

total spoker

1. total spoker
2. total spoker :baixar a blaze
3. total spoker :empresa de apostas online

total spoker

Resumo:

total spoker : Faça parte da jornada vitoriosa em ouellettenet.com! Registre-se hoje e ganhe um bônus especial para impulsionar sua sorte!

contente:

u seja: ele pode também tomar uma porcentagem como taxa para hospedar e jogo? O podem participar do jogo de mas se ela ganha justo E quadrado - então isso está mente ótimo! Esclarecendo as Regras Legais De Poker na California- SM Mirror smmirrord ue Não são legais Bear compo

qualquer coisa que você e seus amigos se sintam

[passo a passo betano](#)

total spoker

Introdução ao Tribet Light

No poker, particularly in no-limit hold 'em, os jogadores podem apostar ou levantar qualquer quantia acima da aposta mínima, até o total de fichas que o jogador tem na mesa. A aposta mínima é equivalente ao tamanho da aposta ou levantada anterior. Além disso, existem as chamadas cegas "blinds", onde os jogadores colocam essas cegas antes de distribuídas as cartas. O objectivo é obrigar os jogadores a apostar e também fornecer uma incitamento dos jogadores para entrarem no pote.

As apuestas no Tribet Light

As cegas, ou seja, a grande cega (big blind) e a pequena cega (small blinde), são apenas tipos especiais de apostas onde os jogadores tem que fazer suas apostas antes de ver as suas cartas. A grande cega é normalmente o dobre da pequena cega, este foi desenvolvido especialmente no Texas hold 'em para incentivar a ação e garantir dinheiro no pote.

As consequências e como jogar

As aposta iniciais, popularmente conhecidas como cegas (blinds), forçam os jogadores a apostarem e garantem que existam valores no pote. Isto torna o jogo mais emocionante e dinâmico para todos os jogadores envolvidos. Em seguida, dependendo do tempo e do local, como nas partidas caso a casa, o ciclo de apostas será sempre controlado.

Conhecer as regras iniciais em total spoker jogos de poker pode parecer complicado, mas uma vez cientes disso, fica mais fácil perceber os movimentos que os seus oponentes fazem.

total spoker :baixar a blaze

Alimentos como peças de jogo de tabuleiro, alimentos pequenos e secos podem funcionar como um substituto para chips de poker. Feijão, milho, ou sementes (se eles estão no lado maior) pode ser usado como moeda de poker. Tenha cuidado ao usar M & Ms, Skittles, cookies ou batatas fritas como poker moeda.

Existem muitas razões para ter e incentivar apostas secundárias durante um jogo de poker: Mantém o jogo. Divertido! Não é mais apenas o processo repetitivo de passar de uma mão de poker para a próxima. Em total spoker vez disso, todos os envolvidos agora têm uma maneira adicional de ganhar muito ou ter um pouco extra Dia de pagamento.

orneios exclusivos, e do série Super High Roller Bowl! PokingopokesGo get-poskygos ta Pack Run na> Prime Video; Pôquer Race -prime Vídeo... Amazon amazon".pt
:
ertie

total spoker :empresa de apostas online

Mary Claire Haver: a Texana que está revolucionando la atención de la menopausia

Si eres una mujer nacida en la década 3 de 1970 que ha buscado "menopausia" en un iPhone, probablemente conozcas a Mary Claire Haver. Desde que la médica cambió su enfoque de su práctica de OB-GYN en el área de Houston a la atención de la menopausia en 2024, la rápida oradora texana ha inundado las redes sociales con consejos sobre cómo navegar por los males de la mediana 3 edad.

Con una audiencia de 4 millones en varias plataformas, ha abordado la menopausia desde casi todos los ángulos, incluidos suplementos, sueño, nutrición, ejercicio (ha estado en una fase de chaleco con pesas) y, por supuesto, terapia de reemplazo hormonal, comúnmente llamada TRH, pero Haver prefiere decir "MHT" (terapia hormonal menopáusica).

"Quería hacer un cuidado de la menopausia integral con nutrición y todo", dijo. "Así que saqué a mis amigas a cenar y pregunté: ¿Creen que esto funcionará? ¿Vendrías a verme?" La respuesta fue un rotundo sí.

Algunos médicos, especialmente en los EE. UU., Son reacios a recetar hormonas a los pacientes en 3 perimenopausia, la fase de década o más antes de que la menstruación termine por completo. Los síntomas más conocidos son 3 neblina cerebral, aumento de peso e insomnio, y un programa de estrógeno, progesterona y a veces testosterona puede ayudar a 3 compensarlos. Pero Haver es una enciclopedia andante sobre los beneficios preventivos de la MHT. Dice que las hormonas — generalmente 3 tomadas por vía oral o mediante un parche transdérmico — pueden proteger nuestros corazones y ayudar a evitar la osteoporosis 3 y la pérdida de cabello, que a menudo se asocian con la menopausia.

Su último libro, El nuevo climaterio, es un 3 texto atterradoramente fascinante. Una sección, una guía de A a Z de los efectos secundarios de los cambios hormonales, tiene 3 nada menos que 101 páginas de largo. Haver habló con The Guardian sobre los efectos mentales y físicos de la 3 perimenopausia y la menopausia, y por qué tantos de sus colegas médicos le dicen a sus pacientes femeninas "está todo 3 en tu cabeza".

Nunca he escrito "¡Qué miedo!" en el margen de un libro tantas veces. Y tienes que agradecerme por mi 3 nuevo conocimiento de "grasa de axila".

Es solo parte de una cascada de cosas. Muchos [de los síntomas de la menopausia 3 cubiertos

en el libro] me fueron compartidos por mis seguidores en las redes sociales. Cuando 10,000 personas me preguntan sobre el hombro congelado o el zumbido en los oídos o el vértigo, escucho. Y a medida que investigaba más, encontraba a alguien allí afuera que había encontrado una correlación entre los pacientes que están en TRH y tienen incidencias más bajas de esas cosas. Nadie está hablando de esto y conectando los puntos.

¿Qué crees que sería un mundo en el que todos los hombres pasaran por la menopausia?

La medicina se construyó para los hombres, lamentablemente. No quiero decir que hubiera un plan ultimate para someter a las mujeres en la profesión médica, pero eran el defecto, ¿verdad? Y cualquier cosa que no le suceda a un hombre es anormal, ¿verdad? Este todo el enfoque de cómo [las mujeres] son pequeños hombres con senos y úteros ha impulsado las decisiones de investigación científica médica para perpetuidad.

Las mujeres vivimos mucho tiempo, pero el 25% de nuestras vidas están en peor salud que nuestros contrapartes masculinos. Así que estamos viviendo vidas horribles, dolorosas, y muy enfermas. Queremos morir como los hombres, pero eso no es lo que está sucediendo. Solo quiero conducir mi camioneta y tener un ataque cardíaco algún día, ¿sabes? ¿Por qué tenemos que acostarnos en una cama con demencia y una cadera fracturada? Ese es el camino al que vamos.

Estamos militarizando estas pautas contra las mujeres, y estamos militarizando las estadísticas contra las mujeres y no les estamos permitiendo tomar una decisión informada.

La TRH parece ser mucho más popular con mis amigos en el Reino Unido que con mis amigos en los Estados Unidos.

En el Reino Unido no es perfecto, pero estamos muy por detrás del Reino Unido. El reconocimiento y el tratamiento de la menopausia allí es aproximadamente el doble de lo que es en los EE. UU.

¿Cómo terminaste convirtiéndote en una sensación en las redes sociales?

Estaba jugando un poco en Facebook cuando promocionaba [su libro anterior] The Galveston Diet, que trata sobre nutrición y menopausia. Funcionaba bastante bien. Pero luego vino el Covid, y estaba en casa con los niños, que en ese momento eran adolescentes. Eran como, Mamá, tienes que hacer esta cosa de TikTok. Yo dije: Bailar en las redes sociales, ¿eso es ridículo. Y luego me mostraron a otros médicos que bailaban y enseñaban. Dije: Bueno, puedo hacer eso. Hice mi primer video, me fui a la cama, desperté y tenía 10,000 vistas.

Pero no estás bailando en los videos que veo.

Comencé bailando y señalando [al texto], y luego me di cuenta de que la gente quiere escucharme hablar, no bailar. Me volví realmente bueno haciendo pequeños clips de 30 segundos sobre información importante sobre la menopausia. Leo todas las respuestas en los comentarios, y solo ha estado creciendo y creciendo desde allí.

Entonces, tus seguidores están liderando el diálogo.

Diez mil mujeres no me están mintiendo. No están haciendo esto. Estoy tratando de armar a la gente con información para que puedan abogar por sí mismas. No puedo ser la doctora de todos. Solo soy una chica en Texas. Pero puedo enseñarte cómo hablar con tu doctor y ayudarte a averiguar qué decir.

¿Por qué la TRH sigue siendo tan controvertida? Muchos médicos no la consideran. He tenido dos que me dijeron que fuera a vender mis papeles.

Esto se llama la menopausia antigua versus la nueva menopausia. Con la vieja menopausia, son los mismos viejos investigadores que solo están trotando sus datos viejos. Todos son PhD y se sientan en laboratorios y nunca ven pacientes y solo crunch data.

Estoy como: No te lastimaré a las mujeres. Estoy listo. Voy a usar mi poder para decirte no, y no vamos a aceptar esto. Seguiremos dando [hormonas] a las mujeres.

En 3 tu libro enumeras los muchos beneficios de la terapia hormonal, pero ¿cuáles son las desventajas?

El mayor dolor en el trasero 3 es el sangrado no programado. Obtendrás este manchado extraño. Es tan molesto. Si presenta este hábito, debemos cambiar las dosis. 3 Sus senos pueden ponerse tensos o puede obtener dolores de cabeza más grandes que pueden desencadenar algunas migrañas. Hay un 3 riesgo aumentado de coágulos sanguíneos si hace estrógeno oral. Pero el riesgo supuestamente de cáncer de mama con estrógeno solo 3 no está allí.

Hay un riesgo aumentado de accidente cerebrovascular. Entonces, en el caso de las personas que tienen un historial 3 familiar de accidente cerebrovascular, tenemos una conversación sobre otros factores de riesgo para un accidente cerebrovascular y cómo limitarlos.

Haces cosas 3 que son arriesgadas. Conduces en automóviles, subes a aviones, todos hacemos cosas que son arriesgadas. Algunas personas beben alcohol. Pero 3 permitir que toda tu decisión de salud se determine por el riesgo de cáncer de mama es ridículo.

En tu libro 3 dices que el riesgo de cáncer de mama que viene con tomar hormonas está sobrestimado, y la gente piensa que 3 es 75% más alto, pero en realidad es algo como 0.04%.

Consejos prácticos, 3 conocimientos expertos y respuestas a sus preguntas sobre cómo vivir una buena vida

Aviso de privacidad: Las boletines pueden contener información sobre 3 caridades, anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de privacidad. Usamos Google 3 reCaptcha para proteger nuestro sitio web y la Política de privacidad y los Términos de servicio de Google se aplican.

después 3 de la promoción de la boletín

Hay riesgo relativo frente a riesgo absoluto. Y estamos militarizando estas pautas contra las mujeres, 3 y estamos militarizando las estadísticas contra las mujeres y no les estamos permitiendo tomar una decisión informada. Puede que no 3 elija usar terapia hormonal, y respeto eso. Es tu cuerpo. Pero mereces saber qué son los riesgos y beneficios.

También hablas 3 mucho sobre las opciones de estilo de vida, así como la dieta y el ejercicio. ¿Cuál es tu mejor consejo?

Probablemente 3 no estás comiendo suficiente proteína. Come más proteínas y fibra. Y para el ejercicio, no solo hagas cardio. Necesitamos levantar 3 pesas. Hemos pasado nuestras vidas en la búsqueda de "ajuste", y probablemente hemos socavado nuestra fuerza muscular y ósea.

Has estado 3 publicando mucho en TikTok sobre tu chaleco con pesas.

Lo llevo todo el tiempo. En casa, hago los platos con él. 3 Tengo un escritorio para caminar y lo pongo para eso. Es como un hack. Es fácil.

¿Cuál es la primera señal 3 de perimenopausia?

Bueno, la perimenopausia es cuando te estás quedando sin huevos. El sistema que te haría ovular cada mes está 3 comenzando a descomponerse. El cerebro está teniendo que trabajar más difícil para hablar con la glándula pituitaria, que está enviando 3 más hormonas hacia abajo al ovario y todo está loco. Estás en el caos hormonal. Y podemos poner un apósito 3 en eso. No puedo deshacer tu menopausia, pero podemos calmar las cosas dándote un poco de estrógeno de fondo para 3 respaldarte para esos grandes bajones.

¿Hay algo que las terapias que tiende a recetar no puedan ayudar?

Seguimos envejeciendo. No vamos a 3 detener el envejecimiento, pero vemos una aceleración de los estados de enfermedad cuando atravesamos la transición [de la menopausia], como 3 la resistencia a la insulina y la diabetes. Perdemos el 30% de nuestra colágeno, y el estrógeno [ayuda a prevenir 3 esto]. Pero una vez que desarrollas arrugas, probablemente no se desarrugarán, y una vez que obtienes enfermedad cardíaca, no se 3 deshará de eso. Es tu tiempo del cuerpo lejos de estrógeno donde comienza el problema.

¿Cómo estás viendo que cambian las actitudes?

Creo que los baby boomers están furiosos. Están un poco fuera de la ventana de oportunidad [para comenzar la TRH]. Así que están furiosos. Están viendo a sus madres caer y fracturarse los huesos y pasar por estos largos períodos de declive, y están como, "Oh, Dios mío, ¿es demasiado tarde para mí?"

No puedo dejar de pensar que la próxima ola de médicos será más educada y abierta a las terapias.

Creo que la menopausia debería ser opcional. Quiero envejecer como un hombre que no pasa por la menopausia. Un hombre típico pierde alrededor del 1% de su testosterona al año hasta la muerte. La última investigación realmente está mirando extender la vida del ovario. Es demasiado tarde para mí, pero [la gente está mirando] intervenir a una edad más joven, ya sea mediante la eliminación de un ovario y el almacenamiento de él por un tiempo y la devolución de él en una edad determinada, o ciertos medicamentos que ralentizarán el proceso de envejecimiento. Nuestros ovarios envejecen el doble de rápido que cualquier otro órgano en nuestro cuerpo.

Desafortunadamente, aún estamos una década o dos antes de que pueda confiadamente caminar a la oficina de su médico de atención primaria y tener una conversación informada sobre su viaje de menopausia. No estamos educando a nuestros proveedores de atención médica. Así que la carga recae en nosotros para educarnos a nosotros mismos.

He oído que Estradiol, la crema vaginal que muchas mujeres usan, es la mejor cosa para el cuidado de la piel. Al parecer, la gente está usándola en la cara para verse más joven.

Absolutamente. Hubo estudios que miraron el 0.1% de Estradiol y el 0.03% en la cara y encontraron no absorción sistémica. Se queda en la piel, y vieron una mejora en el colágeno y la elasticidad de la piel. Lo uso. Le digo a mis pacientes, solo toma un poco. Mézclalo con tu humectante y pónelo alrededor de los ojos, donde la piel es delgada.

Eres una roca estrella en las redes sociales. ¿Tienes algún consejo para las personas que buscan destacar en esa área?

Hablo todas las mañanas con maquillaje nulo en mi pijama con una taza de café. Y ahora estoy [de gira por un libro y] haciendo todos estos eventos elegantes, me disculpo con la audiencia, como: ¿me reconoces? Me puse Botox para todo esto. Me coloreé el cabello. Tengo uñas postizas.

Author: ouellettenet.com

Subject: total spoker

Keywords: total spoker

Update: 2024/11/20 5:10:09