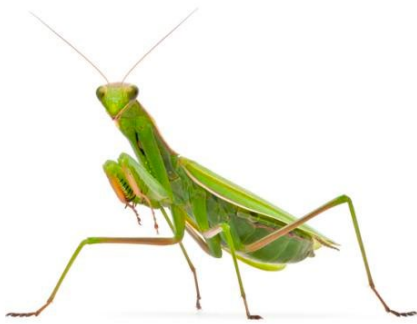


¿CONOCES ESTOS INSECTOS BENÉFICOS?

Los insectos benéficos son depredadores que, de forma natural controlan plagas.



CHINITA
Extermina pulgones



MANTIS RELIGIOSA
Elimina todo tipo de plagas



LIBÉLULA
Especialista en atacar moscas y mosquitos



CRISOPA
Es el depredador N°1 de la mosca blanca



Tijereta
Come pulgones y palomillas

¿Sabías que?



Usar calcetines para dormir se puede sentir extraño al principio, pero si tienes problemas para dormir esta puede ser la solución. Cuando tus pies están fríos tus vasos sanguíneos se contraen, lo que causa menos circulación enviando señales de alerta a tu cerebro, un buen par de calcetines pueden corregir eso y permitir que tu cerebro descanse.

Cómo tomar 2 litros de agua al día

En un vaso estándar caben 250 ml, entonces un litro es igual a 4 vasos de agua.



Intenta beber:

- Un vaso en ayunas.
- Dos vasos a media mañana
- Un vaso antes de almorzar
- Tres vasos durante la tarde
- Un vaso de agua antes de dormir, y listo.

