PALM BEACH
HEALTH CENTER

Cuando llega una semana festiva llena de actividades, es tentador simplemente saltarse una cita y retomarla la semana siguiente. Sin embargo, mantener la frecuencia de visitas recomendada por tu doctor es el factor más crítico para determinar qué tan rápido y qué tan completamente sana tu cuerpo.

POR QUÉ LA CONSTANCIA IMPORTA MÁS QUE NUNCA DURANTE LAS FIESTAS

La verdadera sanación estructural y celular funciona de manera acumulativa: cada visita se construye directamente sobre el progreso de la anterior. Cuando te saltas citas programadas durante una semana corta de vacaciones, suceden dos cosas:

1. Interrumpes el impulso de tu recuperación: Las correcciones espinales y los protocolos de salud celular dependen de estímulos constantes y repetitivos para reeducar tu sistema nervioso y estabilizar los tejidos débiles. Perder una sesión permite que regresen viejos patrones de tensión e inflamación, obligando a tu cuerpo a "ponerse al día" en lugar de seguir avanzando.
2. El estrés festivo multiplica la tensión física: Entre largas horas en la cocina, levantar platos pesados o equipaje, alteraciones del sueño y pasar mucho tiempo sentado viajando, tu columna y tu sistema nervioso en realidad soportan más estrés la próxima semana, no menos. Alejarte de tu cuidado justo cuando la exigencia física alcanza su punto máximo deja a tu cuerpo vulnerable a recaídas agudas.

En lugar de saltarte tu visita la próxima semana, ajusta tu horario con anticipación para recibir toda tu atención recomendada antes del descanso festivo.

MANTÉN TU PROGRESO AVANZANDO

Ya sea que estés trabajando en tu estabilidad estructural o en la optimización de tu salud interna, mantenerte constante garantiza que entres a diciembre sintiéndote fuerte en lugar de empezar de cero:

- Mantente al día con nuestros doctores: Si tu cita habitual cae el jueves o viernes de la próxima semana, pasa por la recepción o llámanos ahora para mover tu visita al lunes, martes o miércoles y así no perder el ritmo.
- Optimiza tu salud interna con Samantha Powers, APRN: Los viajes festivos, las comidas abundantes y las rutinas alteradas pueden desequilibrar rápidamente tu energía y tus hormonas. Si has estado pensando en realizarte análisis de sangre integrales y paneles hormonales avanzados —que evalúan muchos más marcadores que los de un médico de cabecera estándar—, agenda tu evaluación con Samantha antes de que comience el ajetreo de fin de año.

RECORDATORIO IMPORTANTE: Con motivo de la festividad del Día de Acción de Gracias (Thanksgiving), nuestra clínica permanecerá cerrada el jueves 26 y el viernes 27 de noviembre. Reanudaremos nuestro horario clínico habitual el lunes 30 de noviembre. Por favor, planifica con anticipación y ajusta tu calendario de atención si tienes una cita programada. Pasa por la recepción o envía un mensaje de texto / llama a nuestra oficina al (561) 333-8353.

¡Te deseamos a ti y a tus seres queridos un maravilloso Día de Acción de Gracias!

DANDO GRACIAS *a nuestros pacientes!*

¡Sigue acumulando tus boletos durante todo el mes!

- **TARJETA DE REGALO DE $500 A ELEGIR**
- ¡$250 PARA EL SERVICIO DE TU ELECCIÓN!
- PAQUETE DE 3 INYECCIONES DE B-12



AQUÍ TE DECIMOS CÓMO PARTICIPAR:

- 25 Boletos: Referir a un paciente nuevo
  - (El referido debe presentarse como paciente nuevo calificado durante el mes de noviembre).
- 15 Boletos: Paquetes de láser, ondas de choque (shockwave), descompresión y más
  - (Debe ser un paquete de 12 sesiones o más adquirido en la aplicación Repeat MD).
- 10 Boletos: Testimonio en video
- 5 Boletos: Nueva reseña en Google
- 2 Boletos: Nuevo seguidor en Instagram o en Repeat MD

FECHAS DEL SORTEO: DEL 1 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2026

¡Sigue acumulando tus boletos durante todo el mes!

Aviso importante: *Para proteger a nuestros pacientes con alergias y sensibilidades severas, les pedimos amablemente que eviten usar perfumes fuertes, colonias o lociones perfumadas durante sus visitas. ¡Gracias por ayudarnos a mantener el aire de nuestra clínica seguro y limpio para todos!*

Calabaza Moscada Rellena

Ingredients

- 1 calabaza moscada entera (butternut squash)
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros
- 2 tazas de espinaca fresca
- 3 cebollines (cebolla verde / de verdeo)
- 1.5 tazas de arroz cocido o el grano de tu elección
- 1 taza de maíz (elote)
- 1 cucharadita de pimentón ahumado (smoked paprika)
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de perejil seco
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo seco (opcional)

Instructions

- 1. Hornear la calabaza - Precalienta el horno a 400 °F (200 °C). Con un cuchillo afilado, corta con cuidado la calabaza moscada por la mitad a lo largo, sin quitarle el tallo ni la piel. Con una cuchara o con tus manos, retira las semillas y la pulpa fibrosa del centro. Coloca las mitades boca arriba sobre una bandeja para hornear y úntalas ligeramente con aceite (opcional). Hornea durante 50 a 60 minutos, hasta que puedas pinchar el centro con un tenedor y esté muy suave.
- 2. Preparar el relleno - Mientras tanto, calienta un poco de aceite o mantequilla en una sartén grande y agrega los cebollines picados. Saltea hasta que desprendan su aroma y luego incorpora los frijoles negros, el arroz y todas las especias. Mezcla bien hasta integrar. Añade el maíz y la espinaca; aunque parezca mucha espinaca al principio, reducirá su volumen rápidamente. Sigue revolviendo y salteando hasta que la espinaca se marchite por completo y el relleno esté listo.
- 3. Ahuecar y rellenar las mitades - Una vez que la calabaza esté bien suave en el centro, retírala del horno y déjala enfriar durante 5 a 10 minutos. Con una cuchara, saca con cuidado parte de la pulpa del centro de cada mitad, dejando un borde de aproximadamente ½ a 1 pulgada en el fondo y los lados para que mantenga su forma y tengas suficiente calabaza para comer junto con el relleno (reserva la pulpa extra para otra receta). Coloca el relleno preparado dentro de las mitades de calabaza, presionando suavemente con la cuchara para que quede bien compacto (si sobra un poco de relleno, puedes servirlo como acompañamiento o guardarlo para otro platillo).
- 4. Servir o conservar - Sirve de inmediato o guarda en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Para recalentar, lleva al horno a 350 °F (175 °C) durante 15 minutos

(561) 333-8353 - **ROYAL PALM BEACH LOCATION**
1011 N STATE RD 7 STE D, ROYAL PALM BEACH FL, 33411

(561) 588-7780 - **WEST PALM BEACH LOCATION**
7420 S DIXIE HWY, WEST PALM BEACH, FL 33405