

Economía CIRCULAR

EL FUTURO NO ES DESECHABLE



Tienes en tus cajones el celular anterior, la batería de respaldo, hasta un teclado y muchos cables; cuando decidas deshacerte de ellos, es importante no desecharlos simplemente a la basura.

Se deben aprovechar al máximo reutilizándolos, reparándolos o reciclándolos para evitar seguir extrayendo materias primas de la naturaleza, así los reintegraremos a una economía circular en la que habrá menos desechos.

Busca en tu localidad empresas que reciban estos productos para su reciclaje o las campañas que diversas instancias llevan a cabo en el país.



Elaboró: Maithe Concepción Guzmán Ramos. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Valido: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de **10 a 18** horas los fines
de semana y días festivos.

@Profeco
 ProfecoTv
 Profecooficial
 revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor** PROFECO
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

SEPTIEMBRE, MES DEL TESTAMENTO

Beneficios del Ejercicio

Economía CIRCULAR

EL FUTURO NO ES DESECHABLE

CGED-DEC

SEPTIEMBRE, MES DEL TESTAMENTO

Evitar problemas y conflictos en el futuro son los principales beneficios de elaborar tu testamento, documento en el que podrás dejar establecidos tus deseos sobre a quién o quienes dejarás tus posesiones o derechos en el momento de tu fallecimiento.

La ley establece que cualquier persona que cumpla con los requisitos puede elaborar un testamento, además éste puede cambiarse tantas veces como se desee, siendo válido únicamente el último que se haya tramitado.

Que elabores tu testamento no significa que dejes de ser el dueño de tus bienes o que esperes vivir poco tiempo, por el contrario, significa tener una vida tranquila, con estabilidad y armonía en la familia, además que evitarás que gasten en juicios y abogados.

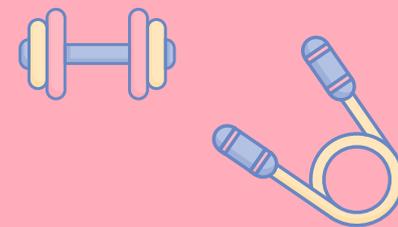
Aprovecha el mes del testamento para informarte e iniciar el tuyo, las notarías brindan diferentes promociones para fomentar la cultura del testamento en todo el país.

Para que compares y elijas la notaría que te ofrezca las mejores condiciones y costos para elaborarlo, visita la página:

<https://www.notariadomexicano.org.mx/directorio-de-notarios/>



Beneficios del Ejercicio



¿Quieres mantenerte saludable y con una buena condición física?, además de llevar una adecuada alimentación, requieres hacer ejercicio de manera cotidiana, preferentemente todos los días.

Verás los beneficios desde las primeras semanas.

- Mejorará tu resistencia
- Tu capacidad cardiorrespiratoria aumentará
- Tendrás mayor flexibilidad
- Tus niveles de azúcares y triglicéridos, así como la acumulación de grasa disminuirán
- Si tienes diabetes las complicaciones disminuyen
- Reducirás tu estrés y dormirás mejor
- Mejorarán tus funciones cognitivas y de memoria
- Aumentará tu autoestima al mejorar la percepción de tu imagen personal

Lo importante es cambiar tus hábitos y evitar pasar mucho tiempo en actividades sedentarias.

Toda la familia puede crear una rutina, así se motivarán entre todos y el beneficio será mayor.

