance inicial de 10,000 usuarios entre nuestra distribución física (en 7 condados de Tennessee), la edición digital, página web y nuestras redes sociales, llegando a un público ávido de un referente informativo en temas diversos de gran interés.

Su apoyo ayuda a la comunidad hispana para seguir prosperando.

PUBLISHER:
Karla Ramón

EDITOR:
Omar García

GRAPHIC DESIGN:
Jazz

CORRECCIÓN DE ESTILO:
Araceli Susunaga

FUENTE INFORMATIVA:
Prensa Asociada. (AP).

AZUL615 es una publicación quincenal. Las opiniones de los artículos y los contenidos de la publicidad pertenecen únicamente a los escritores y anunciantes, respectivamente. No somos responsables de algún contenido que pueda ser malinterpretado o no vaya de acuerdo con su opinión.

azul615.com

Síguenos en: @azul615mag

PlayStation 5 (Slim) con Spider-Man 2.

Ya has leído nuestra reseña de este maravilloso juego. Ahora vívelo en el nuevo modelo de PS5, cuyo tamaño es un 30% menor respecto a la primera versión.



Lego Icons Succulents



Para el amante de los Legos o para tu tía "la de las plantas" (si no tienes una, es probable que tú lo seas), este set de 771 piezas te entretendrá al construirlo y disfrutarás verlo como centro de mesa.



Guía Regalos 2022



Por: Omas

Global Knives Cook's Knife

Ligero, preciso, equilibrado, con un filo excepcional y una garantía de por vida. Si la cocina es tu pasión, que el precio no te aleje de este excelente compañero.



Wahl Professional white Peanut

Hemos llegado a la época navideña (según Cos spice fue sustituido por el toffee nut, los días experimentando la primera nevada al leer esto). Como cada año, aquí estamos gustosos de brindar en esta temporada.

Por mu
busqu
radora
mente hicie
Le pregunté
cuál usaba é
esta bellez
miendo amp

Nashville SC Man In Black Authentic Jersey

La de gala, pocos jerseys existen que sean tan elegantes e impactantes como el de nuestro equipo. La edición especial en homenaje al gran Johnny Cash no puede faltar en tu guardarropa.



Apple Watch SE (2nd Gen)

Bueno, bonito y barato. Si estás buscando complementar tu ecosistema Apple, medir tus entrenamientos o simplemente obtener un buen reloj, gastar demasiado en un modelo de gama alta es tu mejor opción.



Philips Sonicare 4100 Power Toothbrush



He de admitir que llegué tarde a la fiesta de los cepillos de dientes eléctricos, pero cuando finalmente llegué a ella, fue un cambio total de juego. Hazle un favor a tu salud bucal.



Yoto Mini+

Este reproductor de podcast es esencial para reducir la sobreexposición a pantallas de nuestros pequeños en casa. Simplemente inserta una de las más de 1000 Yoto cards y comienza a disfrutar de la historia (las tarjetas se venden por separado).



de
alos
23

er García

co, llevamos ya poco más de un mes). El pumpkin
s son cada vez más fríos. Incluso puede que estés
tas líneas. Es tiempo ya de festejar, de dar y recibir.
te ideas para consentir a todos tus seres queridos

ipper/Trimmer

cho tiempo
é una rasu-
a que real-
ra el trabajo.
a mi barbero
l, y me mostró
za. La reco-
liamente.



Yeowww Cat Toy

Bananas Singles Catnip Toy

No nos olvidamos del rey del hogar, el gato. Con este plátano relleno de catnip de alta calidad, cualquier minino se derretirá y no podrá apartar su atención de este juguete.



Ultimate Ears Wonderboom 3

Pequeño pero poderoso, tu compañero ideal para llevar a todas partes. Con certificación IP67, a prueba de agua y además flotante, este altavoz portátil destaca por su genial diseño y calidad de audio.



y
tás
ple-
i de
tre-
ente
j sin
n un
esta



NOTICIA PÚBLICA

SOLICITUD DE SOLICITUDES DEL PROGRAMA DE ASOCIACIONES DE INVERSIÓN HOME DE TODOS LOS DESARROLLADORES DE VIVIENDAS (CON Y SIN FINES DE LUCRO) PARA FINANCIAMIENTO PARA PROYECTOS DE ALQUILER

La Agencia Metropolitana de Vivienda y Desarrollo (MDHA) está solicitando aplicantes de desarrolladores calificados con y sin fines de lucro para obtener fondos para brindar nuevas oportunidades de viviendas de alquiler asequibles para inquilinos con ingresos iguales o inferiores al 60% del ingreso medio del área (AMI) para el condado de Davidson. Ajustado según el tamaño de la familia. MDHA ha asignado un mínimo de

\$3,488,053 en fondos del Programa de Asociaciones de Inversión HOME (HOME) para proyectos de alquiler elegibles que serán completados por desarrolladores calificados que respondan a esta solicitud de solicitudes (RFA). Este importe incluye las siguientes reservas:

- Un mínimo de \$793,026 específicamente para proyectos que serán propiedad, patrocinados o desarrollados por desarrolla-

dores sin fines de lucro que solicitan y reciben la designación como Organizaciones de Desarrollo de Vivienda Comunitaria (CHDO);

- Un mínimo de \$1,000,000 específicamente para proyectos que proporcionen viviendas de apoyo permanente. Definidas como viviendas comunitarias y basadas en arrendamiento, las viviendas de apoyo permanente brindan a los inquilinos los derechos y responsabilidades del arrendamiento y los vinculan a apoyos y servicios voluntarios y flexibles centrados en la persona que ayudan a las personas sin hogar o a las familias de un adulto o un niño. Miembro que tiene una discapacidad y se encuentra sin hogar para lograr la estabilidad de vivienda; y
- Un mínimo de \$143,305 específicamente para proyectos que serán construidos por nuevos

socios sin fines de lucro, definidos como desarrolladores sin fines de lucro que hayan completado la Fase I (mayo de 2017) o la Fase II (octubre de 2018) del Programa de Desarrollo de Capacidades del Fondo Barnes y no hayan recibido una concesión de Fondos HOME en los últimos cinco (5) años.

Los \$1,551,722 restantes de los fondos HOME están disponibles para todos los desarrolladores calificados con y sin fines de lucro para su uso en todos los proyectos de alquiler elegibles para HOME y no están restringidos únicamente para su uso en CHDO, viviendas de apoyo permanentes o nuevos proyectos asociados sin fines de lucro. La intención de esta RFA es identificar proyectos de alquiler que creen oportunidades de vivienda decente y asequible para hogares de bajos ingresos utilizando fondos de HOME y al mismo

tiempo aprovechando otros recursos. Todos los proyectos financiados por HOME deben cumplir con todas las regulaciones del programa HOME del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de EE. UU. tal como se describen en esta RFA.

Los solicitantes interesados pueden acceder a la RFA escribiendo o copiando y pegando el siguiente enlace en su navegador:

<https://bit.ly/2023HOMERFA>

Todas las solicitudes deben crearse y enviarse electrónicamente a través de Neighborly a más tardar a las **11:59 p.m. CST miércoles 31 de enero de 2024.**

Se llevará a cabo una reunión previa a la solicitud a las **10 a.m. CST el jueves 14 de diciembre de 2023**, a través de Zoom. Se puede acceder a la información

sobre la conferencia Zoom en el siguiente enlace y en la Sección 5.3 de la RFA.

<https://bit.ly/Dec14PreApp>

Los criterios para evaluar las solicitudes se basarán en los puntos establecidos en el RFA. Se otorgarán premios a las solicitudes más receptivas y responsables, que a juicio de MDHA mejor satisfagan las necesidades actuales y los objetivos a largo plazo de MDHA y el programa HOME. MDHA se reserva el derecho de rechazar cualquier solicitud y/o renunciar a cualquier informalidad en el proceso de solicitud. Para solicitar alojamiento, comuníquese con Conor O'Neil al 615-252-8562.



Reading is... FREE
Failing to advertise can be costly

Having a tough time advertising to the Hispanic community?
We do that for you easily and for the best price
DON'T GET BLUE, GET AZUL!

¿Tiene dificultades para anunciarse hacia la comunidad hispana?
Nosotros lo hacemos por usted, fácil y al mejor precio

Síguenos en: @azul615mag #TUVOZESAZUL

AZUL615 Magazine
CONECTADOS AL NUEVO MUNDO

Information from **A to Z** **CONTÁCTENOS AL: 615-337-2894**

EDUCACIÓN FINANCIERA

¡Emprendedor!
¿Qué debo saber y hacer?

TEACH INC.
A. Sazunaga

Fuentes biográficas: www.observatoriolaboral.gob.mx

Sabes que eres emprendedor cuando en tu cabeza ronda la idea de hacer negocios y buscas la manera de hacerla realidad.

Sabes que eres una persona emprendedora cuando buscas los medios para hacer que eso que surgió en tu mente pueda llevarse a cabo.

Una persona emprendedora es aquella que tiene una oportunidad de hacer un negocio, se organiza para ello, busca los recursos necesarios y con los riesgos inherentes que conlleva, se aventura a llevar a cabo esa idea que tiene.

Además, debes entender que cuando comienzas un negocio estás adquiriendo un compromiso. Son muchos los involucrados y es necesario dedicarse en cuerpo y alma al proyecto, por lo que es importante reflexionar y plantearse varias interrogantes antes de lanzarse a llevar a cabo la idea que surgió, por ejemplo: ¿cuál es mi idea de negocio? ¿En qué consiste la idea? ¿Cuáles son mis metas a alcanzar? ¿Cuál es el valor agregado que ofreceré de modo que mis clientes elijan mi producto o servicio en lugar de irse con la competencia? ¿Es rentable el negocio? ¿Cuál es el mercado al que quiero incursionar?

En su portal, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social,

“Los mejores emprendedores son aquellos que comienzan con negocios reales y que no desisten jamás en el intento. Si tienes una idea, ¡hazla realidad!”

del Gobierno de México tiene la siguiente expresión acerca del emprendimiento, que me gustó y la comparto con ustedes:

“Los mejores emprendedores son aquellos que comienzan con negocios reales y que no desisten jamás en el intento. Si tienes una idea, ¡hazla realidad!”

Para convertir en realidad tu idea de negocio:

1. **Desarrolla** una idea que sea rentable.
2. **Investiga** el mercado que quieres abarcar.
3. **Investiga y analiza** a tu competencia.
4. **Hazte** de un equipo de colaboradores convencidos y comprometidos con tu idea.
5. **Lleva a cabo** un plan de negocios.
6. **Busca** el financiamiento necesario.
7. **Busca constantemente** orientación profesional o personas con experiencia en el tema.



Juego Del Momento

Juega en línea



Escanea tu código QR y disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:

Sistema Digestivo

O V F Ñ Y R G N U B C O
 G H P A N C R E A S V X
 A D Z E R T L M O Z E E
 F J S A M I Z N E F S S
 O E I R Q Y N K G D I T
 S X P J O D A G I H C O
 E N V L Y X V W E H U M
 F O O K K C H Q Q S L A
 M L D F N E M O D B A G
 Y O N I N T E S T I N O
 A C O B C T B U L S N Y
 X J V L B A D G D O O Q

ABDOMEN
 ÁCIDO
 BOCA
 COLON
 ENZIMAS
 ESÓFAGO

ESTÓMAGO
 FARINGE
 HÍGADO
 INTESTINO
 PÁNCREAS
 VESÍCULA

SUDOKU

MINI:

					6
		3		4	
6					5
	6			5	
3	5		1		4
1			5	2	

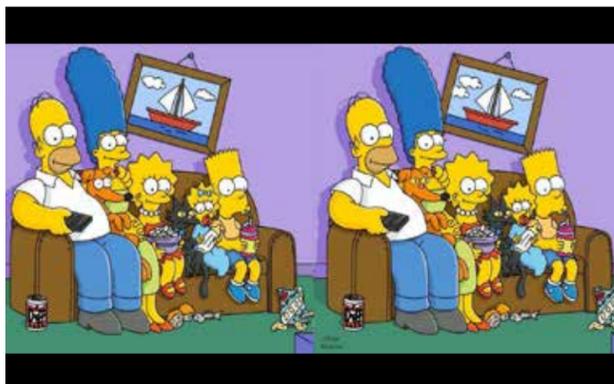
MEDIO:

1		4					
	5		6			8	
3	6		9			1	
					8	7	
9	7			2	6		
			3				
		3			4	1	6
2				1			
8					7		

EXPERTO:

	7				1		3
8	2		3		7		5
			4				8
		5				6	2
9			8				7
5				4	2		6
	9			8			3
				9			

7 Diferencias



CHALKS

@Z Benjamín S.





Pechuga Empanizada

¡Hola! ¡Hola! Para esta edición tenemos una pechuga empanizada, con ensalada de pepino y papas en rodajas para balancear el platillo. Lo que vamos a necesitar para prepararla es lo siguiente:

Proteína

- 1/2 pechuga de pollo
- 3 huevos
- 2 oz de leche

Verdura

- 1/3 de un pepino
- 1/4 de una cebolla morada
- 1/2 aguacate
- 1 chile habanero (opcional)
- 3 limones
- 1 papa russet
- 1 pizca de cilantro

Condimentos

- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de mantequilla

Comenzamos limpiando y cortando la pechuga de pollo dejándola como si fuera un filete. Colocamos los huevos en un contenedor y agregamos leche, batimos y sumergimos la pechuga. En otro contenedor ponemos la harina y los condimentos (sal, pimienta y ajo), y mezclamos los ingredientes. Sacamos la pechuga y la ponemos a que se cubra con la harina y ya que esté cubierta completamente, la ponemos en un sartén con aceite caliente, con la temperatura o fuego a medio, y dejamos que se cocine hasta que agarre el color deseado, normalmente son 4 minutos por cada lado dependiendo del nivel de aceite que le pongas.

Sugiero que las papas sean cortadas en rodajas espolvoreándolas con sal, pimienta y ajo molido. Utiliza el aceite que se usó con el pollo, y cocínalas por ambos lados. Ya que cambien de color se retiran. Para terminar la preparación de las papas, se impregnan con la mantequilla, y quedan listas.

Para la ensalada, dependiendo del tipo de pepino, se le deja la cáscara o se le quita y se parte en rodajas. La cebolla se corta en tiras finas, el aguacate en cubos y el cilantro lo más fino posible. Agregamos el jugo de dos limones y sal al gusto, mezclamos los ingredientes y con eso queda la ensalada. Si gustas puedes poner el chile habanero para darle ese toque de picante y fresco al mismo tiempo.

Espero y te guste la receta de esta semana, que tengas buen día.

Pechuga empanizada • Recetas originales por Hector Silva / fotografía - Hector Silva



PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán
Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

- Seguros para automóvil
- Seguros de renta
- Seguros para el hogar
- Workers Compensation
- General Liability
- Preparación de impuestos
- Notario Público
- Registración de compañías

CONTÁCTANOS:

- (615) 625-0165
- (615)-505-0303

HORARIOS:

- Lunes a Viernes: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Sábado: 9:00 a.m. a 1:30 p.m.

SUCURSALES:

- 214 N Lowry Street, Smyrna, TN 37167
- 4720 Nolensville Pike, Nashville, TN 37211.

¡Estamos completamente a su servicio!




MW CHC **55** 1968-2023 **MATTHEW WALKER** Comprehensive Health Center, Inc.

¡Noviembre es Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes y Tiempo de Acción de Gracias también!

5 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES FELICES Y SALUDABLES

1. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como verduras de hojas verdes.
2. Los carbohidratos saludables incluyen frutas y panes integrales.
3. Elige carnes magras, pescado, mariscos, pollo, pavo (sin piel) o quesos bajos en grasa.
4. Elija grasas saludables. Limite el consumo de sal.
5. Añade un vaso de agua o una bebida sin calorías a cada comida.

Otros servicios del MWCHC para aprovechar antes de las vacaciones:

- ♥ Vacunas contra la gripe
- ♥ Inscripción abierta para seguro médico
- ♥ Servicios de salud conductual
- ♥ Cuidado dental
- ♥ Cuidado de la salud
- ♥ Farmacia y más

MWCHC UBICACIONES: Nashville: 615.327.9100 | Clarksville: 931.920.5000 | Smyrna: 615.904.4290