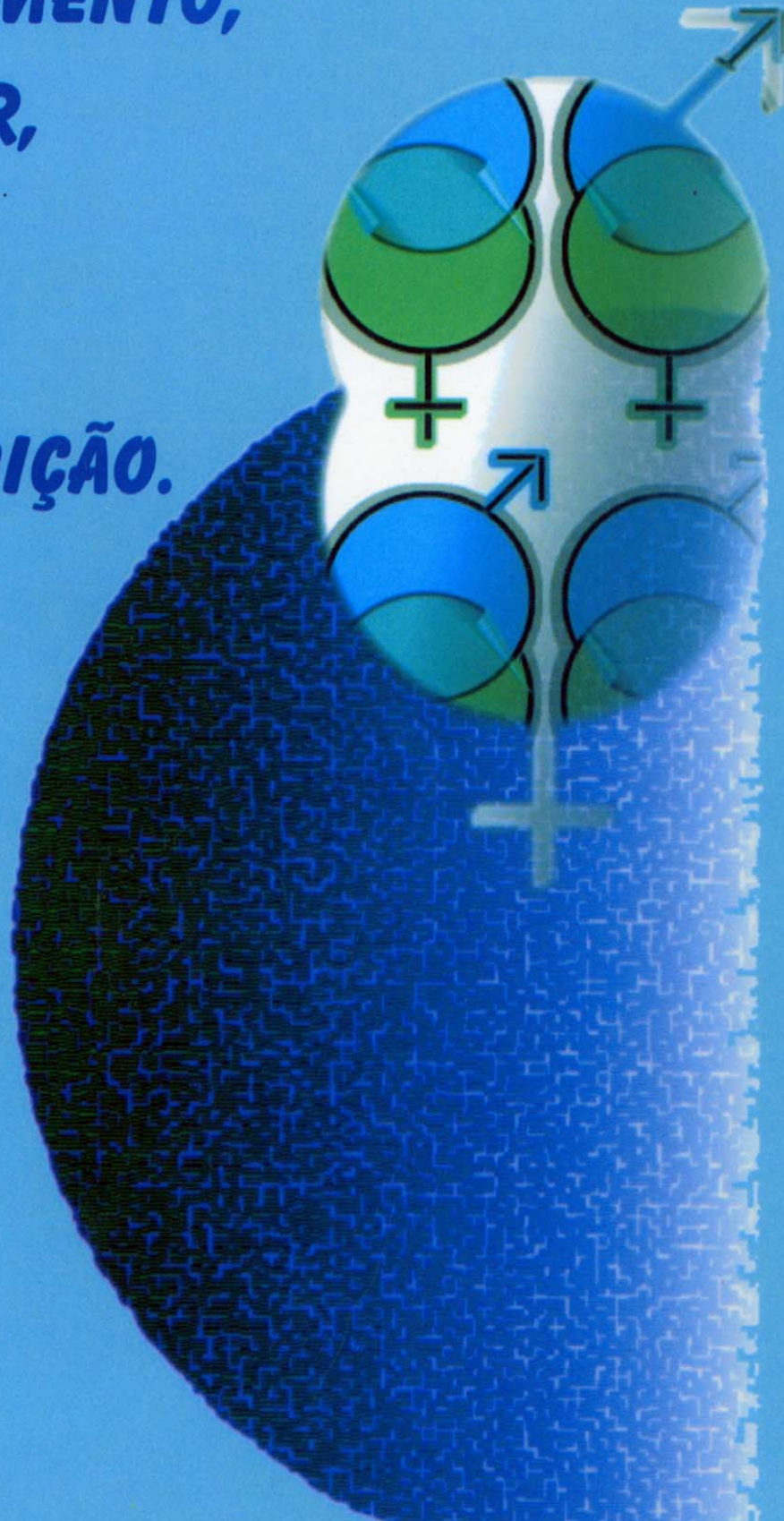


**CASAMENTO,
AMOR,
SEXO
E
NUTRIÇÃO.**



clodoaldo pacheco

Índice

O que este livro contém?	03
Casamento, amor, sexo e nutrição	04
Introdução	06
Capítulo 1	
Prioridades no casamento	08
Capítulo 2	
A química do amor	11
Capítulo 3	
Amor e sexo, tudo está na mente	17
Capítulo 4	
O que atrai as pessoas umas pelas outras?	25
Capítulo 5	
Palavras – Vibração de amor e de desamor	29
Capítulo 6	
Despertando a consciência do amor	33
Capítulo 7	
Mantendo o corpo saudável e atraente	35
Capítulo 8	
Os segredos das glândulas	40
Capítulo 9	
O cérebro humano e o medo como ele controla o sexo	45
Capítulo 10	
O sexo e os cinco sentidos	49
Capítulo 11	
Uma sexualidade sadia e natural	54
Capítulo 12	
O amor doce	56
Capítulo 13	
Nossa doença moderna	59
Capítulo 14	
Os quatro estágios da doença	64
Capítulo 15	
O tratamento holístico	66
Capítulo 16	
Que tipo de mineral é você	69
Capítulo 17	
Vitaminas para uma vida sexual saudável	74
Capítulo 18	
Juntando tudo	81
Capítulo 19	
Receitas diárias	84
Capítulo 20	
Alimentos Remédio e receitas naturais para o bom desempenho do sistema sexual	87
Capítulo 21	
Suplementos Alimentares para Equilibrar a Saúde Integral	92
Capítulo 22	
O que é Terapia “Flor de Íris”?	98
Capítulo 23	
Conheça os Inimigos da Saúde	103
Capítulo 24	
Os chás de ervas e seus benefícios (Fitoterapia)	107
Capítulo 25	
Exercícios com os quais você pode manter sua vitalidade	112
Capítulo 26	
Remédio para combater os inimigos da saúde	120
Final	121

O que este livro contém?

Este livro fala dos aspectos da nossa vida que estão intimamente ligados: casamento, amor, sexo e nutrição.

Os alimentos que escolhemos podem afetar nossa vida amorosa? Estas escolhas podem moldar nossas relações? Existe uma maneira natural de aumentar nossa capacidade sexual? Sim, existem respostas para todas estas perguntas!

Todos os que estiverem prontos a abrir suas mentes para simples e práticos princípios estarão no caminho certo para se tornarem mais saudáveis, mais felizes e, com certeza, sexualmente mais ativos.

“Seja bom para com seu corpo física, mental e espiritualmente”.

CASAMENTO, AMOR, SEXO E NUTRIÇÃO

PREFÁCIO

Há muitos anos descobri uma verdade muito simples: não há problema de amor, de sexo ou de nutrição que possa ser tratado sintomaticamente. Os problemas físicos e mentais estão intimamente ligados. Portanto, se entendermos a relação do corpo e da mente, poderemos tratar os sintomas como resultado final e não como aviso do desequilíbrio do corpo, da mente e do espírito, os quais a natureza pretendeu que fosse.

Devemos, pois, começar a tratar o ser humano como um todo. Quando a pessoa se mantém totalmente saudável - corpo, mente e espírito - os problemas de saúde desaparecem. Esta verdade é tão simples que muitos de nós nos recusamos a acreditar nesta sabedoria. Como resultado, muitas vezes passamos nossas vidas inteiras procurando pelos ingredientes perdidos sem percebermos que os carregamos dentro de nós durante todo o tempo.

Quando nos detemos para pensar, constatamos que o amor, o sexo e a nutrição não estão apenas intimamente interligados, mas rodeados e influenciados por uma série de condições sociais, éticas e morais, interrelacionadas, que produzem sintomas próprios. Vivemos uma época de grandes mudanças tecnológicas e culturais, uma época de muito stress e ansiedade. Nossos padrões de trabalho, de alimentação e de vida têm sido drasticamente alterados nos últimos trinta anos. Muitos de nós estamos em constante atividade, praticamente engolimos os alimentos, descansamos onde for possível e quando for possível, dando pouca importância aos efeitos cumulativos sobre nossa saúde. Também os padrões morais têm mudado significativamente nas últimas décadas, deixando muitos de nós inseguros quanto a como e onde encontrar uma âncora no mar das violentas mudanças. Até então, nenhuma surpresa. Por encontrarmos-nos em tais condições, aumentam na nossa sociedade os problemas relacionados ao amor, ao sexo e à nutrição.

Nos últimos 30 anos, lemos e ouvimos sobre o significativo crescimento da medicina quase todos os dias. A ciência médica moderna continua a encontrar novas técnicas para o tratamento de problemas do coração, novas drogas para pacientes com vários tipos de câncer, novas maneiras para realizar transplantes de órgãos com sucesso. De fato, temos avançado muito no tratamento de algumas doenças humanas mas ainda estamos longe da cura para muitos dos cânceres, das doenças do coração e de muitas doenças infecciosas. As doenças crônicas e as drogas usadas para tratá-las aumentam profundamente os efeitos sobre nossa vida diária. À medida que vemos muitas dessas doenças aumentarem, exigindo doses cada vez maiores de drogas para que nosso corpo se torne imune, cada um de nós deve se fazer esta pergunta: onde está a vida saudável e feliz que eu pensava ser a minha?

Embora a ciência possa curar muitas doenças modernas, apenas nós somos capazes de controlar a saúde de nossa vida diária. Tratamentos médicos baseados em drogas e cirurgias têm muito pouca relação com esta assim chamada “melhor saúde” que nós ocidentais esperamos encontrar. É bem verdade que temos hoje uma maior expectativa de vida que nossos antepassados, mas isso se deve principalmente à baixa mortalidade infantil, o que só foi possível após a erradicação de muitas doenças infantis no início deste século. Na verdade, estas médias de longevidade podem ser perfeitamente enganosas, pois como indivíduos adultos temos obtido pouco aumento de longevidade. Ironicamente, apesar de todo o progresso, muita coisa a nosso respeito permanece inalterada.

Este livro baseia-se, portanto, na premissa de que estaremos enganando a nós mesmos se acreditarmos que nossa civilização progressista, com seus avanços tecnológicos e avançadas técnicas médicas, nos garantirá boa saúde.

Talvez devamos admitir, em primeiro lugar, que mesmo os especialistas têm muito a aprender com relação ao amor e ao sexo. Apenas recentemente, por exemplo, os cientistas começaram a descobrir a relação entre a dieta e a doença, e entre várias doenças e o sexo. O que de fato entendemos é que essas áreas da existência humana são importantes demais para serem ignoradas ou para serem mantidas longe de nosso conhecimento.

Sim, nas tecnologias modernas as novas técnicas médicas têm-nos oferecido a possibilidade de termos melhor alimentação, sexo, saúde e vida. Mas o ingrediente chave ainda está perdido. Percebe-se que o ambiente externo não é a resposta, que não importa o quanto a tecnologia melhore nossos alimentos, medicamentos, técnicas cirúrgicas e todo o tipo de assistência que recebemos. Isto não é o bastante. A resposta deve estar em algum lugar.

Grande parte das evidências científicas contemporâneas apontam para uma conclusão a que os pensadores têm chegado desde o começo dos tempos. Mais do que tudo, a maneira de vermos e conhecermos a nós mesmos, nossas atitudes para conosco e para com os outros determinam nosso sucesso ou fracasso. Não podemos ser parceiros perfeitos antes que entendamos e amemos a nós mesmos. Não podemos ser saudáveis a menos que primeiramente tenhamos atitudes saudáveis com relação ao nosso corpo e a nossa mente.

Amor, sexo e nutrição são interdependentes. Aquilo que ingerimos afeta nossas atitudes mentais, nossas emoções e nossa saúde física. A dieta pode influenciar no fato de sermos fisicamente ativos ou sedentários, alegres ou tristes. Do mesmo modo, veremos que todos os processos químicos do amor e da sexualidade são diretamente controlados pelos produtos químicos que ingerimos. Embora não gostemos de pensar que comemos produtos químicos, é exatamente isso que fazemos. Assim, se realmente queremos vidas amorosas fantásticas, um dos primeiros passos que devemos dar é no sentido de entendermos o potencial dos efeitos daquilo que ingerimos. O amor e o sexo podem até mesmo influenciar naquilo que comemos, pois, se estivermos particularmente perturbados por uma relação amorosa, poderemos até mesmo ignorar completamente a alimentação. O ciclo destrutivo de uma alimentação pobre contribui para uma atitude mental negativa, reduz a auto-estima e leva a uma vida pobre de amor e de sexo. No entanto, uma vez adotadas atitudes de amor e de saúde e incorporados os hábitos de uma boa nutrição, nossas dietas nutrirão nossos sistemas imunológicos, levando à descoberta de que as doenças apenas passam sobre nós. E essa descoberta é meu principal presente neste livro. Extraída de seus elementos básicos, a mensagem é clara: **Você, e somente você, tem o poder de controlar seu próprio destino.** Você pode determinar o sucesso ou o fracasso de sua vida sexual e amorosa, sua saúde física, mental e espiritual e quase todos os outros aspectos de sua vida. Espero poder servir como seu guia.

Nas páginas seguintes, compartilho com você uma prática e viva filosofia de amor e sexo a qual enfoca a união do corpo, da mente e do espírito num ser saudável. Se você está procurando por respostas baseadas em pesquisas exaustivas em algum laboratório esterilizado, ou por respostas fáceis, então você está procurando no lugar errado. Todas as idéias que ofereço envolveram vários anos de introspecção e de trabalho com pessoas exatamente iguais a você.

Evitei, deliberadamente e sempre que possível, uma linguagem técnica e os poucos termos técnicos que aparecem relacionam-se a glândulas e hormônios. Isto reflete minha crença de que precisamos saber que várias glândulas endócrinas secretam hormônios, os quais têm impacto direto em nossa vida sexual, tanto quanto o modo como alguns desses hormônios funcionam. Não estou interessado em questionar seus conhecimentos sobre anatomia e fisiologia humana. Tampouco estou promovendo minha filosofia de vida. Minha proposta é compartilhar idéias que estão funcionando comigo e com milhares de pessoas iguais a você. Os princípios explicados neste livro, se praticados com cautela, farão de você o melhor parceiro, o melhor amigo, uma pessoa melhor e mais saudável. O restante são as dimensões de sua vida, segundo as quais apenas você pode determinar seu sucesso.

Então, vamos lá, você e eu, numa viagem a um amor fantástico, a um sexo prazeroso e a uma saúde gloriosa.

Somos criados para dar e receber amor. Esta é nossa herança natural. Quando não estamos dando ou recebendo amor em equilíbrio, em harmonia, de um modo natural, ocorrem as deficiências em nosso interior. Estas deficiências revelam-se através de muitos sintomas como depressão, solidão, relações destrutivas, problemas com peso, agressividade, sentimentos de inferioridade, trabalho compulsivo, alcoolismo, uso de drogas, espírito crítico, violência, anomalias sexuais e muitas outras formas. Muitos médicos, psiquiatras e psicólogos tratam apenas estes sintomas. Penso que devemos tratar o ser humano como um todo, considerando a outra face do sintoma.

Meu sucesso na arte da cura natural deve-se à notável verdade que descobri há muitos anos: o médico não cura, a natureza cura. Às vezes, no entanto, a natureza pode usar um pouco de nossa ajuda. Meu acesso à harmonia está baseado na descoberta da melhor maneira de ajudar a natureza. A própria nutrição pode auxiliar a natureza a iniciar o processo de cura.

O amor é alimento puro, completo e natural. O amor é alimento curativo que nos mantém de pé, nos enche de felicidade. Portanto, a chave é conhecer-se a si mesmo, tornar você o seu melhor amigo e encarar suas necessidades tão bem quanto possível. Gostaria que você considerasse meu conselho como se estivesse caminhando por um jardim cheio de flores. Algumas flores nesse jardim são importantes para você, algumas são importantes para os outros. Pegue aquelas que você reconhece como sendo suas e deixe as demais à medida que você caminha através do casamento, do amor, do sexo e da nutrição.

INTRODUÇÃO

Feche seus olhos neste momento e imagine que você e seu companheiro são duas estrelas separadas, girando, vagando pelo espaço. Cada um de vocês tem uma identidade e uma órbita para viajar dentro de sua vida, mas vocês também estão muito próximos no tempo e no espaço. À medida que crescem em seu amor, cada um é atraído pelo outro por forças magnéticas. Finalmente vocês se combinam e formam uma estrela dupla. Às vezes, vocês se separam durante sua jornada, mas nunca ficam muito distantes da força magnética que os une. Gradualmente, à medida que as mudanças continuam, vocês voltam a unir-se novamente. De fato, você e seu companheiro são muito diferentes. No entanto, sua estrela dupla parecerá ser apenas uma e a luz do amor criada por sua fusão será verdadeiramente espetacular de ser observada.

Quando uma relação amorosa está bem, duas mentes, dois corpos e dois espíritos fundem-se em um harmonioso amor. Uma vez que homens e mulheres amam diferentemente, seu orgasmo, como a fusão de estrelas, é às vezes difícil. É sempre um desafio encontrar no outro a sua satisfação. Isto é necessário porque essa relação de amor é como um desafio e cada pessoa deve estar preparada para enfrentá-lo. Cada um deve ser saudável e forte de corpo, mente e espírito. Isto porque, como a brilhante luz que vem da estrela dupla, um maravilhoso e gratificante amor é o resultado da combinação de nossas forças. Cabe-nos dar o primeiro passo para a criação desta luz.

Você realmente quer ter uma vida amorosa melhor?

Sim ()

Não ()

Por quê?

.....
.....
.....
.....

Você se considera um bom amante e conhece o suficiente da anatomia básica e das funções do sistema sexual?

Sim ()

Não ()

Como você define um bom companheiro(a)?

.....
.....
.....
.....

Você é realmente saudável ou faz muitas coisas que sempre o deixa indisposto(a)?

Sim ()

Não ()

Descreva o que você realmente precisa fazer para ser saudável e feliz.

.....
.....
.....
.....

Descreva em uma folha em separado o que realmente o deixa indisposto, infeliz.

O stress do trabalho o impede de ser feliz?

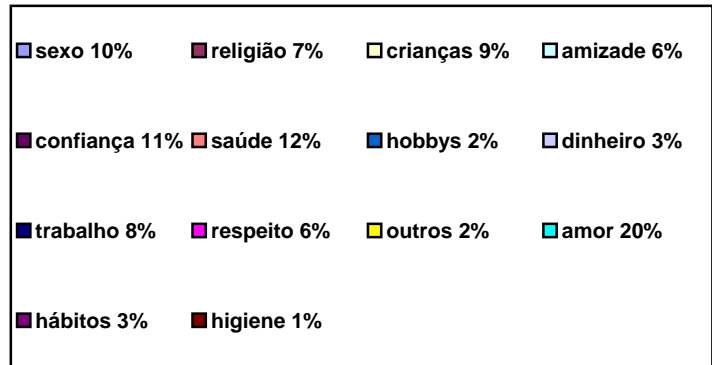
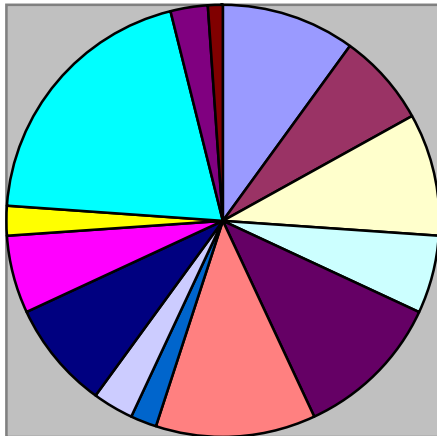
Sim ()

Não ()

Capítulo I

Prioridades no casamento

Os assuntos, expressos no gráfico através de percentagens, foram seleccionadas de acordo com a necessidade de exprimirem-se alguns aspectos subjetivos, talvez um pouco diferentes para cada pessoa em cada casamento, mas cada parcela de percentagem é apenas uma parte que complementa um todo. Todas as partes são necessárias a um bom casamento. São elas:



No resultado de uma relação física ou amor verdadeiro, existe uma combinação de processos mentais e espirituais. Embora as leis espirituais nos digam que colhemos aquilo que plantamos, é melhor considerarmos esta lei fora do contexto do amor verdadeiro, pois o verdadeiro amor existe sem esperar nada em troca.

Infelizmente muitas pessoas dizem: “se você me amar primeiro, então eu te amarei”. O que revelamos com esta proposta é o medo de sermos vulneráveis, de estarmos abertos, de sermos machucados. Temos medo de dizer “Te amo” e de que a outra pessoa nos diga “Não, eu não te amo”. É claro que as rejeições machucam. Mas, a menos que nos arrisquemos e aprendamos a viver com esta invulnerabilidade, jamais seremos capazes de expressar e de viver um amor de verdade.

O amor

O amor deve ser alegre na contínua celebração entre duas pessoas que juntam seus corações, mentes e corpos. Viver tão intimamente como parceiros tem grandes bênçãos e grandes lições para qualquer um dos parceiros. Como resultado das experiências, o amor pode ser uma grande fonte de sabedoria. Com certeza um dos maiores privilégios da vida é estar envolvido em observar e assistir nossos parceiros enquanto eles desenvolvem suas habilidades e seus talentos. Igualmente compensador é o amor e o apoio que nossos amados nos dão, ajudando-nos a desenvolver nossas próprias habilidades em um nível mais elevado do que poderíamos fazer por nós mesmos.

Para o amor e o casamento, o ideal social e moral tradicional é o de que os jovens se mantenham virgens, completem sua educação, escolham o parceiro e então se casem. Estes votos incluem a manutenção do casamento na alegria e na tristeza, na saúde e na doença, até que a morte os separe. Neste modelo tradicional de casamento, a fidelidade é considerada um aspecto integral, bem como o são a coragem e a magnanimidade para ficar ao lado do cônjuge e ajudá-lo durante todas as dificuldades e obstáculos encontrados na vida em comum. No entanto, as tradições mudam. E, devido às grandes mudanças culturais, sociais e econômicas, muito dessa tradição tem acontecido confusamente nas últimas décadas. Se amar é inerente à natureza do homem, e acredito que o seja, precisamos, no entanto, de novas maneiras para descobrir onde o amor está e onde não está.

O falso amor

Quase todos nós já amamos uma vez ou outra. E se não amamos, gastamos grande parte de nossa vida sonhando com o amor ideal. Isto não é muito raro em nossa sociedade. A imagem do amor ideal, popularizada no cinema, música, televisão e ficção, é a de uma bonita mulher, levada também por um homem muito bonito para um mundo livre de trabalho, ansiedade, stress ou de qualquer outro problema comum. Se algum problema acontecer, eles serão sempre pequenos e desaparecerão com alguns beijos e alguma intimidade. Isso tudo acontece dentro do breve tempo em que lemos um capítulo ou assistimos a uma parte de um filme. Felizmente, muitos de nós somos realistas o bastante para saber que o amor pode ser mais ou também pode ser menos que o amor distorcido que nos é mostrado pela mídia.

Nosso conceito de amor é geralmente formado durante a juventude. Recentemente encontrei um adesivo de pára-choques que dizia: “A vida é uma praia”. À medida que crescemos, muitos de nós perde o gosto pela vida, aquele prazer de viver que se prende a nós da mesma maneira que o adesivo ao pára-choques. Ainda é importante lembrar que é na adolescência que formamos a maior parte de nossas atitudes, particularmente aquelas que nos levam ao amor e ao sexo. Se nossos valores de amor forem distorcidos quando jovens, poderá ocorrer uma surpresa quando, mais tarde em nossas vidas, nossas relações de amor se acabarem. Alguns jovens, por exemplo aprenderam que o corpo e os sentimentos sexuais não são naturais, não valem a pena, são considerados coisas que podem ser deixadas de lado. Tais crenças tendem a confirmar a natureza espiritual do homem enquanto desaprovando ou negando sua natureza física. Encontrei pessoas que tinham medo de seus corpos e de seus sentimentos sexuais por causa de tais crenças. Não acredito que haja algum benefício ou verdade em acreditar que Deus desaprova nossos corpos, homem e mulher, ou nossa sexualidade, ou que desaprove qualquer outra função física de nossos corpos. Acredito que devemos viver em constante estado de amor por nossos corpos, e de respeito e amor pela vitalidade das outras pessoas.

Fomos criados num nível físico, para sermos seres sexuais. Sob o aspecto emocional, fomos criados para encontrar prazer em nossa sexualidade. Fomos feitos, ao nível espiritual, para amar. O amor, quando entendido corretamente e com maturidade, dá-nos a certeza de que o prazer e a sexualidade serão expressos com liberdade e responsabilidade. O amor, o prazer e a sexualidade são aspectos inerentes à natureza humana. Foram criados para integrarem nossas vidas. No entanto, a vida moderna pode nos afastar desta verdade, destas expressões naturais do amor. Por isso, é necessária uma certa quantidade de sabedoria para que se tenha uma vida amorosa saudável neste planeta.

Amor versus Prazer

Somos muitas vezes como crianças na manhã de Natal, olhando para todos os presentes debaixo da árvore. É muito difícil resistirmos para não abrir os belos pacotes de presente, muito embora saibamos que aquilo está dentro pode nos fazer mais mal do que pensamos. Nossa cultura tem se tornado a cultura do Natal de todos os dias. E compramos esta cultura mesmo sabendo que nossos corpos, mentes e vidas estão sendo arruinados. Isto afeta nossa sexualidade e nosso sistema de reprodução de maneira obviamente negativa.

Auto-imagem física

Uma das imagens mais erradas de nossa cultura moderna é a de que cada um pode ter o corpo ideal, aquele que quiser. Embora isto seja importante para conseguirmos saúde, devemos aceitar certas limitações físicas caso estejamos realmente felizes. Nosso corpo é o único que teremos. Devemos, desta maneira, aprender a amá-lo. Ele pode não ser perfeito, mas ninguém tem o corpo perfeito. Devemos aceitar o fato de que cada ser tem seu próprio corpo. Não nos sentiremos bem, amando ou gostando de uma pessoa, se não nos decidirmos a aceitá-la com seu próprio corpo.

No entanto, para amarmos a outrem precisamos primeiramente de amar a nós mesmos. Por que isto? É mais prazeroso amar a uma outra pessoa se primeiro aprendermos a amar ao nosso próprio corpo. Se nos preocuparmos o tempo todo com nossa aparência, não seremos realmente capazes de aceitar o amor de alguém porque não acreditaremos que sejamos capazes de ser amados. Isto pode

resultar numa série de problemas ridículos, por vezes bastante reais. Não acreditaremos numa pessoa que diz: “Você está linda esta noite” ou “Você é muito bonito.” porque não nos sentimos bonitos. Nossa completa falta de confiança nos sentimentos do outro a nosso respeito se perde em nosso próprio amor por este outro porque ninguém pode amar completamente a uma pessoa na qual não acredita.

Então, se você é uma mulher, mude suas atitudes. Olhe-se no espelho e diga: **“Eu sou bonita”**. Faça isto cinco ou dez vezes por dia e você se transformará nesta mulher bonita.

Se for um homem, o mesmo serve para você. Aprenda a amar o rosto, o corpo que você vê todos os dias, ou seja, seu próprio corpo. Olhe-se no espelho e pratique dizendo-se a verdade: **“Eu sou bonito”**. Você irá gostar do modo como vai se sentir ao dizer isto.

Amor e sexo

Uma vez tendo-nos aceitado a nós mesmos, estamos prontos para começar a compreender o amor. Frequentemente pensamos que o amor se origina em nossa alma e em nossa mente enquanto acreditamos que o sexo está inteiramente relacionado ao nosso corpo ou ao sistema biológico. Na verdade, as pessoas falam a respeito de bom sexo da mesma maneira que fariam de um bom jantar. A Dra. Virginia Masters, sexóloga, observa outros paralelos entre amor e sexo. Eles dividem o mesmo vocabulário, criam laços sexuais e refletem mudanças sexuais. Aqueles que vêem o amor como algo ligado à mente e o sexo como sendo ligado ao corpo não estão sozinhos. É fácil de constatar como estas conclusões estão arraigadas em nossa sociedade.

No entanto, enquanto reconhecemos alguma verdade neste tipo de caracterização, devemos admitir que a relação entre amor e sexo é um pouco mais complexa. Pode não haver amor nem sexo até que alguma coisa mude nossa mente. O amor e o sexo originam-se de uma fantástica faísca electromagnética que desperta a consciência do amor e o nosso interesse sexual. A maneira pela qual construímos nossas mentes depende de fatores genéticos e de como conduzimos nossa vida doméstica, nossas relações, nossa educação e outras experiências.

O amor exige carinho, atenção, sensibilidade e outras necessidades além das sexuais, e tudo isto está relacionado à mente. Parece-me interessante que os cientistas tenham encontrado um centro sexual no cérebro mas não tenham localizado o centro do amor. O amor não é físico, biológico ou mesmo um processo primariamente emocional. Ele envolve muitas partes do cérebro e todo o restante do corpo. O sexo traz, portanto, a necessidade da reprodução e de perpetuação da espécie humana. O amor é mais envolvente e mais constante. O amor é mais social, o sexo, mais privado. O sexo é mais como uma flecha, o amor, mais como uma nuvem quente através da qual a flecha viaja.

Considerando sua relativa importância no casamento, poderia posicionar o sexo em 10%, mas estes 10% devem ser 100% para que um casamento seja feliz, saudável e completo. Isto se deve ao fato de que se a vida sexual no casamento estiver boa, muitos outros aspectos do casamento serão positivamente afetados. Inversamente, se a vida sexual no casamento não estiver boa, então muitos outros aspectos do casamento irão sofrer influências negativas. Esses dois aspectos estão intimamente ligados. Conclui-se, portanto, que o sexo, conquanto prazeroso, é mais gratificante quando está envolvido com amor.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

