



# Bayview Towers

## News and Views

*A Newsletter for the Residents of Bayview Towers*

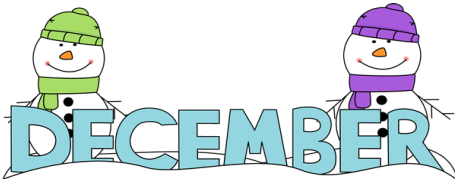
Volume 10 Issue 1

December 2024

### BAYVIEW TOWERS Dome Condominium Association, Inc.

2100/2150 Sans Souci Blvd.  
North Miami, Florida 33181  
305-893-2107

www.DomeCondominium.com  
office@domecondominium.com



#### ASSOCIATION OFFICERS

**President** ..... Leah Simpson  
**Vice Pres.** ..... Kenneth Quiney  
**Secretary** .... Maria Julia Garcia  
**Treasurer** ..... Sergio Evora  
**Director** ..... Treva Finkle  
**Director** ..... Nicolas Globlin  
**Director** ..... Malcolm Graff  
**Director** ..... Tina Hunsinger  
**Director** ..... Gib Oxios  
**Director** ..... Susan Platzer  
**Director** ..... Daniella Sforza

#### PROPERTY STAFF

**Manager** ..... Carlos Munguia  
**Asst. Mgr.** ... Rachelle Guzman  
**Maintenance**... Celso Goenaga  
**Maintenance** ..... Aldo Maceo  
**Janitorial** ..... Moises Bazan  
Marco Antonio "Tonio" Cuadros  
Giovanna Taramona

#### OFFICE HOURS

Mon - Fri.. 9:00 am - 4:00 pm

#### NEWSLETTER EDITOR

Carla Oxios



### EDITOR'S MESSAGE

Milestone Inspections and SIRS (Structural Integrity Reserve Study) reporting are changing how boards of directors operate, in order to comply with new Florida Statutes. These new regulations are all about keeping buildings safe, but they come with challenges for all boards.

As you must know by now, higher costs come with these new Florida statutes... costs that have never had to be budgeted before.

With Milestone Inspections, inspectors closely examine crucial parts of our buildings to ensure everything is still in good shape. SIRS are more in-depth. They are detailed studies that assess the condition of our building's infrastructure, helping our board plan for future repairs.

It's all about making sure there's enough money set aside for upkeep and avoiding any unexpected issues down the road.

Because we have already tackled several big projects over these last two years, we are in much better shape than many of the condo associations in South Florida that are suffering the impact of these statutory changes which have brought about unexpected expenses and severe budgetary deficits.

As regulations from our Florida legislature continue to evolve, our Board, along with our vital management team and professional partners, will stay on top of those mandated changes, and adapt required strategies. They will be smart about financial management to navigate these challenges effectively. It's all about balancing immediate needs with long- term goals and ensuring that the community remains safe and well-maintained.

Communication lines are always open and encouraged with our residents. Rest assured that your Board is working hard to ensure everything runs smoothly and safely.

## MENSAJE DEL EDITOR

Las inspecciones Milestone y los informes SIRS (estudio de reserva de integridad estructural) están cambiando la forma en que operan las juntas directivas, para cumplir con los nuevos Estatutos de Florida. Estas nuevas regulaciones tienen como objetivo mantener la seguridad de los edificios, pero conllevan desafíos para todas las juntas.

Como ya debe saber, estos nuevos estatutos de Florida conllevan costos más altos... costos que nunca antes se habían tenido que presupuestar.

Con las inspecciones Milestone, los inspectores examinan de cerca partes cruciales de nuestros edificios para asegurarse de que todo sigue en buenas condiciones. Los SIRS son más profundos. Son estudios detallados que evalúan el estado de la infraestructura de nuestro edificio, lo que ayuda a nuestra junta a planificar reparaciones futuras.

Se trata de asegurarse de que haya suficiente dinero reservado para el mantenimiento y evitar problemas inesperados en el futuro.

Debido a que ya hemos abordado varios proyectos grandes durante estos últimos dos años, estamos en mucho mejor forma que muchas de las asociaciones de condominios en el sur de Florida que están sufriendo el impacto de estos cambios estatutarios que han provocado gastos inesperados y déficits presupuestarios graves.

A medida que las regulaciones de nuestra legislatura de Florida continúan evolucionando, nuestra Junta, junto con nuestro equipo de gestión vital y socios profesionales, se mantendrán al tanto de esos cambios obligatorios y adaptarán las estrategias necesarias. Serán inteligentes en la gestión financiera para enfrentar estos desafíos de manera efectiva. Se trata de equilibrar las necesidades inmediatas con los objetivos a largo plazo y garantizar que la comunidad se mantenga segura y bien mantenida.

Las líneas de comunicación con nuestros residentes están siempre abiertas y se fomentan. Tenga la seguridad de que su Junta está trabajando arduamente para garantizar que todo funcione sin problemas y de manera segura.

# DIAMOND REMODELERS

Full Service Contractors



We are committed to the fulfillment of your home improvement needs with an eye towards increasing the value of your real estate asset. Whether you are remodeling a kitchen, bathroom, complete residence or room addition; we are the *Remodeling Experts*, family owned for 40 years.

*specializing  
in condo &  
apartment interiors*

Jeff Diamond & Anthony Lasorsa  
**305-865-9005**  
www.diamondremodelers.com  
jeff@diamondremodelers.com

## Kitchen & Bathroom Remodeling

Satisfaction and Quality Guaranteed

### REMODELING • INSTALLATIONS

- Kitchen / Bathroom
- New & Resurfaced Cabinets
- Cabinets / Vanities
- Custom Baseboards / Crown Moldings
- Granite / Marble / Quartz Counter Tops
- All Types of Tiles & Marble Installed

**"Your Experienced Handyman"**

### PAINTING & SERVICES UNLIMITED

- Painting, Condo, House, Apt. Roof Painting
- Popcorn Ceiling Removal
- Smooth Ceilings
- Framing, Drywall & Finishes
- Full Service Contractors
- Plumbing & Electrical Service
- Doors / Windows
- Mirror Installation

- Design & Management Services
- No Job Too Small
- Free Estimates
- Service & Quality at Reasonable Prices
- Commercial & Residential
- Habla Español

**15% Off**  
any remodeling job!

**10% OFF Any Service**  
Valid With Coupon. Not To Be Combined With Other Offers. Exp 1/31/2025



*Receive a 15% discount on any remodeling job!*

Painting & Services Unlimited Lic. CC94BS00437  
Lasora Enterprises, Inc CGC031497 Licensed & Insured General Contractor

## Manager's Report

**Pump Room AC System Update:** A cracked pipe joint in the air conditioning system, caused by a manufacturing defect, was discovered on the morning of November 28th. Pyke, along with our maintenance and management team, responded within an hour of the initial report. The repair involved cutting and refabricating the damaged pipe flange. Pyke had the necessary part in stock, fabricated it the same day, and installed it, allowing 24 hours for the adhesive to cure. The AC system was back up and running on Friday November 29th in the afternoon.

**Irma Claim:** Deposition for the property manager was scheduled for Friday December 6th.

**Breezeline Contract:** Approved and forwarded for final execution.

**Domestic Water Pumps:** Pyke is currently trying to schedule the working with the domestic water lines for January. This will provide ample time to give residents a three week notice. The pumps will be stored in the pump room while the scheduling of the shut-off is coordinated.

**2150 Roof replacement:** The team removed most of the old stucco from the parapet wall. The shipment of tempered insulation panels arrived. The team discussed the action plan for exposed rebar and cracks. Waterproofing, instead of actual roofing materials was discussed. Southern sent a revised plan only for the area to be reviewed.

**November 25, 2024 Arrived onsite:** The roofing team worked on laying down the insulation boards. No issues have been reported.

**Parking Lot Lighting-** The fixtures and Bollards have been ordered. They are expected to arrive by mid-January.

**Carpet Punch List:** First Source carpet installers are expected onsite the week of December 9th to inspect the areas on the original punch list provided before they left the site.

**Promax Paint:** Promax was contacted to set a date for their return to paint the remaining door edges. They are expected to be onsite the week of December 9th to do a walkthrough.

## Informe del Administrador

*Actualización del sistema de aire acondicionado de la sala de bombas: la mañana del 28 de noviembre se descubrió una junta de tubería agrietada en el sistema de aire acondicionado, causada por un defecto de fabricación. Pyke, junto con nuestro equipo de mantenimiento y administración, respondió en una hora desde el informe inicial. La reparación implicó cortar y refabricar la brida de la tubería dañada. Pyke tenía la pieza necesaria en existencia, la fabricó el mismo día y la instaló, dejando 24 horas para que el adhesivo se curara. El sistema de aire acondicionado volvió a funcionar el viernes 29 de Noviembre por la tarde.*

*Reclamo por Irma: la declaración del administrador de la propiedad se programó para el viernes 6 de diciembre.*

*Contrato Breezeline: aprobado y enviado para ejecución final.*

*Bombas de agua domésticas: Pyke está intentando programar el trabajo con las líneas de agua domésticas para enero. Esto proporcionará tiempo suficiente para dar a los residentes un aviso de tres semanas. Las bombas se almacenarán en la sala de bombas mientras se coordina la programación del apagado.*

*2150 Reemplazo de techo: el equipo quitó la mayor parte del estuco viejo del parapeto. Llegó el envío de paneles de aislamiento templado. El equipo discutió el plan de acción para las barras de refuerzo expuestas y las grietas. Se discutió la impermeabilización, en lugar de los materiales reales para el techo. Southern envió un plan revisado solo para que se revisara el área.*

*25 de Noviembre de 2024 Llegada al sitio: el equipo de techado trabajó en la colocación de los paneles de aislamiento. No se han informado problemas.*

*Iluminación del estacionamiento: se ordenaron los accesorios y los bolardos. Se espera que lleguen a mediados de enero.*

*Lista de tareas pendientes de alfombras: se espera que los instaladores de alfombras de First Source estén en el sitio la semana del 9 de diciembre para inspeccionar las áreas de la lista de tareas pendientes original proporcionada antes de que abandonaran el sitio.*

*Pintura Promax: se contactó a Promax para fijar una fecha para su regreso para pintar los bordes restantes de la puerta. Se espera que estén en el sitio la semana del 9 de diciembre para hacer un recorrido.*

# YOUR VOTE COUNTS

As you may know, our Annual Meeting and Elections for the Board of Directors will take place on Thursday, December 19<sup>th</sup> at 7:00 pm in the 2150 Recreation Room.

Each unit will have received a detailed instruction package which will include a Voting Certificate, Ballot, Ballot Envelope, Ballot Return Envelope and a Proxy.

Although our packages contain clear instructions, here's a specific explanation regarding voting for our new 2025 Board of Directors...

After choosing your six (6) candidates, place your Ballot into the Ballot Envelope. Then place the Ballot Envelope into the Ballot Return Envelope. It is very important for you, as the voting member to **sign your Ballot Return Envelope**, otherwise your vote will NOT be counted.

Whether you deliver your Ballot to the office, or mail it to the office, it must be received on or before 7:00 pm on Thursday, December 19, 2024.

Your Voting Certificate must be turned into the office before the December 19<sup>th</sup> Annual Meeting. Your signed Proxy will help to establish a quorum at our Annual Meeting. You may hand-deliver both documents, mail them in the special envelope provided labeled "Proxy and/or Voting Certificate Reply Envelope", or email them to the office.

Thank you to all of our candidates. May our new Board be comprised of serious and hard-working volunteers, moving us into the future with good ideas, open minds, tolerance and respect.

# SU VOTO CUENTA

Como ya sabrá, nuestra Reunión Anual y Elecciones para la Junta Directiva se llevarán a cabo el jueves 19 de diciembre a las 7:00 p. m. en la Sala de Recreación 2150.

Cada unidad habrá recibido un paquete de instrucciones detalladas que incluirá un Certificado de Votación, una Boleta, un Sobre para la Boleta, un Sobre para Devolver la Boleta y un Poder.



Aunque nuestros paquetes contienen instrucciones claras, aquí hay una explicación específica sobre la votación para nuestra nueva Junta Directiva de 2025...

Después de elegir a sus seis (6) candidatos, coloque su Boleta en el Sobre para la Boleta. Luego, coloque el Sobre para la Boleta en el Sobre para Devolver la Boleta. Es muy importante que usted, como miembro con derecho a voto, **firmo su Sobre para Devolver la Boleta**, de lo contrario, su voto NO se contará.

Ya sea que entregue su boleta en la oficina o la envíe por correo, debe recibirla antes de las 7:00 p. m. del jueves 19 de diciembre de 2024.

Su certificado de votación debe entregarse en la oficina antes de la reunión anual del 19 de diciembre. Su poder firmado ayudará a establecer el quórum en nuestra reunión anual. Puede entregar personalmente ambos documentos, enviarlos por correo en el sobre especial provisto con la etiqueta "Sobre de respuesta para el poder y/o certificado de votación" o enviarlos por correo electrónico a la oficina.

Gracias a todos nuestros candidatos. Ojalá nuestra nueva Junta esté compuesta por voluntarios serios y trabajadores, que nos lleven hacia el futuro con buenas ideas, mentes abiertas, tolerancia y respeto.

## BCOT ASSESSMENT & SERVICES PHYSICAL & OCCUPATIONAL THERAPY

Are you suffering from **Back Pain, Poor Balance or Weakness?**

**We offer a variety of services and treatments, exclusive 1 on 1, in the comfort of your own home.**

- Ultrasound and Massage for Pain Management
- Balance & Vestibular Therapy
- Cardiac, Neurological and Senior Rehab
- Relaxation Techniques
- Protective Equipment Protocols

**THERAPY IN YOUR OWN HOME**

Licensed Medicare Provider FL8318

**Medicare and private pay only**



**Brian Caits**  
**954-328-1505**  
**Se habla español**



## HEALTHY LIVING

### Unlocking the Power of Fasting—Our Practical Guide to Longevity and Health

There are so many types of fasting diets out there—water fasting, juice fasting, dry fasting, and more—it's easy to get lost in the noise. So how do we know if fasting is right for us and which type? And what if we've tried fasting before but found it too challenging to stick with?

The benefits of fasting are undeniable—it activates survival pathways in the body, enhancing anti-aging genes, immune function, reducing inflammation, and improving DNA repair. It also promotes metabolic flexibility—allowing our body to efficiently use stored fat as energy—and can enhance mental clarity and energy levels. And the thing is, fasting doesn't have to be extreme to be effective. We don't have to feel deprived or overwhelmed. The key is to realize that fasting isn't a "one size fits all" solution, and it's essential to find a method that suits our lifestyle and health needs.

By starting with a manageable fasting schedule and paying attention to what we eat, we can make intermittent fasting a sustainable and beneficial part of our lifestyle. Let's walk through how we can incorporate fasting into our routine, even if we've found it challenging before.

#### Fasting and Its Benefits

Fasting, at its core, is simply a period of voluntary abstinence from food. For example, the 12/12 method involves fasting for 12 hours followed by eating within a 12-hour window. This could be as simple as having dinner at 6 p.m. and then not eating until 6 a.m. the next morning.

Another option is the 16/8 method, which involves fasting for 16 hours—like eating dinner at 6 p.m. and then not eating again until breakfast at 10 a.m. the following morning—and then eating within an 8-hour window.

Fasting doesn't have to be about extreme deprivation or drastic dieting but rather a structured approach to eating that can offer numerous health benefits that go beyond weight loss or body composition changes (although it can be effective for weight management).

#### Scientific research shows that fasting helps:

- Improve heart health: Fasting can help lower cholesterol levels and blood pressure, reducing the risk of cardiovascular diseases.
- Enhance insulin sensitivity and metabolism: Fasting improves your body's response to insulin, which helps regulate blood sugar levels and reduces the risk of type


2 diabetes. It also boosts metabolic processes, aiding in weight management and energy utilization.

- Promote brain health and cognitive function: Increased levels of brain-derived neurotrophic factor (BDNF) during fasting support neuron growth and maintenance, enhancing memory, learning, and overall cognitive function. This can help protect against neurodegenerative diseases like Alzheimer's in the long run.
- Boost immune function: Fasting can enhance immune function by reducing inflammation and promoting the regeneration of immune cells. This process helps the body better respond to infections and may increase resistance to various diseases, supporting overall immune health.
- Activate "longevity switches": Fasting triggers genetic pathways that promote cellular repair and longevity, often referred to as "longevity switches." A crucial part of this process is called autophagy, which literally means "self-eating."


#### Autophagy—The Body's Housekeeping System

Autophagy is our body's natural mechanism for cleaning

*Continued on page 6*




## GET INVOLVED




Join our ReadingPals community,  
and give the gift of literacy!

Uplift Literacy is recruiting dedicated  
volunteers who want to make a  
**meaningful difference** in your area!



ReadingPals commit just one hour per week  
to help children build early literacy skills  
while fostering meaningful relationships.



**LEARN MORE or SIGN UP by**  
visiting our website at  
[www.upliftliteracy.org/readingpals](http://www.upliftliteracy.org/readingpals)

## **Healthy Living** (cont. from page 5)

out damaged cells and regenerating new, healthier ones. It's like a cellular housekeeping process, where our body breaks down and recycles old cell components. This self-cleaning mechanism is crucial for cellular health and function. This not only helps in removing potential sources of diseases, but also provides energy and building blocks for cellular repair and regeneration.

Fasting is one of the most effective ways to stimulate autophagy. When we fast, our body experiences a reduction in nutrient intake, signaling a shift from growth mode to maintenance and repair. During this time, insulin levels typically drop, and the body may start to use stored fats for energy. This metabolic shift helps contribute to the activation of autophagy.

### **Autophagy and Types of Fasting**

Understanding the timeframe for when autophagy kicks in during fasting can help us optimize our fasting practice to gain the maximum health benefits.

Typically it begins to ramp up after several hours of fasting, with significant activation occurring after 12-24 hours without food. However, the exact timing can vary based on factors such as our metabolic rate, activity level, and overall health. Time-restricted eating involves eating all meals within a specific window of time each day and fasting for the remaining hours (like the 12/12 or the 16/8 method). It may or may not include calorie restriction.

- Time-restricted eating begins to stimulate autophagy, although this process may not reach its peak intensity. This fasting option could work well for those new to fasting or looking to ease into longer fasting periods. But it's enough to get the health benefits when practiced consistently. Longer fasts (24 Hours): Fasting for 24 hours or longer can significantly increase autophagy, as the body has exhausted its immediate energy reserves and shifts more towards breaking down stored fats and clearing out cellular debris. This period is effective for deeper cellular cleaning and metabolic benefits.
- Alternate-day fasting: This method alternates between days of normal eating and days where caloric intake is significantly reduced, typically to 0-25% of usual intake.
- Periodic prolonged fasting: Engaging in multi-day fasts periodically to trigger deeper metabolic changes, including increased autophagy and ketone production. (Although it can induce muscle loss, which is an undesirable side effect of this option.)

This is why it's important to pay attention to how different fasting methods affect you as an individual, versus just adopting one-size-fits-all advice.

## **VIDA SALUDABLE**

*Desbloquear el Poder del Ayuno: Nuestra Guía Práctica Para la Longevidad y la Salud Existen tantos tipos de dietas de ayuno (ayuno con agua, ayuno con jugos, ayuno seco y más) que es fácil perderse entre tanto ruido. Entonces, ¿cómo sabemos si el ayuno es adecuado para nosotros y qué tipo? ¿Y qué pasa si ya hemos probado el ayuno antes pero nos resultó demasiado difícil seguir?*

*Los beneficios del ayuno son innegables: activa las vías de supervivencia en el cuerpo, mejora los genes antienvjecimiento, la función inmunológica, reduce la inflamación y mejora la reparación del ADN. También promueve la flexibilidad metabólica (permitiendo que nuestro cuerpo use eficientemente la grasa almacenada como energía) y puede mejorar la claridad mental y los niveles de energía. Y lo cierto es que el ayuno no tiene que ser extremo para ser efectivo. No tenemos que sentirnos privados ni abrumados. La clave es darnos cuenta de que el ayuno no es una solución "única para todos", y es esencial encontrar un método que se adapte a nuestro estilo de vida y necesidades de salud.*

*Si empezamos con un programa de ayuno manejable y prestamos atención a lo que comemos, podemos hacer del ayuno intermitente una parte sostenible y beneficiosa de nuestro estilo de vida. Veamos cómo podemos incorporar el ayuno a nuestra rutina, incluso si antes nos ha resultado un desafío.*

### **El Ayuno y Sus Beneficios**

*El ayuno, en esencia, es simplemente un período de abstinencia voluntaria de alimentos. Por ejemplo, el método 12/12 implica ayunar durante 12 horas y luego comer dentro de un período de 12 horas. Esto podría ser tan simple como cenar a las 6 p. m. y luego no comer hasta las 6 a. m. de la mañana siguiente.*

*Otra opción es el método 16/8, que implica ayunar durante 16 horas (como cenar a las 6 p. m. y luego no comer nuevamente hasta el desayuno a las 10 a. m. de la mañana siguiente) y luego comer dentro de un período de 8 horas.*

*El ayuno no tiene por qué consistir en una privación extrema o una dieta drástica, sino más bien en un enfoque estructurado de la alimentación que puede ofrecer numerosos beneficios para la salud que van más allá de la pérdida de peso o los cambios en la composición corporal (aunque puede ser eficaz para el control del peso).*

### **Las investigaciones científicas demuestran que el ayuno ayuda a:**

- Mejorar la salud del corazón: el ayuno puede ayudar a

*Pasa a la pagina 7*

## Vida Saludable (cont. from page 6)

- reducir los niveles de colesterol y la presión arterial, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Mejorar la sensibilidad a la insulina y el metabolismo:** el ayuno mejora la respuesta del cuerpo a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y reduce el riesgo de diabetes tipo 2. También estimula los procesos metabólicos, lo que ayuda a controlar el peso y a utilizar la energía.
  - **Promover la salud cerebral y la función cognitiva:** el aumento de los niveles de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) durante el ayuno favorece el crecimiento y el mantenimiento de las neuronas, lo que mejora la memoria, el aprendizaje y la función cognitiva general. Esto puede ayudar a proteger contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer a largo plazo.
  - **Reforzar la función inmunológica:** el ayuno puede mejorar la función inmunológica al reducir la inflamación y promover la regeneración de las células inmunitarias. Este proceso ayuda al cuerpo a responder mejor a las infecciones y puede aumentar la resistencia a diversas enfermedades, lo que favorece la salud inmunológica general.
  - **Activa los "interruptores de la longevidad":** el ayuno activa vías genéticas que promueven la reparación celular y la longevidad, a menudo denominadas "interruptores de la longevidad". Una parte crucial de este proceso se llama autofagia, que literalmente significa "autoalimentarse".

### **Autofagia: el Sistema de Limpieza del Cuerpo**

La autofagia es el mecanismo natural de nuestro cuerpo para limpiar las células dañadas y regenerar otras nuevas y más sanas. Es como un proceso de limpieza celular, donde nuestro cuerpo descompone y recicla los componentes celulares viejos.

Este mecanismo de autolimpieza es crucial para la salud y el funcionamiento celular. Esto no solo ayuda a eliminar posibles fuentes de enfermedades, sino que también proporciona energía y componentes básicos para la reparación y regeneración celular.

El ayuno es una de las formas más eficaces de estimular la autofagia. Cuando ayunamos, nuestro cuerpo experimenta una reducción en la ingesta de nutrientes, lo que indica un cambio del modo de crecimiento al modo de mantenimiento y reparación. Durante este tiempo, los niveles de insulina suelen bajar y el cuerpo puede comenzar a utilizar las grasas almacenadas para obtener energía. Este cambio metabólico contribuye a la activación de la autofagia.

### **Autofagia y Tipos de Ayuno**

Comprender el periodo de tiempo en el que se activa la autofagia durante el ayuno puede ayudarnos a optimizar

nuestra práctica de ayuno para obtener los máximos beneficios para la salud.

Por lo general, comienza a aumentar después de varias horas de ayuno, y se produce una activación significativa después de 12 a 24 horas sin alimentos. Sin embargo, el momento exacto puede variar según factores como nuestra tasa metabólica, nivel de actividad y salud general. La alimentación restringida en el tiempo implica comer todas las comidas dentro de un periodo de tiempo específico cada día y ayunar durante las horas restantes (como el método 12/12 o el 16/8). Puede incluir o no una restricción calórica.

- **La alimentación restringida en el tiempo comienza a estimular la autofagia, aunque este proceso puede no alcanzar su intensidad máxima.** Esta opción de ayuno podría funcionar bien para quienes son nuevos en el ayuno o buscan pasar a periodos de ayuno más prolongados. Pero es suficiente para obtener los beneficios para la salud cuando se practica de manera constante.
- **Ayunos más prolongados (24 horas):** Ayunar durante 24 horas o más puede aumentar significativamente la autofagia, ya que el cuerpo ha agotado sus reservas de energía inmediatas y se centra más en descomponer las grasas almacenadas y eliminar los desechos celulares. Este periodo es eficaz para una limpieza celular más profunda y beneficios metabólicos.
- **Ayuno en días alternos:** Este método alterna entre días de alimentación normal y días en los que la ingesta calórica se reduce significativamente, generalmente al 0-25% de la ingesta habitual.
- **Ayuno periódico prolongado:** Realizar ayunos de varios días periódicamente para desencadenar cambios metabólicos más profundos, incluido el aumento de la autofagia y la producción de cetonas. (Aunque puede inducir la pérdida de masa muscular, que es un efecto secundario indeseable de esta opción).

Por eso es importante prestar atención a cómo los diferentes métodos de ayuno te afectan como individuo, en lugar de adoptar un único consejo para todos.

## **WANTED**

**PRINT JOBS** anything that puts ink on paper

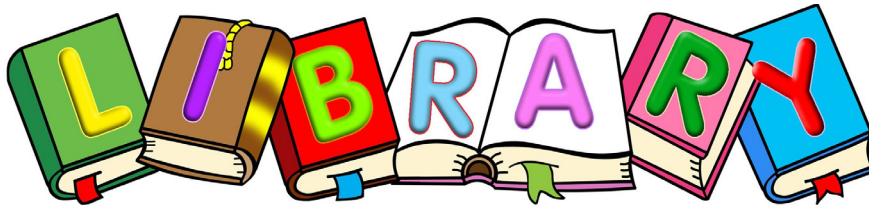
**Condo/HOA Services | Residential or Commercial**  
 Voting/Election Packages • Annual Notices (w/ affidavits) • Letterhead  
 Property Signage • Stickers/Decals • Window Lettering • Binding  
**Denizens | Businesses | Club Promoters | Restaurants | City**  
 Celebrations • Obit Books • Biz Cards • Promo Materials • Brochures  
 Announcements • Posters-Banners • Vehicle Wraps

**Contact Marc** (the newsletter guy)  
 cgpimarc@earthlink.net | 786-223-9417

## DOME LIBRARY

Librarians used to have to adopt a particular style of handwriting known as “librarian hand.” The practice was prevalent in the late 1800s, when library pioneer Melvil Dewey—of Dewey Decimal System fame—and other curators of early collections believed that legible handwriting was a must for card catalogs. The practice faded as typewriters grew in popularity.

The entry code for our Library, located in the 2150 lobby, is 13011301.



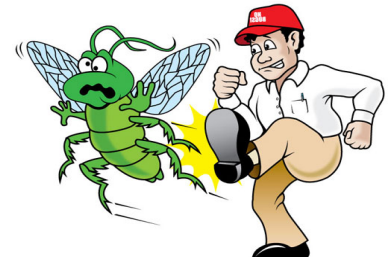
## BIBLIOTECA DE DOME

Los bibliotecarios solían tener que adoptar un estilo particular de escritura a mano conocido como “mano de bibliotecario”. La práctica prevalecía a fines del siglo XIX, cuando el pionero de las bibliotecas Melvil Dewey (famoso por el Sistema Decimal Dewey) y otros conservadores de las primeras colecciones creían que la escritura a mano legible era imprescindible para los catálogos de fichas. La práctica se fue desvaneciendo a medida que las máquinas de escribir se hicieron más populares.

El código de entrada a nuestra Biblioteca, ubicada en el lobby 2150, es 13011301.

## Pest Control

Our pest control company will be servicing our buildings on Thursday, December 19th and Friday, December 20th. The 2100 building is scheduled from 9 a.m. to 2 p.m. on Thursday and the 2150 building is scheduled from 9:00 a.m. to 2:00 p.m. on Friday. Please look for notices posted at the elevator lobbies for schedule changes.



## Control de Plagas

Nuestra compañía de control de plagas dará servicio a nuestros edificios el Jueves 19 y Viernes 20 de Diciembre. El edificio 2100 está programado de 9 a.m. a 2 p.m. el Jueves y el edificio 2150 está programado de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. el Viernes. Busque los avisos publicados en los vestíbulos de los ascensores para los cambios de horario.

7441 Wayne Ave  
PARKVIEW POINT  
#15B

**SOLD**

Call Now!  
Rosa Jacquelin  
(786) 239-1283

Video Tour:  
[www.SignatureHomesOfMiami.com](http://www.SignatureHomesOfMiami.com)

**stellar**  
Public Adjusting Services  
Professional Insurance Claim Representation

CALL US BEFORE YOUR  
INSURANCE COMPANY!!

**(305) 396-9110**  
STELLARADJUSTING.COM

CALL US TODAY FOR A FREE CLAIM INSPECTION

RE-OPEN OLD & DENIED CLAIMS  
WATER DAMAGE TO KITCHEN OR FLOORS?  
LEAKS FROM UNITS ABOVE?  
AIR CONDITIONER LEAK?  
SHOWER PAN LEAK?

**GOT PROPERTY DAMAGE? GET HELP NOW!**

MENTION THIS FLYER FOR FREE POLICY REVIEW

THIS IS SOLICITATION FOR BUSINESS. IF YOU HAVE HAD A CLAIM FOR AN INSURED PROPERTY LOSS OR DAMAGE AND YOU ARE SATISFIED WITH THE PAYMENT BY YOUR INSURER, YOU MAY DISREGARD THIS ADVERTISEMENT.

Rami Boaz License #P19524