

*Derechos Reservados.*

*D.R. ©1974-2002*

*González De la Vega*

*Comitán, Chiapas*

*Tel y Fax: (9) 632 02 00*

En [Editor del Boletín](#)

Publicación quincenal

Distribución gratuita.



**PAGINA 8**

***Publicación sobre el pasado, presente y futuro de Comitán y la Región Fronteriza de Chiapas***

***Año Siete No. 152***

***1a Quincena de octubre del 2002***

***Fernando González De la Vega***



**LA MEJOR FORMA DE ESTAR EN FORMA**

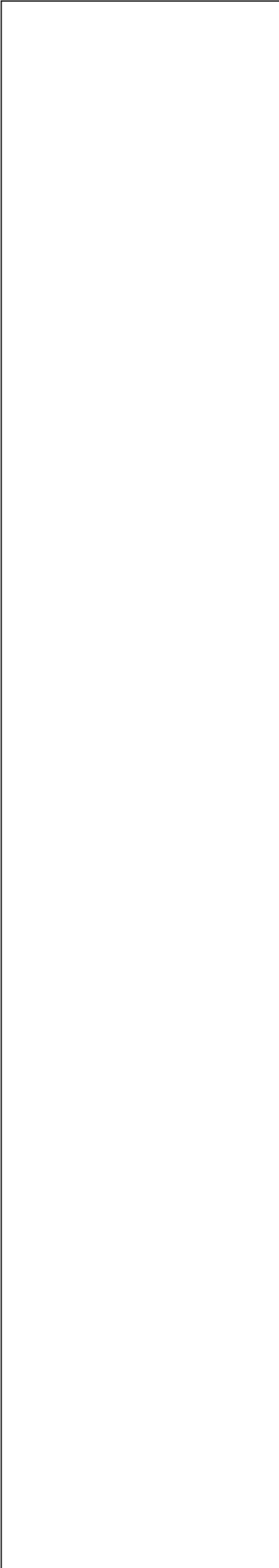
**Derechos Reservados. Octubre de 2002.**

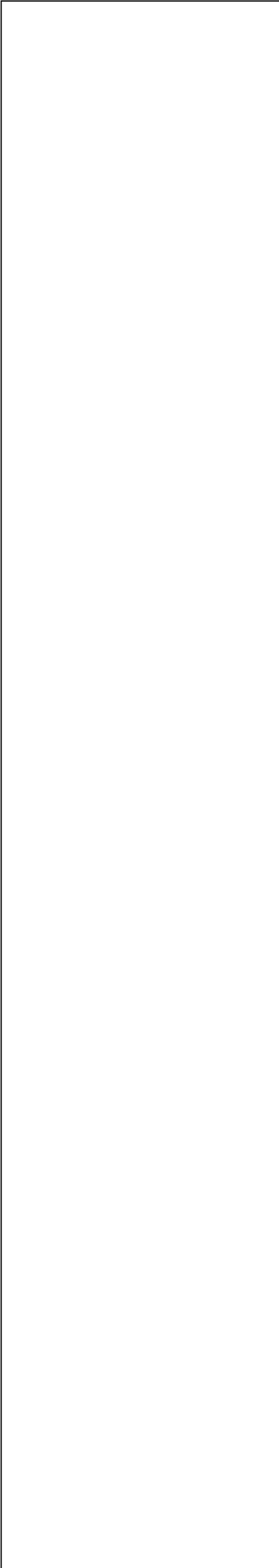
**D.R. © Profr. Cuauhtémoc Alcázar C. Consejero Deportivo**

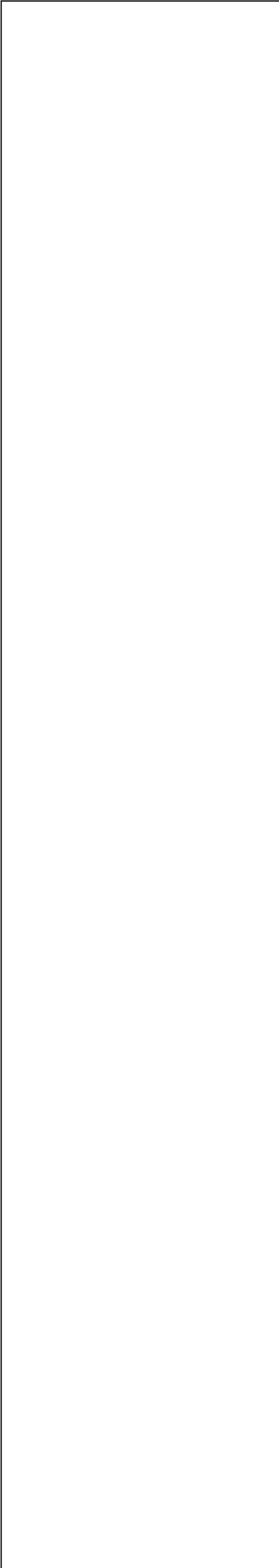


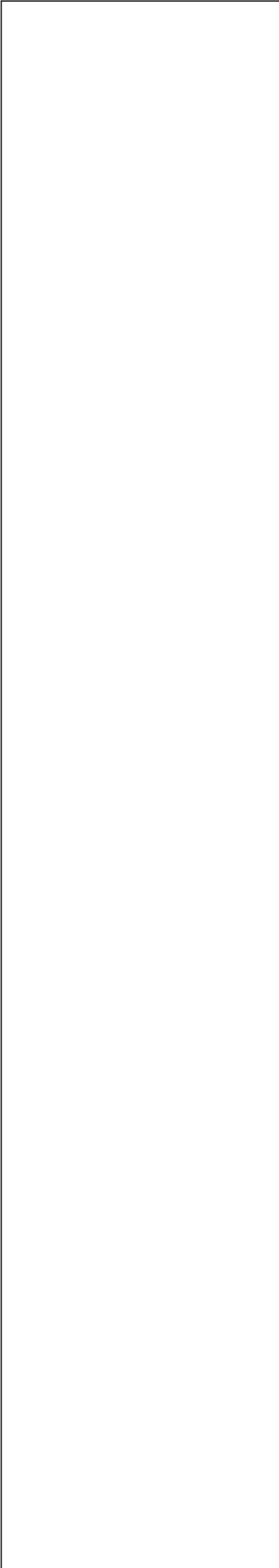
[Regresar al Contenido](#)

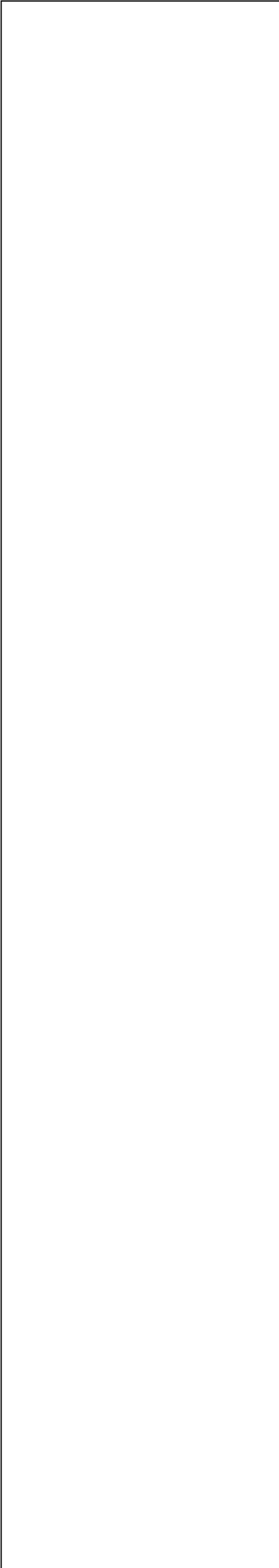


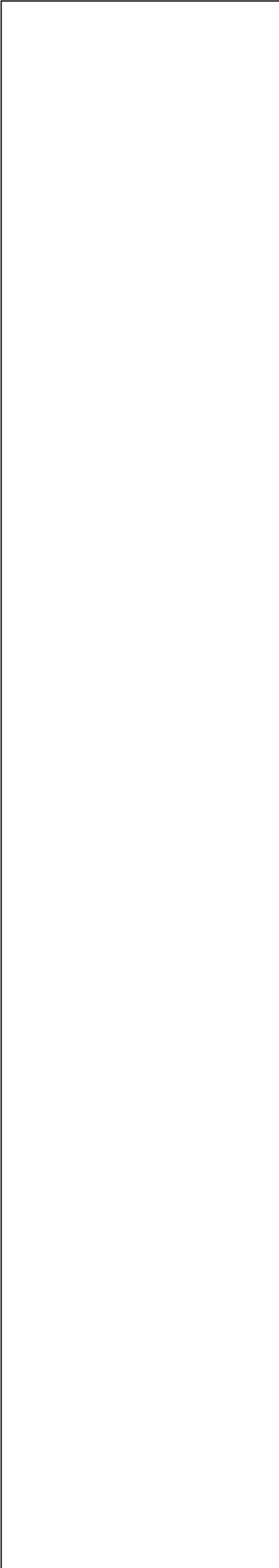


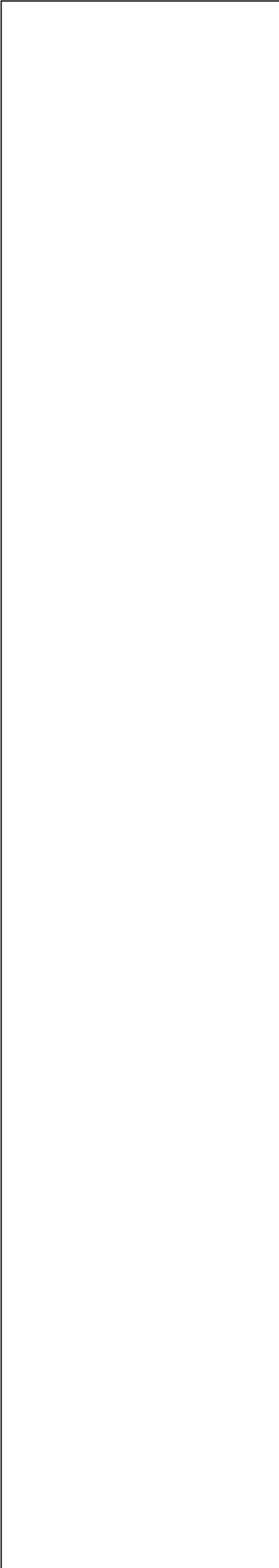


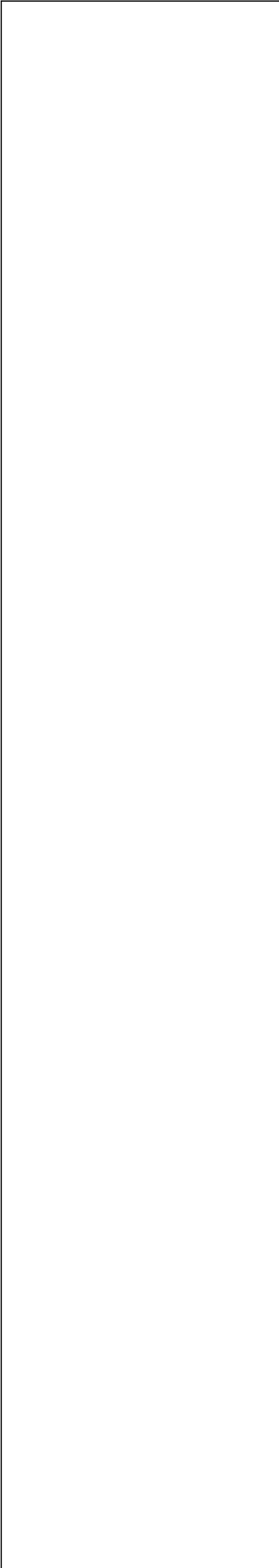














[\*Regresar al Contenido\*](#)

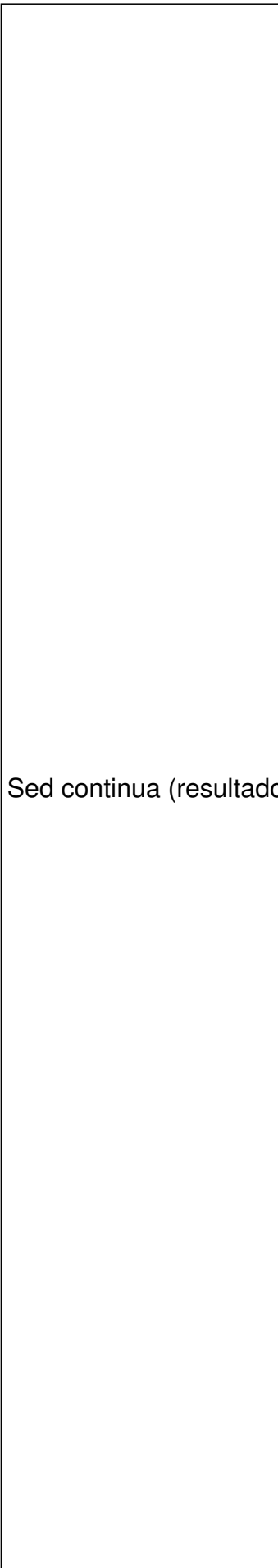


Uno de los primeros síntomas de fatiga acumulada es una sensación de descontento, sin motivo aparente.

Dolor en las articulaciones, músculos o tendones, especialmente si son más intensos que lo habitual.

Dificultad para conciliar el sueño o para dormir toda la noche.

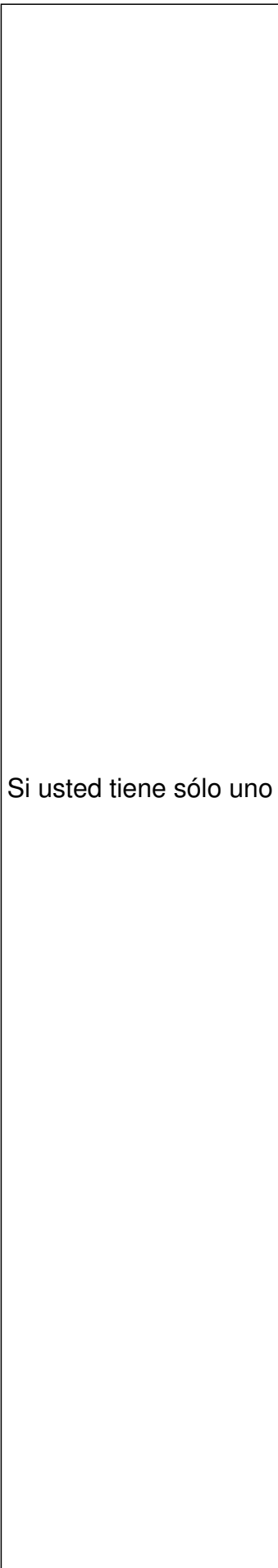
Más resfríos, fuego en los labios y narices más congestionadas que lo habitual.



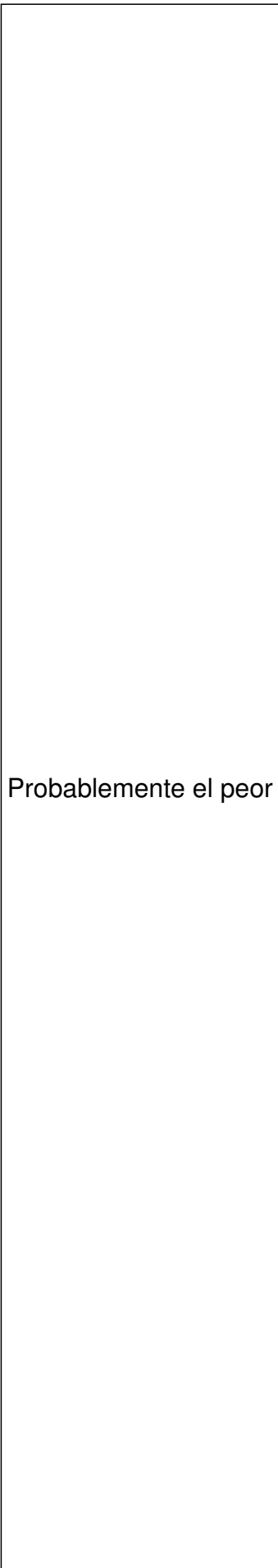
Sed continua (resultado de las deshidratación).

Sensación de cansancio, especialmente si perdura después de una noche de sueño

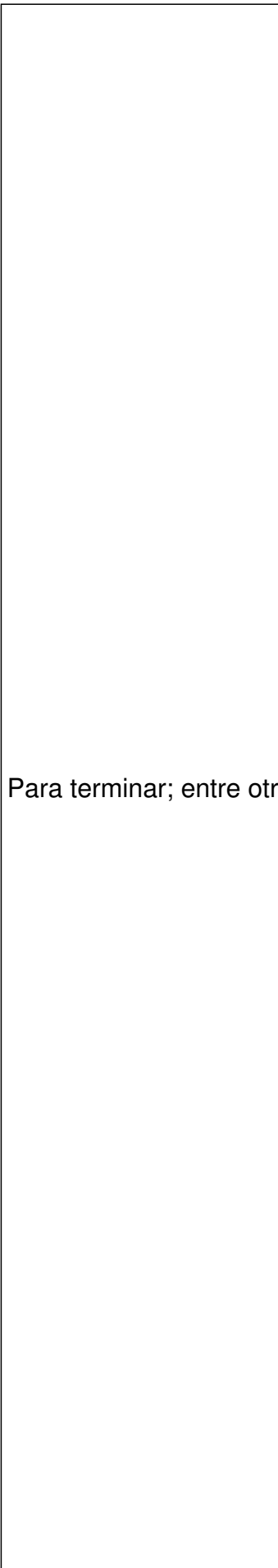




Si usted tiene sólo uno de estos síntomas, no es para preocuparse; pero si se tiene dos o más, es casi



Probablemente el peor enemigo de un entrenamiento sano, sea la fatiga. Una vez que hemos planeado



Para terminar; entre otras cosas, la fatiga resulta de un nivel demasiado bajo de azúcar en sangre, dem





[Regresar al Contenido](#)



**FOTO DEL RECUERDO**

**Derechos Reservados. Octubre de 2002.**

**D.R. © Equipo ImaginARTE**

[Regresar al Contenido](#)









Tenistas y Socios del Club "Primavera" en el Comitán de los años "20"



[\*Regresar al Contenido\*](#)

Arturo Paniagüa
Raúl de la Vega
Carlos Gordillo
Consuelo Castellanos
Emilia Domínguez
Leonila Castellanos
María Castellanos
Virginia Román
Dolores Armendáriz
Adriana Rovelo
Rosa Yberti

Elena Domínguez
Dolores Ruiz
Concepción Gordillo
Dr. Castellanos
María de la Vega
Esther Román
Cristina Roveló
Amalia Tovar
Angélica Argüello
Julia Castellanos
Cristina López

