

### Mindful Practices For A Better Quality of Life

#### Cancer Prevention

**Supplements.** Americans consume more Omega 6 fatty acids like vegetable oil, than Omega 3 fatty acids, such as fish, walnuts and flaxseeds. To compensate for the imbalance and reduce the risk of cancer, consider Omega 6 supplements in liquid or capsule form.

**Nutrition.** A healthy diet can reduce the risk of cancer. Consider eating vegetable proteins, like whole soy products, and green tea, oyster mushrooms, fruits and vegetables.

#### Train Yourself to Eat Less

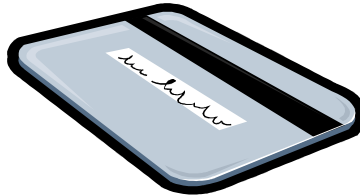
**Eat little and often,** never allowing yourself to get too hungry during the day. This helps prevent activating appetite inducing hormones.

**Eat nuts before a meal.** It will slow down the rate at which your stomach empties and allow you to feel full quicker from the food you eat.

**Eat fiber,** which takes longer to digest and keeps you full longer.

#### Vitamins and Supplements

**Liquid vitamins** are preferred by some due to the process of converting a vitamin into solid form



(pill or tablet) and delivering it to the marketplace diminishes nutrient potency.

**Liquid vitamins** are also more easily absorbed by the stomach in their raw and natural state.

#### Exercise For Aging Bones and Muscles

**Stretching** for flexibility.

**Light weight training** to strengthen muscles.

**Regular exercise helps** retain muscle mass and prevent weight gain.

**Moderate exercise benefits** blood pressure, heart health and lowers the susceptibility to cancer in some.

**30 minutes of daily exercise** boosts overall general health.

#### Prevailing Credit Card Practices Affecting Consumers

**The Interest rate** on a credit card can still be raised for future purchases and there is no ceiling on interest rate hikes.

**Business credit cards** are not protected by any of the Credit Card Act Guidelines.

**Since the interest rates on most credit cards** is based on a variable APR, it can be increased if the prime rate rises.

**Credit card issuers** can close credit card accounts, reduce card borrowing limits and raise minimum payment requirements at their discretion.

**The Credit Card Act** does not prevent creditors from crafting new fees or raising current charges on cash advances and balance transfers.

**Current U.S. market interest rates** on variable APR credit card accounts is ~15.35%.

#### Improve mental health by minimizing stress

**Consider eating out less,** or when eating out, ordering less costly items.

**Look for deals.** Price comparison shopping and product quality evaluation are helpful tools to use at eBay and Amazon.

**Buy at off price stores** (Ross for Less, Marshalls, flea markets, swap meets, etc.)

**Avoid window shopping** to reduce urge of impulse buying.

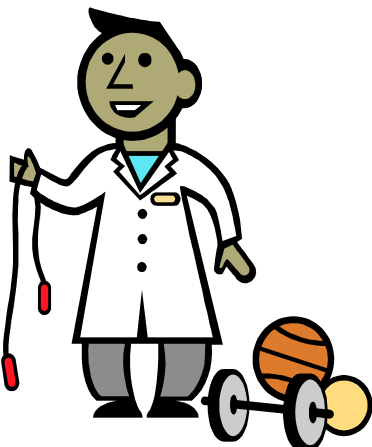
**Reduce clutter.** Sell, give away or discard of something every day

**Do away with meaningless deadlines.**

**Focus on quality of life.** Enjoy one activity to the fullest, instead of trying to engage in as many unfulfilling activities as possible.

**Seek to minimize** competitive stress, Ex. maneuvering around others to get best parking space.

**Take the time to do it right** by doing one thing at a time.



### Prácticas Conscientes Para Mejor Calidad de Vida

#### Prevención de cáncer

**Suplementos:** Estadounidenses consumen más ácidos de grasa de Omega 6, como el aceite vegetal, que de ácidos de grasa Omega 3, tal como pescado y nueces. Para compensar por este desequilibrio y reducir el riesgo del cáncer, considere tomar suplementos de Omega 6 en forma de líquido o cápsula.

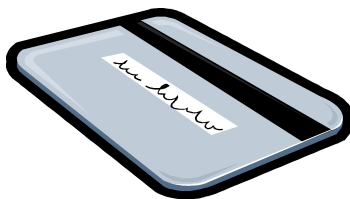
**Nutrición:** Una dieta sana puede reducir el riesgo de cáncer. Considere comer proteínas vegetales, tales como productos enteros de soja, té verde, frutas y legumbres.

#### Entréñese a comer menos

**Consuma poco, varias veces durante el día,** nunca permitiendo que tenga demasiada hambre. Esto ayuda evitar activar las hormonas que induce el apetito.

**Coma nueces antes comer.** Le ayudará sentirse lleno más rápido de los alimentos que consume.

**Coma fibra** porque retrasa el tiempo que estómago toma para digerir y le ayudará quedarse lleno más tiempo, quitándole la hambre.



#### Vitaminas y Suplementos

**Tomar vitaminas en forma de líquido** es preferido por algunos debido al proceso de convertir una vitamina en forma sólida (píldora) y entregarlo al mercado disminuye su potencia nutritiva.

**Vitaminas en forma de líquido** son más fácilmente absorbidas por el estómago en su estado crudo y natural.

#### Ejercicio para la salud

**Estiramiento** de flexibilidad

**Entrenamiento con pesas** para fortalecer los músculos.

**Ejercicio regular** ayuda conservar masa muscular y evitar el aumento de peso.

**30 minutos de ejercicio diario** aumenta la salud en general.

#### Prácticas de tarjeta de crédito corrientes en EE.UU.

**La tasa de interés de tarjetas de crédito** todavía se puede aumentar para compras futuras y no hay límite en el aumento de tasa de interés.

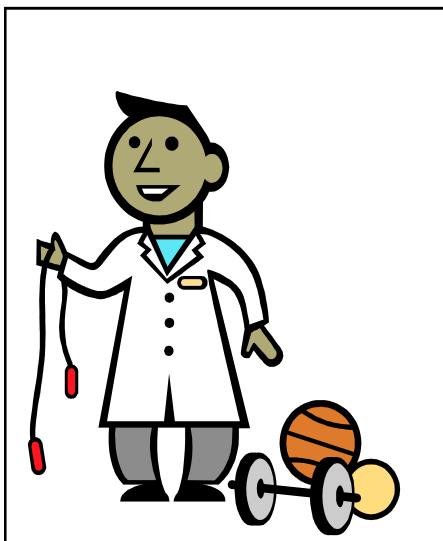
**Cuentas de tarjetas de crédito de negocio** no son protegidas por las nuevas leyes sobre tarjetas de crédito.

**Como la mayoría** de tarjetas de crédito son basadas en una tasa de interés variable, se pueden aumentar si se eleva el mercado financiero en EE.UU.

**Los acreedores pueden cerrar** cuentas, reducir límites y elevar el pago mínimo de tarjetas de crédito a su discreción.

**Las nuevas leyes sobre tarjetas de crédito** no impedir que acreedores crean nuevos cargos o suban cargos sobre adelantos en efectivo y transferencias de saldo.

**El promedio de la tasa de interés** sobre la mayoría de tarjetas de crédito en EE.UU es 15.35%.



#### Mejore la salud mental al reducir el estrés

**Intentar comer menos,** y al comer fuera o en restaurante, ordenar platos menos costosos.

**Buscar ofertas.** Evaluación de calidad y comparación de precio de productos son herramientas útiles para usar en eBay y Amazon.

**Comprar en tiendas** reducidas (ross, sam's club, swapmeet, etc.)

**Evitar andar de paseo** en las tiendas para reducir el impulso de compra impulsiva.

**Reduzca el desorden.** Venda, regale o descargue algo cada día.

**Hacer desaparecer** los plazos sin sentido.

**Centrarse en calidad de vida.** Disfrute de una actividad al máximo, en vez de tomar parte en varias actividades de no realización.

**Tratar de minimizar el estrés competitivo** como maniobrar alrededor de otros para obtener el mejor lugar para estacionarse.

**Tómese el tiempo** para hacerlo bien, haciendo una cosa a la vez.