

**MACAW LODGE NEWSLETTER**  
**APRIL VOLUME , 2018**



**VISITAMOS LA EXPO DE YOGA EN FLORIDA**

*Este pasado 14 de abril tuvimos la oportunidad de participar en un evento muy especial llamado 'The Yoga Expo'. En Fort Lauderdale, Florida, una vez al año se juntan comunidades de yoga locales y de todo el mundo para exponer sus clases, productos, filosofías y compartir el bienestar en general. Una tarima de sanación, batidos y cuartos de meditación crearon un ambiente de salud y de bienestar. Muy dichosos de ser parte de la misión de informar y empoderar a las comunidades para tener un estilo de vida más saludable y consciente para la mente y el cuerpo. Llevamos nuestra miel y contamos a muchos sobre la magia de practicar yoga en las montañas de Costa Rica.*





### ***RECETA DEL MES: HELADOS SACHA INCHI***

#### ***Ingredientes:***

- 3 latas de leche evaporada***
- 1 lata de leche condensada***
- 1 taza de azúcar***
- 1 taza de sachá inchi triturada***

*Método y preparación:*

*Se pone la leche evaporada tres horas en el congelador, luego se pone en la batidora, y se le agrega la leche condensada cuando este cocida la evaporada. Finalmente se le añade el azúcar y el sachá inchi. Se pasa a un recipiente y se pone en el congelador máximo 10 horas (dependiendo del congelador).*

*Esta receta sencilla y deliciosa puede refrescar su tarde, además de traerle a su salud los siguientes beneficios: vitamina E y A junto con omegas para la visión, reducción del colesterol LDL y aumento de colesterol HDL, cantidades suficientes de triptófano, precursor de la serotonina, lo cual permite sentirse feliz y satisfecho, menos estresado y sin ansiedad.*







## **CUIDEMOS Y CELEBREMOS NUESTRO PLANETA**

*El 22 de abril se celebra el día de la Tierra desde 1970, un día para contemplación, creación, concientización, apreciación, educación gratitud, entre otras prácticas. Macaw Lodge, cuyos orígenes se fundan en impulsar el ecoturismo, la investigación y la conservación de la naturaleza en Costa Rica, aprovecha este día y este mes para invitar a nuestros visitantes y nuestros lectores a meditar sobre ello. En un mundo que está cambiando rápidamente, urge más y más la educación sobre pequeños hábitos que cada persona puede practicar diariamente que pueden tener impacto a largo alcance. Aunque sea usar menos pajillas y bolsas plásticas, caminar en vez de manejar, plantar un árbol, apagar las luces no usadas; hay miles de formas que se puede contribuir a cuidar nuestro planeta. Acá hay más ideas: [https://www.huffingtonpost.es/2014/06/07/mejorar-medio-ambiente\\_n\\_5450491.html](https://www.huffingtonpost.es/2014/06/07/mejorar-medio-ambiente_n_5450491.html)*





*Escrito por Gabriela Mateo*