

SEVEN DONT'S AFTER A MEAL

**Siete Cosas que no deben hacerse
despues de una comida**



- Do not smoke after a meal! Experiments from experts prove that smoking a cigarette after a meal is comparable to smoking TEN cigarettes (Chances of Cancer are higher).

No fume despues de una comida! Experimentos de expertos prueban que fumar un cigarrillo despues de comer es comparable a fumar DIEZ cigarrillos (las posibilidades de cancer son mas altas)



- Do not eat fruits immediately after meals. It will bloat your stomach. Therefore have your fruits one or two hours before or after your meal.

No coma frutas inmediatamente despues de las comidas. Le hinchara el estomago. Por consiguiente, coma sus frutas una o dos horas antes o despues de la comida.



- Do not drink tea after a meal as tea leaves contain a high content of acid. This substance will cause the protein content in the food we consume to be hardened; making it difficult to digest.

No beba te despues de una comida porque las hojas de te contienen un alto contenido de acido. Esta sustancia causara que el contenido de proteinas de la comida que ha consumido se vuelva mas pesado, haciendo dificil la digestion.



- Do not loosen your belt after eating. Loosening the belt after a meal can cause intestinal problems.

No apriete su cinturón después de comer. Apretar el cinturón después de una comida puede causar problemas intestinales.



- Do not bathe after eating. Bathing will cause the increase of blood flow to the hands, legs and body thereby causing the amount of blood around the stomach to decrease. This will weaken the digestive system in our stomach.

No se bane despues de comer. Banarse producira el incremento de flujo sanguineo a las manos, piernas y cuerpo causando que la cantidad de sangre alrededor del estomago disminuya. Esto debilitara el sistema digestivo en nuestro estomago.



- Do not walk after a meal even though you have heard people say that after a meal, walking a hundred steps will make you live till 99. Walking immediately after a meal will make it difficult for the digestive system to absorb the nutrition from the food we eat. Wait at least an hour after your meal and then walk if you want to.

No camine despues de comer aun cuando haya escuchado decir a la gente que caminar unos cien pasos despues de una comida hara que viva hasta los 99. Caminar inmediatamente despues de una comida dificultara al sistema digestivo absorber lo nutritivo de la comida que comemos. Espere al menos una hora despues de una comida y despues camine si quiere hacerlo.



- Do not sleep immediately. The intake of food will not be able to digest properly thereby leading to gastro-intestinal problems.

No duerma inmediatamente despues de comer. Los alimentos no podran ser digeridos correctamente y esto causara por lo tanto problemas gastro-intestinales.



- FINALLY DO NOT JUST KEEP THIS EMAIL. PLEASE FORWARD IT TO YOUR FRIENDS AND BRING ABOUT AWARENESS!

Por último, no guarde este mensaje. Por favor reenvíelo a sus amigos y hagalo de su conocimiento