



nº 56

MIEL, LEGUMBRES Y PALTA:
QUÉ INCLUYE EL MENÚ DE LA
LONGEVIDAD. 4

CÓMO DETECTAR Y
COMBATIR LAS
"FAKE NEWS". 5



CEDIDA

BERENICE FLORES:
"UNA LÍDER TIENE QUE ESTAR
SIEMPRE ENTERA". 6 y 7

EL MERCURIO mundoMayor

LUNES 2 DE JUNIO DE 2025



Jaime Fillol: "Vivir la espiritualidad ayuda al bienestar, especialmente a medida que se envejece"

"Siempre hago el símil entre el deporte y la espiritualidad. Ambos hablan de estar en el presente, reflexionar sobre lo que se hace, conocerse, aprender, el respeto por el otro, el trabajo en equipo", dice el histórico tenista que mañana llega a los 79 años. Lamenta que exista "una lucha por no envejecer", pese a que esta etapa representa hoy "un tercio de la vida". 2 y 3



SERGIO ALFONSO LÓPEZ



Este Día del Padre, regala bienestar:
hasta **30%** dcto en nuestras
residencias

