



**MICHELLE RIOS**

KELLER WILLIAMS REALTY

3930 E JONES BRIDGE RD STE 100

NORCROSS, GA 30092-2133

michellerios@kw.com

Tel: (678) 775-6565

Mobile: (404) 428-2026



# Entre AMIGOS

Taking you from just thought to ... just bought!

3930 E JONES BRIDGE RD STE 100, NORCROSS, GA 30092-2133

Tel: (678) 775-6565, Mobile: (404) 428-2026, michellerios@kw.com, www.michelleriosonline.com

¡La primavera está a la vuelta de la esquina! En esta época del año, el mercado de los bienes raíces es muy activo — es el momento ideal para comprar o vender una casa. ¡Lláme hoy mismo para recibir asesoramiento profesional para sus necesidades de bienes raíces!



Algunas personas no se dan cuenta de los beneficios que ofrece un Plan de Protección para el Hogar. Sin embargo, como experto Profesional de Bienes Raíces, quisiera hacer hincapié en la manera en la que un Plan de Protección para el Hogar de alta calidad puede serle de gran utilidad, ya sea que vaya a comprar o a vender una propiedad. Un buen Plan garantiza la reparación o reemplazo de los sistemas y aparatos de su casa que fallen debido a su uso normal. Para los Vendedores, esto proporciona un valor agregado al vender un hogar. Para los Compradores, esto se traduce en tener tranquilidad y seguridad al comprar un nuevo hogar. Yo les aconsejo a todos mis clientes que el Plan de Protección para el Hogar sea incluido en la transacción de su hogar, y la compañía en la que confío para suministrar *el mejor servicio y cobertura* es **Old Republic Home Protection**. Llámeme hoy mismo si desea obtener información adicional sobre la manera en la que puede aprovechar este valioso servicio.

Si ha trabajado conmigo anteriormente, ha experimentado mi dedicación y compromiso para asegurar que la compra de su hogar sea una experiencia agradable y positiva. Yo le prometo el mismo compromiso para su familia, amigos y conocidos. Por favor, ¡dígalos todo lo que puedo hacer por ellos!



Si ya está en contacto con otro Profesional de Bienes Raíces, por favor haga caso omiso a este aviso.

## Salud y Seguridad

### Vitaminas y minerales esenciales

Recientes estudios concluyen unánimemente que tomar las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales clave puede beneficiar significativamente su salud. A continuación aparecen algunas de las vitaminas y minerales clave y sus beneficios.

**Vitamina C** – potencia el sistema inmunitario, reduce el riesgo de padecer cáncer y enfermedad cardíaca, y es un antioxidante que puede prevenir el deterioro celular.

**Vitamina B** – mejora la función de los nervios y estimula en sentimiento general de bienestar. Además, la vitamina B es un antioxidante eficaz que combate los nocivos radicales libres y previene el deterioro celular.

**Vitamina A y betacaroteno** – son antioxidantes eficaces que ayudan a mantener un buen aspecto de la piel y a reducir los daños causados por los radicales libres. Asimismo, estas vitaminas ayudan a potenciar el sistema inmunitario y a tener una vista sana.

**Vitamina D y calcio** – ayudan a mejorar los dientes y huesos y mejoran el aspecto de la piel.

**Cromo** – ayuda a que la insulina funcione correctamente en el cuerpo y regula la absorción de glucosa en las células.



**Selenio** – actúa con otros antioxidantes para proteger las células y tejidos contra el deterioro causado por los radicales libres.

**Cobre** – potencia el sistema inmunitario del cuerpo y mejora la piel, pelo y uñas.

**L-Lisina** – es un aminoácido esencial necesario para la reparación de tejidos y la producción de anticuerpos, hormonas y enzimas.

## Consejos Útiles

### Cómo limpiar el polvo de sus colecciones como un profesional

Limpiar el polvo puede ser con frecuencia una tarea que no se hace con mucho entusiasmo. Aún menos emocionante es limpiar el polvo de los estantes donde están esos pequeños objetos coleccionados que significan tanto para usted, y que tienen un aspecto magnífico cuando están limpios, pero que se tarda tanto en quitarles el polvo.

Puede hacer la tarea con más facilidad si va estante por estante, quitando los objetos y poniéndolos sobre una toalla húmeda. Limpie el estante, y antes de volver a colocar los objetos coleccionados, limpie éstos con un pincel de cerdas blandas de tres pulgadas. Las tiendas de arte tienen variedades de pinceles de distintos tipos de fibra. Entre limpieza y limpieza, limpie los pinceles con agua tibia y jabón de manos, y déjelo secar al aire para que no se acumulen la suciedad y los residuos en las cerdas.



Copyright © 2008



## MICHELLE RIOS

KELLER WILLIAMS REALTY

3930 E JONES BRIDGE RD STE 100

NORCROSS, GA 30092-2133

Tel: (678) 775-6565

Mobile: (404) 428-2026

Fax: (678) 775-6575

www.michelleriosonline.com

PRSRT STD  
U.S. Postage Paid  
PERMIT NO. 549  
Norcross, GA

## Deleite su Paladar

### Camotes gratinados

#### Ingredientes:

1 libra	camotes pelados y en rebanadas
½ pinta	crema espesa
¼ - ½ cucharaditas	nuez moscada rallada
1 diente de ajo	triturado
2 ramitos	de romero, finamente picados
1 pizca	de hojuelas de chile

*Este es un excelente platillo complementario para un brunch dominical.*

Caliente el horno a 450° F. Ponga todos los ingredientes, salvo los camotes, en una sartén pequeña y caliéntelos hasta casi alcanzar el punto de ebullición. Distribuya las rebanadas de camote en un platillo llano para horno y vierta la crema cocinada sobre los camotes. Hornee durante 30 a 40 minutos hasta que los camotes estén tiernos y los bordes dorados y burbujeantes. Retire del horno, deje reposar durante tres minutos y sirva.

## Consejos Para el Hogar

### Los beneficios de pensar positivamente

Los pensamientos juegan un papel esencial en el modo en que se ve a sí mismo y su concepto de la vida —factores que pueden afectar su autoestima de forma positiva o negativa. Las investigaciones demuestran que las personas que piensan positivamente viven la vida de forma más satisfactoria, con menos estrés y más gratificación que aquéllas que piensan con frecuencia negativamente. A continuación señalamos algunas formas de reemplazar los pensamientos negativos con positivos —lo que tiene como resultado una persona más feliz.

- Sea consciente de sus pensamientos y deshágase inmediatamente de los pensamientos negativos.
- Apague las grabaciones negativas en su pensamiento y cámbielas por mensajes positivos.
- Escriba dichos motivadores en pequeños carteles o trozos de papel y léalos todos los días.
- Haga una lista de sus logros—y ¡siéntase orgullo de todo lo que hizo!
- Haga una lista de metas y escriba debajo de cada una los pequeños pasos que le ayudarán a lograrlas. Vaya tachando los pasos a medida que los vaya realizando hasta lograr la meta.
- Felicítase, y mucho, incluso de pequeñas cosas, e incluso si ha fallado en algo. Enorgullecíase de que se esforzó al máximo y aprendió algo nuevo.
- Haga uso de sus habilidades creativas para resolver problemas ; y después alábese por haberlo hecho.



## Desafíos Para Pensar

### ¡Gung Hay Fat Choy!

- Según la tradición china, en el Día de Año Nuevo no se debe...
  - A. Comer nada
  - B. Salir de casa
  - C. Barrer la casa
  - D. Traer flores y fruta a casa
- Este año, 2008, ¿es el año de qué animal?
  - A. Cerdo
  - B. Elefante
  - C. Taltuza
  - D. Rata
- ¿Qué leyenda está detrás del uso de fuegos artificiales para celebrar el Año Nuevo chino?
  - A. Despiertan a los dioses a tiempo para la celebración
  - B. Iluminan la oscura noche invernal
  - C. Su finalidad es espantar a los monstruos
  - D. Mantienen a todo el mundo despierto para la celebración
- ¿Qué día del 2008 se celebra el Año Nuevo chino?
  - A. 7 de enero
  - B. 29 de febrero
  - C. 7 de febrero
  - B. 29 de marzo



RESPUESTAS: 1-C; 2-D; 3-C; 4-C