



Defensa Personal Femenina

Boletín mensual



Boletín nº 5 Marzo 2019

DERECHOS ASERTIVOS

Son derechos que tenemos todos los seres humanos por el mero hecho de serlo. Son válidos para nosotros mismos y para los demás. Ejercerlos implica lealtad y respeto hacia nosotros mismos y hacia todas las personas que nos rodean. Si alguien los vulnera de forma sistemática, podríamos decir, sin lugar a dudas, que estamos siendo objeto de maltrato.

Algunos de estos derechos son:

- Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad
- Tengo derecho a tener y expresar mis propias emociones y sentimientos
- Tengo derecho a tener y expresar mis propias creencias y opiniones
- Tengo derecho a decir NO y a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta
- Tengo derecho a cambiar de idea o de opinión



“Es siempre lo sencillo lo que genera lo maravilloso”
Amelia Barr

Tip del mes

PRÓXIMO CURSO
17 Marzo



EVENTOS

Marzo 2019

Tamara de Lempicka. Reina del Art Déco
Exposición de retratos y desnudos de gusto Art Déco (Palacio de Gaviria. Todos los días. hasta 26 mayo).

La Plaza Mayor. Postal y retrato de Madrid
Exposición fotográfica sobre la emblemática Plaza Mayor de Madrid (Museo de Historia. Hasta 11 marzo).

SALUD

Chocolate negro y cacao como antioxidante

El chocolate negro y el cacao contienen más capacidad antioxidante y más cantidad de polifenoles y flavanoles que las frutas. Ocurre cuando se consume frío; cuando se trata de chocolate caliente pierde parte de sus virtudes. Científicos del Centro Hershey para la Salud y la Nutrición (EEUU) compararon la actividad antioxidante del polvo de cacao y del polvo de fruta y descubrieron que había más capacidad antioxidante y mayor cantidad de flavanoles en el polvo de cacao

Lo mismo sucedió cuando compararon la cantidad de antioxidantes que se encontraban en el chocolate negro, el cacao y el chocolate a la taza. En los tres casos, la cantidad de polifenoles y flavanoles era mayor que en las frutas, pero, en el caso del chocolate a la taza su contenido era ligeramente inferior al del cacao y el chocolate negro. (20 minutos)



OCIO

Ajedrez

¿Te gusta el ajedrez o te gustaría iniciarte?, da igual tu edad y nivel. Voy a recomendarte uno de los mejores lugares para jugar Al ajedrez.

Ajedrez con cabeza, un lugar de encuentro al que siempre podrás acudir y jugar una partida, inscribirte en torneos, participar en exhibiciones con Maestros, estar informado de conferencias, cursos o simplemente disfrutar de un café observando cómo otros socios juegan. **Ajedrez con Cabeza** es una escuela destinada a la enseñanza y aprendizaje del ajedrez a cualquier nivel. www.ajedrezconcabeza.com



Manual práctico de DEFENSA PERSONAL para MUJERES

Ventas en esta categoría

También disponible en:

Libro recomendado

Recursos para ganar confianza y seguridad. Nociones básicas de autodefensa válidas para todas las edades