



The Red Door

June 2012

A Summer of Serving

Summer is one of the busiest times of the year at Emanuel. Just when everybody is thinking relaxation, we have to start revving our engines for the flurry of events coming up. Summer Reading Program, Family Hair Care, Creations of the Heart, Food Matters, Back-to-School Carnival and a few other things are all taking place between now and the first couple of weeks in August. All that comes on top of a fairly large amount of work we will need to be putting during the summer months for the food pantry program which is going through its own transition. Indeed, there is no rest for the weary. And yet, what may sound like a concern, is actually what I call a sweet problem to have. The fact of the matter is that we have very active congregation that keeps looking for ways in which we can continue to have a real impact in the community where we live.

At a time when the question of relevance is being asked about the church, we have the opportunity to show, and practice, a little bit of relevant gospel. Yes, I realize that the good news of salvation has to do with much more than just the things we do around our neighborhood. But it is also true that the gospel compels us all to put into practice what we believe in. There is a double connotation to the “Blessed are you who are hungry now for you will be filled” (Luke 6:21). On the one hand, there is the hunger for what God has to offer: redemption, forgiveness, liberation of the oppressed. In a very real sense, that’s what the gospel is all about: God’s power to restore what has been disrupted by sin. On the other hand, the kingdom of God in our midst must also bring some significance to the actual, earthly lives of those that are hungry. By hunger I now mean to say the grumble of your belly when food is scarce. Somehow one must go with the other. One does not live of bread only, said Jesus, but also a hungry belly makes for a less receptive heart. And that’s why, I think, churches have had a long tradition of serving at the places where they are. It’s a way—not the only way—to bring the gospel to life.

We are a truly blessed community at Emanuel. Not only blessed with resources, but richly blessed with capacity to serve and with deep, long lasting connections with the people of our neighborhood. We serve where we are. Time after time I’ve heard members of our church give testimony that the reason they come to Emanuel is because of the outreach programs we have in our neighborhood. That’s not something to be proud about—vanity is still the Devil’s favorite sin—but simply a way for us to realize how the gospel takes shape in real life. Other than that, and even more importantly, it is an invitation for each one of us to be become an active part of our ministries.

So, where will you serve this summer? How will you use your time and talents? What ministry will you get involved with? We need all sorts of volunteers and people looking for opportunities to put faith into practice. Talk to a council or an ECC board member. Ask them where help is needed. Let’s make of this a summer of serving. Amen!

The light of the eyes rejoices the heart, and good news refreshes the body. Proverbs 15:30

Un Verano de Servicio

El verano es una de las temporadas más ocupadas en Emanuel. Cuando todos los demás están pensando en descanso, nosotros estamos preparándonos para toda una serie de actividades por venir. El programa de lectura de verano, las clases de cuidado del cabello, Creaciones del Corazón, las clases sobre preparación de comida, el carnaval de regreso a la escuela y otras cosas tendrán lugar antes de las primeras semanas del mes de agosto. Todo eso viene sobre otra cantidad de trabajo que habremos de poner durante los meses de verano para el programa de distribución de comida el cual está también pasando por su propia transición. ¡En verdad que no hay descanso para el cansado! Y sin embargo, lo que pareciera ser una preocupación, es en realidad lo que yo llamo un dulce problema. La realidad es que nuestra congregación es una muy activa que continua buscando maneras en las que podamos tener un impacto real en la comunidad en la que nos encontramos.

En un tiempo en el que se cuestiona la relevancia de la iglesia, tenemos la oportunidad de mostrar y practicar la relevancia del evangelio. Sí, es cierto que las buenas nuevas de salvación tienen mucho más que ver que simplemente las cosas que hacemos en el barrio. Pero también es cierto que el evangelio nos obliga a poner en práctica lo que creemos. Hay una doble connotación de aquello que dice “bienaventurado los que tienen hambre porque serán saciados” (Lucas 6:21). Por una lado, está el hambre de lo que Dios tiene para ofrecer: redención, perdón, liberación del oprimido. En verdad, de eso de lo que se trata el evangelio: el poder de Dios para restaurar lo que ha sido dañado por el pecado. Por el otro lado, el reino de Dios en medio nuestro debe traer también algo significativo a las vidas terrenales de aquellos que tienen hambre. Y por hambre ahora me refiero al ruido que hace el estómago cuando no la comida es escasa. De alguna manera, uno tiene que ir con el otro. Uno no vive solamente de pan, dijo Jesús, pero también un estómago con hambre hace al corazón menos receptivo. Y es por eso, creo yo, que las iglesias tienen una larga tradición de servir en los lugares en donde están. Es una forma—no la única forma—de traer el evangelio a la vida.

Emanuel es una comunidad verdaderamente bendecida. No solamente con bendiciones materiales, pero también con una rica capacidad para servir y con profundas conexiones con la gente de nuestro barrio. Servimos donde estamos. En varias ocasiones he escuchado a miembros de nuestra iglesia dar testimonio de que la razón por la que vienen a Emanuel es a causa de nuestros programas de alcance comunitario. Esa no es una razón para sentirse orgulloso—la vanidad sigue siendo el pecado favorito del diablo—sino una simple manera de darnos cuenta en que forma el evangelio se experimenta en la vida real. A parte de eso, y quizás más importante, es una invitación a cada uno de nosotros a ser parte activa de nuestros ministerios.

Así que, ¿en dónde servirás este verano? ¿Cómo usarás tu tiempo y talentos? ¿En qué ministerio estarás activo? Necesitamos toda clase de voluntarios y personas buscando oportunidades para poner su fe en práctica. Hable con un miembro del concilio o de la junta del ECC. Pregúntele donde hace falta su ayuda. Hagamos de éste un verano de servicio. Amén.

Emanuel Community Center Treasurer's Report

May 2012

Balance		\$19,726.01	
	Income		6,455.00
	Expense		<u>5,494.94</u>
	Ending Balance		\$20,686.07

NOTE

At the end of 5 months in 2012, we have an \$885.00 surplus while our budget projected a \$178.00 deficit at this point. We have been well-blessed by our supporters.

Centro Comunitario Emanuel

Reporte Del Tesoro

May 2012

		Saldo	\$ 19,726.01
Ingresos	\$ 6,455.00		
Gastos	\$ 5,494.94		
Saldo Final	\$ 20,686.07		

NOTA

Al final de los primeros 5 meses del 2012, hemos tenido un superávit de \$ 885.00, mientras nuestro presupuesto proyecta un déficit de \$ 178.00 a éste punto. Hemos sido muy bien bendecidos por quienes nos apoyan.

June 2012 Church Calendar

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 Creations of the Heart 9:30 a.m.	2
3	4 Food Pantry 8 a.m.	5	6	7	8 Creations of the Heart 9:30 a.m.	9
10	11 Food Pantry 8 a.m.	12	13	14	15 Creations of the Heart 9:30 a.m.	16
17	18 Food Pantry 8 a.m.	19	20	21	22 Creations of the Heart 9:30 a.m.	23
24	25 Food Pantry 8 a.m.	26	27	28	29 Creations of the Heart 9:30 a.m.	30

Emanuel Community Center (ECC)

This is a busy time of the year as the SRP is just weeks away. Mimi Hutchison is the director for this summer's Reading Program. She has been working on the schedule, volunteers and coordinating the food. Preston Meadow Lutheran church is donating \$1000.00 towards the SRP program.

The ECC board approved the partnership with Crossroads Community Services and our food pantry. CCS has a Nutrition-Based Food Selection System that meets the recommendation of the 2010 Dietary Guidelines for Americans. They are part of North Texas Food Bank as Community Distribution Center. This will allow ECC to offer customize healthy meals to our food pantry clients at a lower cost/food item then what we are currently paying. We will be able to offer fresh produce along with other healthy items by partnering with CCS. Also we will be able to use their computer data base saving us many hours of data entry. This is some of the pluses for partnering with CCS. The challenges will be transitioning into a new system by August 7, 2012. We have started explaining to our food pantry clients the changes that will be made in the next few months. We are training on the new software system and trying to figure out the best way to serve our clients in a more personnel matter.

The Creation of Hearts held a one day garage sale to raise monies to use towards new projects. They received a large donation of yarn from an individual who wanted to give to a good cause. The ladies have been busy crocheting a variety of articles to sell.

Family Hair Care will continue through the summer. We had to stop enrollment as up to 25 ladies were showing up and that was far more than one instructor could teach. We will be starting a new round of classes for the ladies we had to turn away once the SRP is over. We are already seeing their young children sporting new hair cuts.

Pat McDonald

ECC Asst. Secretary

Greenland Hills Methodist church providing volunteers and breakfast to our food pantry clients on Memorial Day. Thanks for your generous spirit.



Centro Comunitario Emanuel (ECC)

Este es el tiempo más ocupado del año ya que el SRP está a solo unas semanas. Mimi Hutchinson será éste año la Directora del Programa de Lectura de Verano (Summer Reading Program SRP). Ella ha estado trabajando en el horario, voluntarios y coordinando la comida. La Iglesia Luterana de Preston Meadow ha donado \$ 1000.00 para el SRP.

El Buró del ECC ha aprobado la asociación con Crossroad Community Services y nuestra despensa de comida. CCS tiene un Sistema de Selección de comida basado en la Nutrición que reúne las recomendaciones de los Requerimientos Dietéticos para los americanos del 2010. Ellos son parte del Banco de comida del Norte de Texas como Distribuidor de Centros Comunitarios. Esto permitirá al ECC ofrecer comidas saludables a nuestros clientes de la despensa de comida a tan bajos costos como estábamos pagando. Podremos ofrecer verduras frescas junto a otros alimentos saludables gracias a nuestra asociación con CCS. También podremos usar su base de datos lo cual nos ahorrará muchas horas que gastaríamos metiendo información de datos. Esta es un extra por nuestra asociación con CCS. Será un reto hacer la transición al nuevo sistema para el 7 de Agosto, 2012. Hemos comenzado a explicar a nuestros clientes de la despensa de comida los cambios que se harán en los próximos meses. Estamos siendo entrenados en un nuevo sistema de software y buscando la mejor manera de servir a nuestros clientes de una forma mas personal.

Creaciones del Corazon tuvo una venta de garaje de un solo dia para reunir dinero para usar en nuevos proyectos. Ellos recibieron una gran donación de estambre por una persona que quiso donarlo para una buena causa. Las mujeres han estado muy ocupadas tejiendo una variedad de artículos que venderan.

El cuidado de cabello para las familias continuarán durante el verano. Se detuvo el enrolamiento ya que fueron mas de 25 mujeres las que se registraron y eso es mas de las

que un Instructor puede enseñar. Comenzaremos una nueva ronda de clases con las mujeres que tenemos una vez que se haya terminado el SRP. Hemos visto a sus niños con nuevos cortes de cabello.

Pat McDonald
Secretaria Asistente del ECC



Birthdays for the Month of June:

Cumpleaños del mes de Junio-

June 7 - Jose Alberto Hernandez
June 10 – Alicia Trevino
 Marisol Tomas
June 13 – Leonel Suarez
 Gladis Torres
June 14 – Elvia Trevino
 Maribel S. Villafana
June 15 – Elan Painter
 Aaron Booth
June 16 – Dale Dietert
June 17 – Heather Frybarger
June 18 – Jeanne Krause
 Steve Zwernemann
June 19 – Sanford Hofer
 Susan McKinney Dorward
June 20 – Brianna Brault-Jordan
June 21 – Alberto Tomas
June 26 – Maren Sundgaard
June 27 – James Adrian
June 28 – Irene Lagunas
 Jonah Michael Caldwell
June 30 – Shelly Thorp

May Anniversaries

June 12 – Mary & Alberto Tomas
June 26 – CJ & Jackie Carlson



Getting To Know . . . (a member of the congregation)

Linda Moody has been a member of Emanuel Lutheran Church since November 2007. She has been married to Bob Moody for almost 18 years. Linda was born in Illinois and lived there until 1983 when she and her family moved to Tulsa, OK. Linda has a son Corbin who is married and has three children. Corbin is a petroleum engineer and lives in Tulsa. Linda lost her younger son Cavan in November 2005. Cavan was 27 when he was in a motorcycle racing accident and died.

He was married four months prior to his accident. A year after Linda & Bob were married, they moved to Dallas, TX, where they both worked and lived until March 2001. They moved to Sarasota, FL and bought a cleaning company. This is where Linda learned how to make beaded jewelry. She has since learned how to make metal jewelry and plans to take classes to learn more jewelry making. Linda also loves to cook, crochet, read and spend time with her friends. Linda & Bob moved back to Dallas in October 2007. Linda is a retired receptionist. Bob works as an insurance broker for Aon Risk Management Insurance.

Conozcamos a....

Linda Moody ha sido miembro de la Iglesia Luterana Emanuel desde Noviembre del 2007. Ella ha estado casada con Bob Moody por casi 18 años. Linda nació en Illinois y vivió ahí hasta 1983 cuando ella y su familia se cambiaron a Tulsa, OK. Linda tiene un hijo , Corbin quien está casado y tiene tres hijos. Corbin es Ingeniero Petrolero y vive en Tulsa. Linda perdió su hijo más joven, Cavan en Noviembre del 2005. Cavan tenía 27 años cuando en una carrera de motocicletas tuvo un accidente y falleció. El se había casado cuatro meses antes del accidente. Un año después Linda y Bob se casaron y se cambiaron a Dallas, TX. Donde ambos trabajaron y vivieron hasta Marzo del 2001. Ellos se cambiaron a Sarasota FL. y compraron una compañía de limpieza. Aquí fue cuando Linda aprendió a hacer joyería de cuentas. Desde entonces ella ha aprendido como hacer joyería metálica y planea tomar clases para aprender a hacer más joyería. Linda también ama cocinar, tejer, leer y pasar tiempo con sus amigos. Linda y Bob se regresaron a Dallas en Octubre del 2007. Linda es una Recepcionista retirada. Bob trabaja como Corredor de Seguros para Aon Risk Management Insurance.



Let's get to know José Hernández

Have you ever thought about all the work, big and little, that make Emanuel Lutheran Church run smoothly? Many people contribute to the effort, and one of them is José Hernández, or Don José. You've likely seen him in the kitchen, cooking delicious food for all of us. In fact, if you're like me, you may have never seen him sitting down, except during service. Let's get to know Don José a little bit better.

Don José was born in Nuevo Laredo, México, and this year, he and his wife, Gloria, celebrate their 47th anniversary. In addition to longevity, this union has produced five daughters and two sons, 31 grandchildren and 10 great grandchildren.

When Don José came to Dallas in 1989, he worked at the Dallas Farmers' Market. However, before that, young Don José worked in his hometown as a cook. Smiling, he told me "I began as a dishwasher in a typical restaurant that served carne asada, cabrito (baby goat) and the like. The second week, they were short one cook, so they put me in the kitchen. Here in Emanuel, we all benefit from that experience when he's in our kitchen.

How is it that Don José came to Emanuel Lutheran Church? After the Farmers' Market, he began a career in construction, in which he still works to this day. They were living in the apartments across the street from church, and he realized there were Hispanics coming to Emanuel and there was a Spanish language service. Don José notes "When I first came, I sat way in the back. Then my wife came with me, and little by little, we got closer to the altar. Later, the grandchildren came with us. We just feel comfortable here."

He continued: "Here (in Emanuel Lutheran), one can keep quite busy. There's always something to do. For instance, I come on Thursday to take out the trash. I'm happy here." To that I'd add that all of us at Emanuel Lutheran are happy that Don José and his family are part of our congregation.

Vamos a conocer a Don José Hernández

¿Te has dado cuenta de que en la Iglesia Emanuel Lutheran hay muchísimos trabajos que hay que hacer para que todo funcione bien? Mucha gente contribuye al esfuerzo, y uno de ellos es Don José Hernández. Seguramente lo has visto en la cocina, confeccionando platos deliciosos para compartir con todos. De hecho, se me ocurrió que nunca lo había visto sentado, con la excepción de la misa. Vamos a conocer mejor a Don José.

Don José nació en Nuevo Laredo, México, y este año, él y su esposa, Gloria, celebran 47 años de matrimonio. Además de ser duradera, esta union ha sido bendecida con 7 hijos (5 mujeres y 2 hombres), 31 nietos y 10 bisnietos.

Cuando Don José vino a Dallas en 1989, trabajaba en el Mercado Público de Dallas. Pero antes, él joven Don José trabajaba en Nuevo Laredo como cocinero. El nos cuenta, sonriendo: “Empecé lavando platos en un restaurante de carne asada, cabrito y platos típicos. La segunda semana, faltó un cocinero y me pusieron a cocinar.” ¡Aquí en Emanuel, nos damos cuenta que no cabe duda que él aprendió cocinar muy bien!

¿Cómo fue que él llego a la Iglesia Emanuel? Después de trabajar en el Mercado Público de Dallas, empezó una carrera en construcción, a lo que se dedica hasta hoy en día. Vivían el los departamentos en frente de la iglesia, y se dió cuenta de que había gente hispana asistiendo los servicios en español. Dice Don José “Cuando primero llegué, me sentaba mero atrás. Luego vino mi señora y poco a poco avanzamos hacia el altar. Luego, traje a los nietos. Nos sentíamos bien aquí.”

Continua “Aquí (en Emanuel), uno se entretiene muy bien. No falta cosas que hacer. Vengo los jueves a sacar la basura. Estoy muy contento aquí.” Y yo diría que nosotros también estamos muy contentos que él y su familia son parte de nuestra congregación.

ESL Report -

We ended ESL this year with a party on May 22. Students brought some wonderful dishes including mole, tacquitos, and the children's favorite -- pizza! Our student Armando played some wonderful music on his guitar. Kirsten, our children's program leader, brought her camera and took photos of students' families. Kirsten is giving an 8*10 photo to each family. There are some great photos, including some in front of the red doors that came out great.

Students who attended ESL regularly for at least one semester received certificates of achievement for their hard work and dedication. What a great accomplishment. The volunteers will be taken to dinner in June in appreciation of everything they have done this year. Specific attention should be brought to Becky, who also volunteers for our food pantry program. Becky has been tutoring one of the children in reading during ESL time and is now tutoring him at the local library. At the beginning of the school year the child was struggling with reading in school and was below his reading level. But with Becky's help, he is now performing at or above his reading level. Becky is an outstanding volunteer!

ESL will resume Tuesday, September 4 at 6:30pm. If you are interesting in attending class, please come that evening for registration and testing. If you are interested in volunteering in any way, including registering students, one-on-one tutoring of children, volunteering in the children's program, substitute teaching, or full-time teaching, please let Kelly know by emailing ESLinDallas@gmail.com or calling 214-659-1375.

Reporte de Inglés como Segundo Idioma (ESL)

Terminamos éste año con una fiesta en Mayo 22. Los estudiantes trajeron algunos deliciosos platillos como Mole, Taquitos, y la comida favorita de los niños -- pizza!!!. Nuestro estudiante Armando, tocó algunas canciones con su guitarra. Kristen nuestra líder del programa de niños, trajo su cámara y tomo fotografías de las familias de los estudiantes. Kristen les dio una fotografía 8X10 a cada familia. Ahí hay algunas buenas fotos incluyendo algunas tomadas frente a las puertas rojas que lucen bastante bien.

Los estudiantes que asistieron regularmente a las clases ESL por lo menos durante un semestre obtuvieron un Certificado de Reconocimiento por su trabajo y dedicación. Que gran avance. Los voluntarios tendrán una cena de apreciación en Junio por todo lo que hicieron éste año.

Una atención especial sobre Becky, quien también es voluntaria en el Food Pantry. Becky ha estado ayudando a uno de los niños en lectura durante el tiempo de ESL y ahora lo sigue ayudando en la biblioteca local. Al principio del año escolar el niño estuvo batallando con la lectura en la escuela y estaba debajo del nivel de lectura. Pero con la ayuda de Becky él ahora ha avanzado y está al nivel correcto de lectura. Becky es una voluntaria excelente!

ESL volverá a empezar las clases en Septiembre 4 a las 6:30 pm. Si estás interesado en asistir a clases, por favor ven esa tarde a registrarte y a hacer el examen. Si estas interesado en ser voluntario de cualquier manera como: inscribir estudiantes, ayudar a los niños uno-a-uno, ser voluntario en el programa de niños, maestro sustituto o maestro de tiempo completo, por favor déjale saber a Kelly vía e-mail ESLinDallas@gmail.com o llamando 214-659-1375.

Youth Group Report

May was a pretty busy full of fundraising activities for the youths. We had three activities, May 12, was a Car wash and Garage Sale, we collected \$460. After Pentecost Service, we have a Brunch and we collected then \$350. The same day we had the raffle of the crochet and Mrs. Harper (Trudy's mom) won.

Thank to the Leaders that helped to the youths for the Pentecost Service preparation, Mary Tomas, Linda Soto and Will Dorward. The credit of the sermon goes to Guadalupe, Yudith and Karla who were the Confirmation Students. Thank you Pr. Susan and Cathy for since they prepared the confirmation students. The music was spectacular and we have a wonderful talent demonstration, Jocelyn in Piano, Jessi in percussion and Eli in Flute.

Each day we are closer to New Orleans, Pr. Julio did the arrangements for housing and the Registration is fully paid, we only need money for the food.

Our last Fundraising activity will be on Sunday June 17, where we will have a Car Wash. Once more, thank you very much for your wonderful and generous support to the Youth.

Congratulations to the youths that Graduated High School this year:
Juan Hernández, José "Cruz" Hernández, Iris Arredondo and Sonia Cerda.

Reporte del Grupo de Jóvenes

Mayo fue un mes bastante ocupado para los jóvenes, tuvimos 3 actividades de Recaudación de fondos, en Mayo 12, tuvimos un car wash y venta de garaje de lo cual se reunió \$460.00; también después del Servicio de Pentecostés tuvimos un Brunch del cual se reunieron \$350.00. Ese mismo día se rifo unas

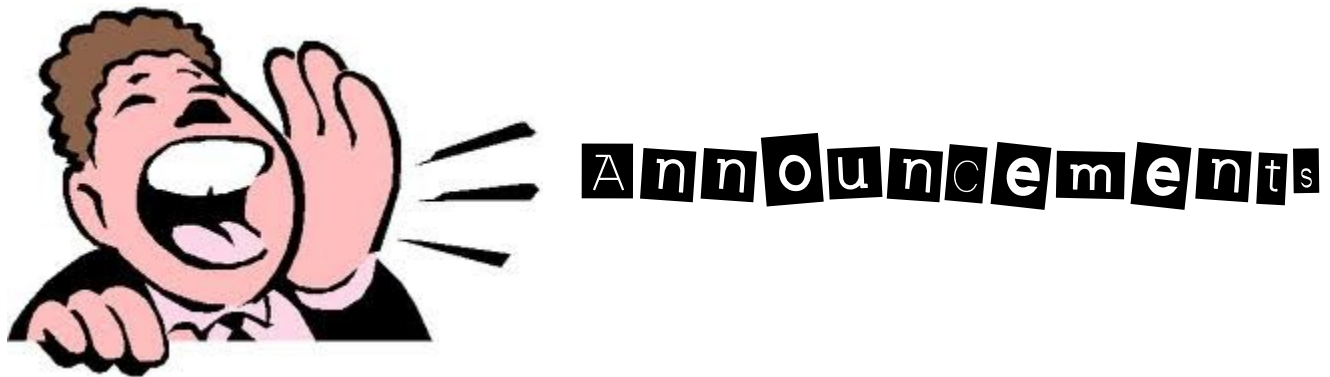
servilletas tejidas de las que salió ganadora Mrs Harper (Mama de Trudy Harper).

Gracias a los líderes que apoyaron los diferentes equipos para la preparación del Servicio de jóvenes, Mary Tomas, Linda Soto y Will Dorward. El Sermón estuvo a cargo de las muchachas que hicieron su Confirmación, Guadalupe, Yudith y Karla. Gracias a Pr Susan y Cathy por la preparación de las estudiantes. La música estuvo espectacular y tuvimos una demostración del talento musical de Jocelyn en el Piano, Jessi en el Tambor y Eli en la Flauta.

Cada vez estamos más cerca de Nueva Orleans, Pr Julio se hizo cargo de los arreglos del hospedaje, y como ya esta pagada la Inscripción, sólo nos falta terminar de reunir los fondos para la comida.

Nuestra última actividad de recaudación de fondos será en domingo Junio 17, cuando tendremos un car wash. Una vez mas muchas gracias por su maravilloso y generoso apoyo.

Una felicitación para los jóvenes que se gradúan de la High School éste año: Juan Hernandez, Jose "Cruz" Hernandez, Iris Arredondo, Sonia Cerda.



A REMINDER – The Congregational Council voted to change the time of the English service to 10 a.m., effective June 3rd which also initiates the summer schedule.

Recordatorio – El Concilio Congregacional votó para cambiar el horario del Servicio en Inglés a las 10 a.m. empezando el Junio 3, con lo cual da inicio el horario de verano.

Congratulations to all students on their passing of grade, graduation and in general for having a good school year. We pray for blessings as you enjoy a well deserved summer break and for guidance as you take new paths in life.

Felicidades a todos los estudiantes que pasaron de grado, se graduaron y en general que hayan tenido un buen año escolar. Oramos por que tengan bendiciones y disfruten éste verano y que Dios los guie en los nuevos caminos que tomen en sus vidas.

Thanks again to Margaret Gumma who has been filling in for Donna during her vacation time.

Gracias a Margaret Gumma quien está supliendo a Donna durante sus vacaciones.

Summer Reading Program will start on June 18th. As always we are counting on your help to make it a great success. Please talk to an ECC board member if you are able to volunteer.

El Programa de Lectura de Vetano comenzará en Junio 18. Como siempre contamos con su ayuda para lograr un éxito. Por favor habla con algun miembro del ECC si puedes ser voluntario.

Blanca has been away from the office for the past several days attending to a medical emergency of her mother. Pastor Julio is catching up on all the messages left on the answering machine while she is away.

Blanca ha estado fuera de la oficina por los pasados dias atendiendo una emergencia medica de su Mamá. Pr JULio esta tomando los mensajes de la contestadora mientras ella regresa.

HEALTH TIP!!

Stop Making Excuses and Learn How to Be Healthy

Excuses, excuses, excuses. They always seem to keep us from getting where we really want to be. Not this year! It's time to push excuses off for good so you can drop that extra weight, quit your junk food habit, or finally get in shape.

Use these workarounds to bust your favorite excuses so they don't rule you:

I'm too tired to exercise.

Tell your body you're too tired to exercise and you'll downshift your energy production (thanks to a mechanism called feedback loops). Tell your body you need to walk and you'll generate the energy you need to take a daily jaunt. Make healthy behaviors automatic by programming your body to want to move.

I'm a terrible cook so I eat out a lot.

Don't arrive at the restaurant starving! Eat a little **healthful** fat, such as six walnut halves, before you get there. The healthful fat in walnuts triggers a chain reaction that slows the rate at which your stomach empties, so you'll feel fuller faster. Also drink at least one full glass of water before you order. This helps fill you up so you don't overeat. Ask for cut-up veggies instead of bread, and stick to an appetizer or consider sharing your entree.

I have foot pain and can't walk.

When you're in pain, exercising might be the last thing you feel like doing, but it pays to keep moving. Workouts encourage your body to release endorphins -- neurotransmitters that act as natural painkillers. Try biking or swimming (there's more than one way to get your heart rate up!), but be sure to see a podiatrist to find out what's causing your pain.

I travel all the time and have to eat on the road.

Rely on more snacks instead of pigging out on big meals. Travel with easy-to-carry baggies of snacks, such as nuts, cut-up apples, or baby carrots, to take the edge off your hunger.

Consejos de Salud

Excusas, excusas, excusas. Parece que siempre nos impiden llegar a donde queremos estar. ¡No éste año! Es tiempo de sacar las excusas por nuestro bien y perder peso, dejar el hábito de las comidas chatarras y finalmente estar en forma.

Utiliza éstas alternativas para romper con las excusas y que ellas no te dirijan:

Estoy tan cansado para ejercitarme.

Dile a tu cuerpo que al estar tan cansado como para hacer ejercicio, tu producción de energía desciende (gracias a un mecanismo llamado ciclos de retroalimentación) Dile a tu cuerpo que necesita caminar y generara la energía que necesita para dar un paseo. Programa a tu cuerpo con comportamientos saludables automáticos para que quiera moverse.

Soy un terrible cocinero, por eso como mucho.

Nunca llegues hambriento a un restaurante. Come un poco de grasa saludable como seis mitades de nueces antes de que llegues ahí. La grasa saludable de las nueces provoca una reacción en cadena que reduce la velocidad con que el estómago se vacía de forma que tu estómago se siente lleno mas rápido. También beber un vaso de agua antes de ordenar, ésto te ayudara a sentirte lleno y no comerás de mas. Pide vegetales cortados en lugar de pan y atente a un aperitivo o considera compartir el platillo principal.

Me duele mi pié y no puedo caminar.

Cuando tienes dolor, ejercitarte es la última cosa que quieres hacer, pero vale la pena moverse. El entrenamiento estimula a tu cuerpo a liberar endorfinas - neurotransmisores que ayudan a detener el dolor. Trata de andar en bicicleta o nadar (hay mas de una forma de elevar su ritmo cardíaco)

Pero asegúrate de ver a un Podiatra que encuentre la causa de tu dolor.

Yo viajo mucho y tengo que comer en el camino.

Dependa mas de los bocadillos que en grandes comidas. Viaja con bolsitas de bocadillos como nueces, pedazos de manzanas, o zanahorias pequeñas. Esto mantendrá al limite tu hambre.