

a que horas posso apostar online - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: a que horas posso apostar online

Kaylee McKeown domina los 100m espalda con una actuación imparable

La dominancia de Kaylee McKeown en los 100m espalda es tal que la australiana posee todos los cinco mejores tiempos de la historia y, excepto uno, los diez mejores. La nadadora de 22 años ganó el oro en los Juegos Olímpicos de Tokio en la carrera de dos vueltas; oro en los campeonatos mundiales del año pasado en Fukuoka; y oro en los Juegos de la Mancomunidad del año pasado. En los 100m, McKeown es casi invencible.

El martes, en la segunda noche de las pruebas olímpicas australianas en Brisbane, McKeown puso un punto final a su dominio del evento. La originaria de Queensland lideró el campo desde la primera patada hasta la última para asegurar su clasificación para los Juegos Olímpicos de París, estableciendo el segundo tiempo más rápido de la historia con un impresionante 57.41 – solo ocho centésimas de segundo de su propio récord mundial. Salvo una sorpresa espectacular, McKeown está en camino a defender su título olímpico en menos de 50 días.

Una pequeña decepción en el camino al oro

A pesar de estar a menos de una centésima de segundo de un nuevo récord, McKeown expresó su decepción por su tiempo. "Estoy un poco decepcionada – mi entrenamiento ha mostrado lo contrario", dijo después de la carrera. "Pero he reservado otro boleto para París, así que es solo otra oportunidad de ir más rápido".

Dos clasificaciones en dos días

Este es el segundo clasificatorio de McKeown en dos días, después de establecer un récord personal en la prueba de 200m medley individual el lunes – una carrera que no disputó en Tokio, pero será una de las favoritas para ganar en París. Más adelante esta semana, McKeown intentará clasificar para los 200m espalda, donde es la campeona olímpica y la plusmarquista mundial reinante.

McKeown, imparable en los 100m espalda

McKeown fue seguida por la estrella del estilo libre Mollie O'Callaghan, quien ha construido una sólida carrera como nadadora de espalda. Después de ganar dos títulos individuales y tres coronas en relevos en los campeonatos mundiales del año pasado, O'Callaghan tendrá un programa agitado en París. A pesar de clasificar con un récord personal de 57.88, es poco probable que compita en los 100m espalda – lo que podría abrir la puerta para Iona Anderson, quien terminó tercera con 58.43.

La menopausia: de etapa a celebrar en lugar de temer

La menopausia solía considerarse una fuente de vergüenza ageista, una bomba sin explotar o un paquete sospechoso. Pero es una fase natural que marca el final de los años fértiles y, por fin,

contamos con la ciencia y el conocimiento necesarios para abordar gran parte de los problemas de salud mental y física que la rodean. Es hora de abrazar la menopausia en lugar de temerla y abordarla de manera holística.

Del tabú a la celebración

Como dijo la actriz Gillian Anderson, quien luchó contra una menopausia precoz: «La perimenopausia y la menopausia deben tratarse como las etapas de transición que son y, si no celebrarse, al menos aceptarse, reconocerse y honrarse». Y el período posterior puede ser asombroso; cuando los niveles de hormonas se estabilizan, tus estados de ánimo se equilibran y los períodos han desaparecido para siempre.

Conocimiento y acción

En el Reino Unido estamos comenzando a cuidar adecuadamente a las mujeres que atraviesan este cambio de vida masivo y a capacitarlas para priorizar su salud. Las mujeres saben más sobre los cambios de estilo de vida útiles, como la importancia del ejercicio y la dieta, por ejemplo. En los últimos dos años, los médicos de atención primaria y los pacientes se han vuelto mucho más informados sobre la ciencia, lo que les aconsejo ignorar la menopausia y su malévola hermana pequeña, la perimenopausia, bajo su propio riesgo.

Cambios hormonales

Si deseas transitar hacia una segunda mejor parte, se requiere acción cuando los ovarios dejan de producir huevos y los niveles hormonales de estrógeno y progesterona comienzan a agotarse. Esto sucede a la edad promedio de 51 en las mujeres blancas, y a menudo más joven para las mujeres asiáticas y negras, o aquellas que experimentan menopausia precoz. El caos comienza en la perimenopausia, generalmente en tu cuarta década, pero más joven para algunas, ya que el estrógeno alcanza puntos altos e inesperados y bajos.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: a que horas posso apostar online

Palavras-chave: **a que horas posso apostar online - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-05