

A tu lado todo el camino

CORPOSAÑO

Octubre 2013

**ALEJANDRO
CHABÁN**

**YES!
YOU!
CAN!**™

PAG. 16

DIET PLAN

by Alejandro Chabán

**10 TIPS PARA COMER
SALUDABLE EN LA OFICINA**



PAG. 30

**QUÉ HACER Y QUE NO HACER
AL EJERCITARTE**



PAG. 38

**SEXUALIDAD:
QUÉ NOS HACE
BUENOS AMANTES**

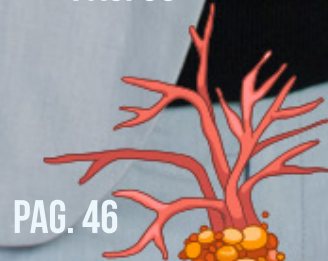


PAG. 60

ENCUENTRA TU PASIÓN EN LA VIDA

PAG. 66

**CORALES EN PELIGRO,
CÓMO PODEMOS AYUDAR**



PAG. 46




8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTERTENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

Con sólo escuchar tu corazón,
el nuevo Polar RCX3 te guía
personalmente e informa de
cada meta lograda al instante.
Esto es Smart Coaching.



**Beneficio del
entrenamiento**
Informa tus logros
después de cada
ejercicio.



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



Compatible con GPS
Medición precisa de la
velocidad, distancia y el
registro de la ruta.

➤ Descubre más sobre Polar y el **RCX3** en polar.com.mx

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

Virtud personal y tender sin cesar a la perfección fueron los mandatos de la filosofía confuciana que alentaron el trabajo de los artesanos asiáticos del marfil, la madera, el textil, la pintura y los enconchados exhibidos en *Asia en marfil*. Hace poco más de un año, la señora Laura Fernández MacGregor Maza donó generosamente a Fundación Carlos Slim su colección personal de marfiles. Más de seiscientas piezas se sumaron a los ejemplos virreinales que ya formaban parte del acervo. Tras un puntual inventario, trabajos de conservación, restauración e investigación, se exhiben por primera vez.

A lo largo de cuatro núcleos, el visitante se encontrará con el legado cultural y filosófico de Asia. Budismo, Hinduismo, Daoismo (Taoísmo) en marfil. El Buda histórico y los budas ideales. Los inmortales de la mitología china capaces de destruir el mal. Sabios, mandatarios, monjes, doncellas, *nayikas* o bailarinas celestiales, niños... animales legendarios y simbólicos como dragones, *fenghuang*, elefantes, *qilin*, tortugas o los curiosos perros de Fo (en chino quiere decir Buda).

Están representadas las imágenes cristianas elaboradas con la maestría y el preciosismo asiático. Cristos que además de pigmentos férricos fueron decorados con sangre. Aparecen los encuentros y los desencuentros: La Virgen María y el Bodhisattva Guanyin; los Mártires del Japón. También las imágenes de Oriente que nutrieron el imaginario occidental y dieron origen al *Chinoiserie*, biombos, loza, textiles, y mobiliario.

Sobresalen trabajos de gran factura como el *Muro de los 9 dragones*, *Las carrozas del emperador* y *la emperatriz* tirados por sus animales simbólicos, el dragón y el *fenghuang* –fénix chino–. Un ajedrez o *xiangqi* con piezas que representan las torres defensivas chinas y en lugar de soldados exhiben a los Ocho Inmortales Daoistas (Taoístas). Protección, buena fortuna, elegancia, mística, sensualidad. Un viaje a través del tiempo. Una mirada hacia Asia y un puente que comunica filosofía, historia, arte y cultura milenaria...

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

[1] Trabajo asiático | *Pagoda de Guanyin* | Urna | Primera mitad del siglo xx

[2] Trabajo chino | *Cabeza de Buda Shakyamuni en meditación* | Primera mitad del siglo xx

[3] Trabajo chino | *Guanyin* (detalle) | Primera mitad del siglo xx

Museo Soumaya Plaza Carso

Bldv. Miguel de Cervantes Saavedra 303 | Col. Ampliación Granada, México, D.F. | T. 1103 9800 |

Horario: todos los días de 10:30 a 18:30 h. | Metro Río San Joaquín (línea 7) | **Entrada gratuita**

www.museosoumaya.org

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

Recibe la mejor información en tu correo electrónico
cada quince días, no te pierdas ningún número.

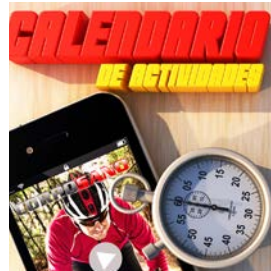
Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech



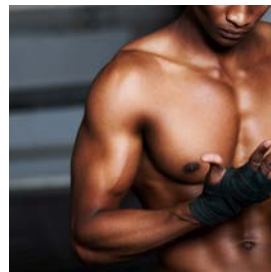
14

Calendario de actividades



30

10 Tips para comer saludable en la oficina



38

Qué hacer y qué no hacer a la hora de ejercitarte



46

Corales en peligro



56

Un cuerpo sano también es imagen

Pág 16

ALEJANDRO CHABÁN

YES YOU CAN!
DIET PLAN
by Alejandro Chabán

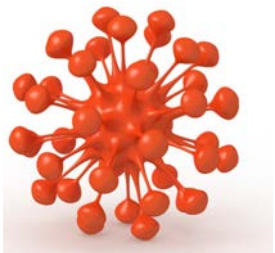
índice



60
Buenos amantes



66
Encuentra tu pasión



76
Virus



86
Review del libro
Las enfermedades terminan
y comienzan en tu mente



88
WorkOut Beats





CORPO**SANO** el camino

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 25, octubre de 2013

DIRECTORIO

Dirección General
Jaime Villarreal

Dirección Editorial
Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías
José Luis Alarcón

Arte & diseño
Olivo383

SUSCRIPCIONES
suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD
publicidad@revistacorposano.com

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página:

www.revistacorposano.com. El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente y no sustituye la asesoría de un profesional. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico es aconsejable consultar con un médico. El contenido de los artículos y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista CorpoSano ni de Palapa Communications. El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011 y 2012, Palapa Communications y los autores.
Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escríbenos un mensaje a jaime@revistacorposano.com

Carta Editorial

Hacer bien lo que hacemos es algo que parece obvio. Sin embargo es muy común ver que lo que sabemos que hay que hacer, lo que planeamos y la calidad de nuestro desempeño se encuentran con obstáculos que afectan el resultado final. ¿Qué pasa cuando nuestra realidad es distinta a lo que planeamos? ¿Cómo podemos ayudarnos a que los “obstáculos” se conviertan en nuestros aliados?

Los que hacemos la revista CorpoSano sabemos que lograr nuestras metas puede ser todo un reto (iy eso es muy bueno! quiere decir que nuestras metas probablemente valen la pena). Por eso, aquí estamos para llevarte la mejor información de los que más saben de estos temas. Acércate a ellos y escríbeles directamente. Encontrarás sus datos de contacto al final de cada artículo.

Gracias por estos dos años de dejarnos estar contigo. ¡Vamos muy bien!

Revista CorpoSano, a tu lado todo el camino.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

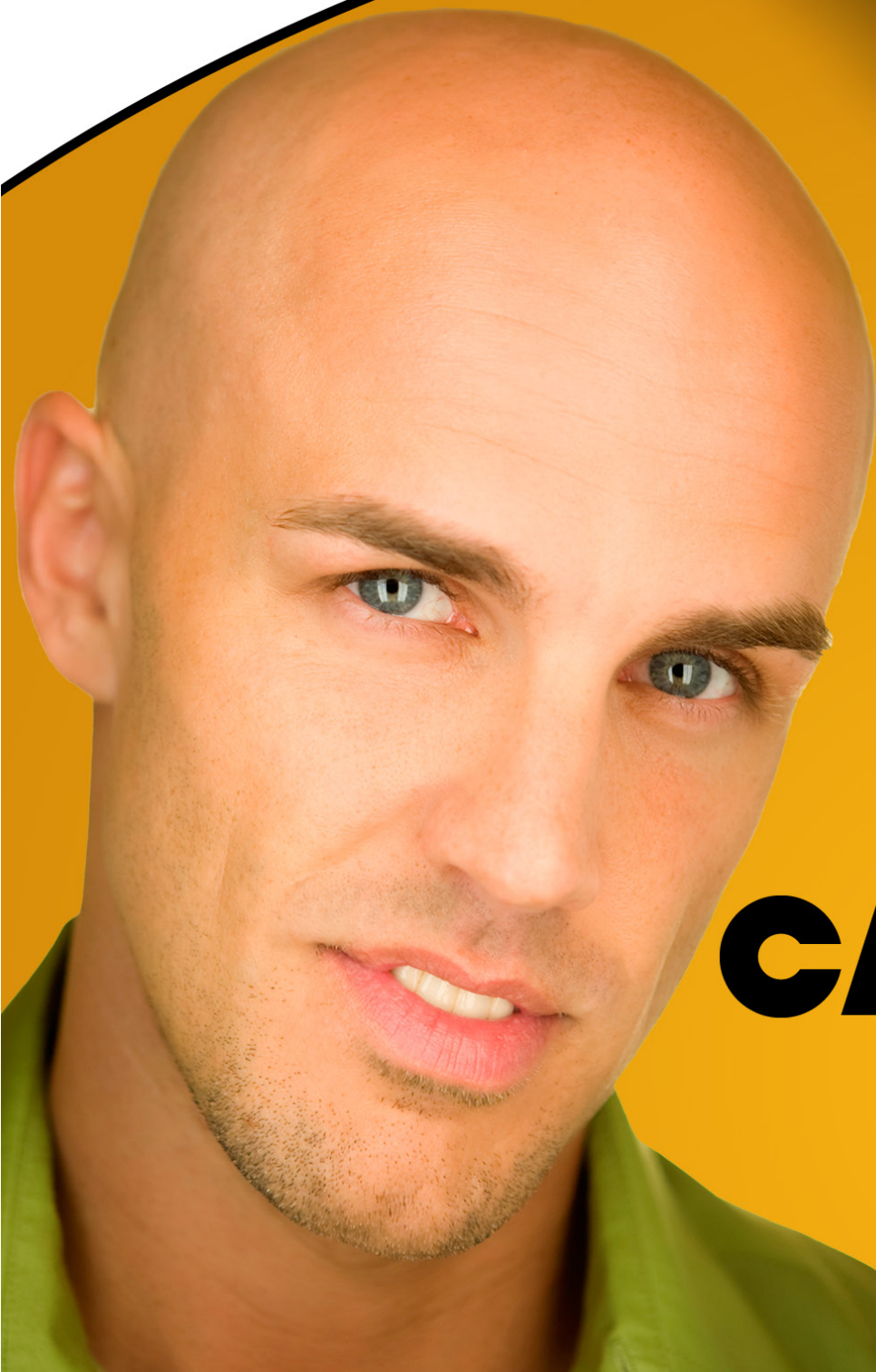


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

[facebook.com/headblade](https://www.facebook.com/headblade)



[http://twitter.com/headblade](https://twitter.com/headblade)



<http://www.youtube.com/headblade>



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

FiT



Disfruta de un acceso directo a tu entrenador personal cuándo y dónde lo desees.

Es la solución más idónea para conservar tu figura y mantenerte en forma.

www.compexsudamerica.com

Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

Based in Miami / Tel. (305)785-6039

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tu cuerpo ideal 
[coaching]

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/coaching>

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

octubre



- 4-6 Oct** CONGRESO MEXICANO DE YOGA
MÉXICO
<http://www.alianzamexicanadeyoga.org/>
- 5-6 Oct** TRIATLÓN INTERNACIONAL CANCÚN
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 6 Oct** MARATÓN DE PORTLAND
ESTADOS UNIDOS
<http://portlandmarathon.org/>
- 6 Oct** MARATÓN DE GUAYAQUIL
ECUADOR
<http://www.dm3.com>
- 6 Oct** MARATÓN DE MAINE
ESTADOS UNIDOS
<http://www.mainemarathon.com>
- 6 Oct** CARRERA DE LA MUJER DE SEVILLA
ESPAÑA
<http://www.carreradelamujer.com/sevilla>
- 6 Oct** TRIATLÓN DE BARCELONA
ESPAÑA
<http://www.garminbarcelonatriathlon.com/>
- 6 Oct** CORRIDA RONCAGUA 2013
CHILE
<http://www.corridarancagua.cl>
- 9-13 Oct** TORNEO DE PESCA EN LA CRUZ DE HUANACAXTLÉ
MÉXICO
<http://www.clubdepescadeportivatepic.com>
- 12 Oct** IRONMAN HAWÁI
ESTADOS UNIDOS
<http://www.ironman.com/worldchampionship>
- 13 Oct** MARATÓN DE CHICAGO
ESTADOS UNIDOS
<http://www.chicagomarathon.com>
- 13 Oct** MEDIO MARATÓN VIÑA DEL MAR
CHILE
<http://www.maratonvina.cl>
- 13 Oct** CARRERA SPORT CITY MONTERREY
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 13 Oct** LOS ANGELES TRIATHLON
ESTADOS UNIDOS
<http://www.latriathlon.com>
- 13 Oct** MARATÓN DE BUENOS AIRES
ARGENTINA
<http://www.maratondebuenosaires.org>
- 17-19 Oct** BODY LIFE BARCELONA
ESPAÑA
<http://www.bodylifebarcelona.org>
- 18-20 Oct** BICI EXPO 2013
MÉXICO
<http://www.biciexpo.com.mx>
- 19 Oct** ULTRAMARATÓN DE LOS ANDES
CHILE
<http://www.ultramaratondelosandes.cl>
- 20 Oct** MARATÓN DE CIUDAD JUÁREZ
MÉXICO
<http://www.maratongnj.com.mx>
- 20 Oct** MARATON DEL BÍO BÍO 2013
CHILE
<http://www.maratonbiobio.cl>
- 27 Oct** TRIATLÓN ACAPULCO DE CABO MARQUÉS
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 27 Oct** CARRERA SPORT CITY LEÓN
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 27 Oct** MEDIO MARATÓN RIVIERA MAYA
MÉXICO
<http://www.eventbrite.es/event/7014244795>
- 27 Oct** MARATÓN DE AGUASCALIENTES
MÉXICO
<http://www.eventbrite.es/event/7014244795>
- 27 Oct** IRONMAN 70.3 MIAMI 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.ironmanmiami.com>

Nota: Información sujeta a cambios

ALEJANDRO CHABÁN

**YES!
YOU!
CAN!**

DIET PLAN

by Alejandro Chabán

Considerado una de las celebridades hispanas más populares en la industria del entretenimiento, Alejandro Chabán ha disfrutado de una carrera sumamente exitosa. Uno de los conferencistas motivacionales más jóvenes en los Estados Unidos, recientemente Chabán ha dedicado la mayor parte de su tiempo a compartir su experiencia de superar la obesidad y más tarde anorexia y bulimia, y cómo logro transformarse del chico burlado en la escuela, a un exitoso actor, autor, motivador y empresario.

Con un peso alarmante de 314 lbs. a los 15 años de edad, Chabán nunca imaginó que su vida daría un cambio tan dramático cuando finalmente decidió bajar de peso. Después de probar algunas dietas “rápidas” y una gran variedad de métodos, finalmente pudo perder sus libras de más poco a poco. Sin embargo, como carecía

de la nutrición y consejos apropiados, Chabán pronto se enfermó y comenzó a sufrir de anorexia y bulimia. Unos años más tarde, después de obtener la nutrición y el apoyo emocional necesario, finalmente él pudo encontrar la fórmula que lo ayudó a lograr y mantener un balance saludable en su vida. Esto le abrió las puertas a sus sueños de ser artista.

Después de su éxito y popularidad en Estados Unidos así como en Latinoamérica, hoy Chabán utiliza su experiencia para motivar, inspirar y apoyar a otros que quieran seguir su ejemplo para ser felices y saludables. A raíz del éxito sin precedentes de su bestseller De Gordo a Galán (From Fatty to Hottie), Chabán pronto se convirtió en una fuente confiable entre miles de hispanos quienes buscan sus consejos sobre como superar la obesidad y obtener un estilo de vida saludable. Viendo que existía esta gran necesidad por información e inspiración entre la comunidad latina – la cual actualmente tiene el segundo nivel más alto de obesidad en Estados Unidos – Chabán creó el Yes You Can! Diet Plan, el primer y único plan de dieta creado por hispanos, para hispanos. Basado en la propia experiencia de Chabán y certificado por un equipo de expertos, el Yes You Can! Diet Plan se enfoca en cuatro pilares claves – Nutrición, Salud Emocional, Movimiento →





← y Suplementos de Dieta – que enfatizan la importancia de sentirse bien en todos los aspectos de la vida y cómo las familias pueden unirse para mantenerse felices y saludables.

El movimiento de Chabán para ayudar a los hispanos e inspirar a miles lo llevaron a ser reconocido por personalidades de envergadura tales como el Dr. Oz, quien lo nombró “la voz de la salud de esta generación” y lo escogió como uno de sus embajadores de su Health Corps Foundation. Junto al Dr. Oz, Chabán ha viajado y visitado varias escuelas alrededor de los Estados Unidos para ayudar a inspirar a los niños y adolescentes a mantenerse saludables y activos. Además, corporaciones tales como Sears lo han invitado para liderar iniciativas que puedan ayudar a las familias hispanas a hacer ejercicio y mejorar su salud.

Actualmente Chabán presenta el segmento de salud y nutrición semanal “¡Sí Se

Puede!” en el programa matutino #1 de la televisión en español “Despierta América” en Univision. Además presenta y es productor ejecutivo del programa reality “Yes You Can with Chabán” en el canal digital de YouTube NuevOn. Visto por miles de personas nacional e internacionalmente, el programa se enfoca en ayudar a las personas a desarrollar una



autoestima positiva, tomar el control de su peso y destaca las historias de éxito de otros que han alcanzado sus metas de tener un peso saludable.

Chabán también participa en segmentos de radio en Univision Radio y ofrece consejos de salud a través de las redes sociales, así como otros medios a través de EEUU y Latinoamérica, incluyendo Huffington Post, Voces de AOL y MSN Latino, entre otros.

Un actor, presentador y artista versátil, a lo largo de su carrera Chabán ha interpretado varios papeles en múltiples producciones exitosas, tanto en la televisión en inglés como en español, tales como “The Mentalist” (CBS), “Monk” (USA), “12 Miles of Bad Road” (HBO), “El Rostro de Analía” (Telemundo/NBC) y “Eva Luna” (Univision), entre muchas otras. También fue invitado ser co-presentador de la

popular antesala a los “Premios Juventud”, “Noche de Estrellas” (Univision) y conquistó uno de sus retos más grandes al participar en la exitosa competencia de baile “¡Mira Quién Baila!” (Univision), en la cual representó la iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama “Let’s Move”.

Chabán también ha formado parte de varias producciones de Hollywood, tales como “The Notorious Bettie Page” (donde trabajo junto a la actriz Gretchen Moll y la directora Mary Harron), “The Perfect Game” y “Reservations”.

Destacado en varias publicaciones de envergadura nacional e internacional, recientemente Chabán vistió la portada de la importante revista Men’s Health, fue escogido como uno de los “50 Más Bellos” de la revista People en Español, y fue nombrado como uno de los hombres más sexy por la revista Cosmopolitan.

Nacido en Venezuela, actualmente Chabán vive en Miami, FL y trabaja en su segundo libro, entre otros proyectos. →



← CORPOSANO

Nos gustaría saber algo de ti, en tus palabras. ¿Qué te llevó a dedicarte a lo que hoy haces?

Alejandro Chabán: Lo que me llevó a dedicarme a hacer lo que hoy hago es mi experiencia personal batallando con la obesidad y luego la anorexia y la bulimia. Hay mucha falta de información y apoyo para las personas que sufren de obesidad en nuestra comunidad hispana, muchos mitos y mucho rechazo. Yo hago lo que hago porque quiero servir como esa mano amiga que les ofrezca el apoyo e información que necesitan y que sepan que si yo pude lograrlo, ellos también pueden. Yes You Can!



“NADA ES DIFÍCIL CUANDO UNO SE ENFOCA Y TIENE LA ACTITUD CORRECTA”

¿Cómo cuidas tu alimentación?

Alejandro Chabán: Cuido mi alimentación siguiendo los cuatro pilares fundamentales del Yes You Can!TM Diet Plan:

Nutrición – Este es un plan de dieta que destaca el delicioso sabor latino y permite comer ¡DE TODO!

Salud Emocional – Porque la carga emocional a veces es mucho más grande que el peso físico, el Yes You Can!TM Diet Plan brinda consejos y apoyo para hacer que la transformación positiva de la mente y el cuerpo vayan de la mano.

Movimiento – El Yes You Can!TM Diet Plan ofrece un punto de vista que va más allá del ejercicio rutinario y da opciones divertidas para mantenernos en movimiento.

Suplementos – Porque tener el apoyo de los suplementos correctos es esencial para obtener resultados. Yo utilizo:

- Pastillas de Dieta Yes You Can!TM Diet Plan: hechas con los mejores ingredientes naturales, éstas incluyen un Quemador de Grasa, un Supresor de Apetito, un Colágeno y un Limpiador de Colon.
- Batidos de Proteína Portátiles Yes You Can!TM Diet Plan: proteína de alta calidad sin azúcar añadida en cuatro deliciosos sabores, Choco Brownie, Cappuccino, Vainilla y Kiwi Berry. Disponibles en envases sumamente prácticos, éstos son ligeros y fáciles de llevar a la oficina, colegio, cine o hasta el avión - sólo lo lleno, lo bato y me lo tomo. →



CS *¿Cómo es tu rutina de ejercicios?*

Alejandro Chabán: Mi actividad física favorita es salir a caminar por la playa. Muchas veces me llevo mis perros y juego con ellos, así se me hace más divertido. Cuando voy al gimnasio (que me cuesta mucho), normalmente hago pesas primero y luego mi cardiovascular de aprox 45 minutos. Lo que sí trato es de divertirme mientras lo hago por lo menos tres veces a la semana.

CS *¿Consideras que es difícil llevar una vida saludable en el mundo actual?*

Alejandro Chabán: No es difícil, pero sí hay que buscar las herramientas correctas. Hoy día, que se vive tan rápido, es esencial tener un plan de dieta que te permita comer lo que te gusta, para que te mantengas en tu dieta, reduzca tu necesidad de estar horas en el gimnasio, y te ofrezca los suplementos esenciales para apoyar tu proceso. Por eso es que el Yes You Can!™ Diet Plan se enfoca tanto en estas partes. Vivimos acelerados y por eso sufrimos tanto de las “dietas yo-yo” porque la gente busca soluciones temporeras. Sin embargo, una vez que se aprenden los conceptos correctos, podrán vivir una vida más saludable y mantenerse por años.

CS *¿Cuáles son tus proyectos más importantes en este momento?*

Alejandro Chabán: Actualmente estoy enfocado en mi empresa y en las conferencias de motivación en los Estados Unidos con el Yes You Can!™ Diet Plan. Además tengo mi segmento semanal en “Despierta América” (Univision), escribo columnas para varias revistas, portales y periódicos en Estados Unidos y Latinoamérica y hago videos de consejos de salud para MSN Latino y en www.yesyoucandietplan.com. El año que entra me toca novela otra vez, así que ya les tendré más sorpresas por ahí. →



← **CS** *¿Cuál es tu principal motivación en este momento?*

Alejandro Chabán: Inspirar y apoyar a más personas a que puedan transformar su vida diciendo Yes You Can! Ya miles se han unido a nuestra familia y queremos llegar a más gente.

CS *¿Ha sido difícil convertirte en una figura pública que ayuda a tantas personas?*

Alejandro Chabán: Yo siempre he trabajado duro y cumplir mis metas tuvo sus retos, pero nada es difícil cuando uno se enfoca y tiene la actitud correcta. Yo agradezco cada uno de los obstáculos o retos que se me presentaron en el camino por que me han hecho quien soy hoy y me han dado esta gran oportunidad de poder compartir mi historia para inspirar a otros.

CS *¿A qué público estará dirigido tu siguiente libro?*

Alejandro Chabán: A toda persona que desee transformar su vida de una manera positiva y mantenerse para siempre.

CS *¿Qué consejo le darías a los lectores de CorpoSano que buscan mejorar su salud?*

Alejandro Chabán: El mejor consejo que les puedo dar es que se enfoquen en su meta y no permitan que nada los sabotee. Si yo pude transformar mi vida, ellos también pueden. Yes You Can!

CS *¿Algo que quieras agregar?*

Alejandro Chabán: Los invito a todos a que sigan nuestros consejos de salud, información, etc. **CS**

**YES!
YOU!
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán



@alejandrochaban
@yesyoucandiet



@alejandrochaban
@yesyoucandietplan.com



alejandrochabanoficial
yesyoucandietplan.com

www.yesyoucandietplan.com



CORPOSANO

Segundo aniversario



OCTUBRE 2012

Leer revista

NOVIEMBRE 2012

Leer revista





DICIEMBRE 2012

Leer revista



ENERO 2013

Leer revista



FEBRERO 2013

Leer revista





MARZO 2013

Leer revista



ABRIL 2013

Leer revista



MAYO 2013

Leer revista



JUNIO 2013

Leer revista



JULIO 2013

Leer revista



AGOSTO 2013

Leer revista



SEPTIEMBRE 2013

Leer revista







TIPS

para
comer
saludable
en la
oficina



Por: Diana Alva



Si trabajas en una empresa donde tienes que ir de lunes a viernes a un mismo lugar de trabajo, esta información va a ser de mucha ayuda para mantenerte en tu peso o para bajar esos kilitos que no te dejan ser una persona saludable, ágil y llena de energía. No importa cuáles sean tus gustos de alimentación, tendencias nutricionales o si eres tú u otra persona la que cocina tus alimentos, estamos seguros de que encontrarás muchos tips que podrás poner en práctica desde mañana mismo para alimentarte mejor cada día y lograr tus objetivos de salud y peso ideal. →

← Ahora toma nota de estos 10 tips saludables para comer en la oficina:

1. El lunch o refrigerio es una de las mejores estrategias para salir a trabajar y asegurarnos de comer saludablemente.

No podemos depositar la responsabilidad en los vendedores de alimentos o en los restaurantes para que elijan la calidad de los alimentos por nosotros, por lo que llevar nuestra propia comida es uno de los hábitos más importantes si queremos cuidar nuestra salud y nuestra figura incorporando los alimentos de más alta calidad y valor nutritivo elaborados por unas manos cuidadosas y amorosas.



2. Llevar tu lunch tiene muchas ventajas

Puedes controlar la cantidad de grasas, sal y azúcares y por lo tanto controlas las calorías totales. Además te ayuda a ahorrar dinero y tiempo. Podrás disfrutar de alimentos saludables y deliciosos en lugar de salir y hacer filas para comprar opciones menos adecuadas. Se ha comprobado que la comida que no está hecha en casa tiene más calorías, más grasa, más conservadores artificiales y menos nutrientes.



3. La base de nuestro éxito a la hora de preparar nuestro lunch es que sea delicioso e interesante.

Debe tener texturas y sabores variados y algo con consistencia para masticar. Por ejemplo, como desayuno o colación podemos agregar granola o nueces a nuestro yogurt natural, además de cubos de fruta fresca. Una alimentación equilibrada deberá tener una mezcla de colores distintos, lo cual nos aportará variedad de nutrientes. →



← 4. Incluye alimentos de varios grupos.

Color (frutas y verduras), proteína (carnes magras, pescado, pechuga de pollo, huevo duro, pavo, etc. de preferencia que sean orgánicas o producidas por productores locales), algún cereal integral (como arroz, pasta o pan) y si te gustan y toleras los lácteos, una pequeña cantidad de yogurt o quesos bajos en grasa pueden ser una buena opción. Si lo haces así estarás manteniendo el balance de nutrientes que necesitas y te sentirás con energía para trabajar.



5. Es importante planear tu lunch.

Haz una lista y compra los ingredientes para la semana con anticipación. Las ensaladas son excelente opción. Elige frutas y verduras que puedes comer crudos como pimientos, zanahorias, jitomates, brócoli, pepino, calabaza, apio, champiñones, etc. Al llegar de las compras, lava y desinfecta tus alimentos y déjalos previamente picados para que en la mañana puedas ponerlos en un recipiente en menos de 10 segundos. Puedes agregar garbanzos cocidos y algún aderezo hecho a base de aceite de oliva. Como postre incluye un trozo de melón o una naranja o cualquier otra fruta... consume fruta y verdura de temporada, es más barato y siempre son deliciosas en la estación.



6. Evita el refresco y el café en exceso.

Estas bebidas causan deshidratación (el refresco por las altas cantidades de sal y el café porque es un diurético) y la deshidratación puede causar sensación de hambre. Además el refresco contiene una gran cantidad de azúcares que se acumularán en tus caderas o cintura. Lleva agua natural contigo y tenla a la mano para beber continuamente toda el agua que necesites y un poco más.



7. El pan integral es excelente para el lunch.

Haz una lista y compra los ingredientes para la semana con anticipación. Las ensaladas son excelente opción. Elige frutas y verduras que puedes comer crudos como pimientos, zanahorias, jitomates, brócoli, pepino, calabaza, apio, champiñones, etc. Al llegar de las compras, lava y desinfecta tus alimentos y déjalos previamente picados para que en la mañana puedas ponerlos en un recipiente en menos de 10 segundos. Puedes agregar garbanzos cocidos y algún aderezo hecho a base de aceite de oliva. Como postre incluye un trozo de melón o una naranja o cualquier otra fruta... consume fruta y verdura de temporada, es más barato y siempre son deliciosas en la estación. →



← 8. Si no te gustan los sándwiches o baguettes o buscas variedad...

Las ensaladas o guisados son la opción para ti. Cuando prepares tu cena, aprovecha para hacer tu lunch. Recuerda los elementos del punto 3 para hacerlo saludable.



9. Cuando comas en fondas y restaurantes toma en cuenta los siguientes puntos:



No repitas alimentos del mismo grupo (por ejemplo arroz con tortillas, pasta con papas) y evita preparaciones fritas, capeadas y empanizadas. Si no pudiste llevar tu lunch al trabajo, las cocinas de comida completa son una buena alternativa para comer fuera, pues ofrecen la mayoría de las veces alimentos de diferentes grupos. Lo que debemos de cuidar es de no redundar en el cereal. La sopa de pasta, el arroz y las tortillas pertenecen todas al grupo de cereales. Evita repetir alimentos del mismo grupo. Pide una opción para cereal (puede ser el arroz) una sopa a base de verduras (por lo general el consomé, sopa de verduras o sopa tipo crema), los frijoles siempre los podemos encontrar y son excelentes por su alto contenido de fibra y proteína. Para los guisados podemos pedir que incluyan verduras si el guisado no las contiene y es mejor retirar la piel del pollo o la grasa de la carne. Una o dos tortillas a lo sumo son adecuadas y podemos pedir agua simple. Así estaremos comiendo más saludable que en la comida rápida.

10. En puestos de la calle:

pide por ejemplo quesadillas de verdura como hongos, quelites, flor de calabaza, nopales y opciones al comal en lugar de fritas. Estos alimentos pueden ser bastante saludables si sabemos pedir tomando en cuenta la nutrición. Otras opciones saludables son los tacos de guisado. Pídelos con una sola tortilla y recuerda también pedir guisados con poca grasa y con mucha verdura como verdolagas o nopales con carne, etc. Lleva tu agua ya que los refrescos y jugos embotellados tienen altas cantidades de azúcar, no te recomiendo las bebidas light ya que contienen edulcorantes artificiales que contrariamente a lo esperado pueden hacer que engordes. Por último, recuerda elegir lugares en los que notas que el personal tiene formas de preparación higiénicas para prevenir alguna infección. 🇲🇽

Diana Alva



Coach en Salud y
Nutrición

www.vivesanamente.com
www.twitter.com/DietayPeso
www.facebook.com/DietayPeso

Haz click aquí para contactarme.
info@vivesanamente.com →



Suscríbete gratis a la
revista DRAKO y entra
al Rock en México.

DRAKO
www.drakomag.com





Qué hacer y qué no hacer a la hora de ejercitarte



Por: Marcos López.



Ponerte en forma, más fácil decirlo que hacerlo. Cuánta gente empieza a ejercitarse con las mejores intenciones solo para darse cuenta de que sus esfuerzo no rinde lo que esperaban.

Los tips que te daremos a continuación pueden hacer un mundo de diferencia en los resultados que obtengas. Que el ejercicio es salud ya lo sabes, pero cómo construir y mantener una rutina de ejercicios efectiva y exitosa es otra historia. Estas son nuestras recomendaciones para empezar o mejorar tu programa de ejercicios... →







← Para hacer

Regístralo todo. Poner tu rutina en papel y ver cómo has progresado en ella te mantendrá motivado y podrás contabilizar lo que funciona y las áreas de mejora. Coloca fechas, tiempos, peso levantado, distancia recorrida, registra las semanas y compáralas con tus objetivos para registrar tu progreso.

Escucha a tu cuerpo. Que tu cuerpo sea el termómetro y el punto de referencia para saber qué tan intenso deberás ejercitarte. Si al día siguiente te duele todo, entonces te lo tomas con más calma e incluso libre si lo consideras necesario. Si te sientes como nuev@, dale un poco más de esfuerzo al ejercicio.

Trabaja desde el centro. Unos abdominales y espalda baja fuertes son fundamentales para que todo entrenamiento y las actividades de la vida diaria sean seguras. Te evitas lesiones en la rutina, pero también te hacen la vida más fácil. Sea cual sea tu rutina asegúrate de finalizarlas con planchas, encogimientos, espinales y giros.

Recupérate. No te enloquezcas queriendo hacerlo todo para ayer. Un error común entre quienes se ejercitan, es no dejar días de descanso y sobrecargar los músculos, en especial los que consideras que necesitan mejora. Descansa, duerme bien y ten días de recuperación. Descansar apropiadamente acelera los resultados.

Que no sea solo la rutina el ejercicio que hagas. Lleva una vida más activa, camina más, sube más escaleras, no te la pases tanto tiempo sentad@, da una vuelta a la manzana al finalizar el almuerzo, tu sabes... una vida más activa. →







← Para no hacer



Proponerse imposibles. Creemos que todo es posible si se tienen las ganas y el tiempo. Pero no te pongas metas inalcanzables o descomunales ya que eso pueden minar tu motivación y hacerte perder el entusiasmo. Puedes lograr lo que deseas, pero enfoca tu rutina de ejercicios paso a paso, con pequeñas victorias y objetivos que puedas descomponer en objetivos más pequeños, y así...

Poner el tiempo como excusa. La falta de tiempo es la excusa principal por la que no se hace ejercicio. Tienes que ejercitarte por lo que tienes que hacerte el tiempo para ello. Empieza a considerar el ejercicio como una prioridad y busca la mejor manera de acomodarlo en tu agenda de todos los días.

No hidratarte. Un cuerpo deshidratado no solo no funciona correctamente sino que tampoco favorece a tus metas. Por el

contrario, que te falte agua y empezarán los calambres que pueden llevar a algo más serio como un desgarre. Bebe agua todo el tiempo, eso también quiere decir cuando estás haciendo tu rutina de ejercicios.

Excesos. Principiante con el ejercicio o no, hacer demasiado y hacerlo demasiado pronto o por demasiado tiempo es la mejor manera de arruinar un hábito. Tienes que progresar cuando te ejercitas, pero ni por un segundo entiendas por progreso que tienes que matarte entrenando hasta caer exhausto. A tu ritmo o progresando lo mínimo, ése es el camino hacia el éxito.

Exclusividad o preferencia por algunas partes/ejercicios. No descuides ninguna parte de tu cuerpo porque puedes lesionarte, además de que con el tiempo se notará lo entrenado de lo que no lo está. Pero tampoco te dediques a hacer una sola forma de ejercicios (por ejemplo solo cardio y no pesas o ejercicios de fuerza). Tu cuerpo es un todo y toda rutina sería debería abarcar todos los aspectos de él. →



eBooks Individuales

9 eBooks, 5 Paquetes e infinidad de alternativas para lograr el objetivo que te propongas, literalmente. Todo el material ha sido revisado, actualizado y diseñado de manera tal que logres el objetivo que te has propuesto.

Programas de entrenamiento modernos, planes de comidas profesionales, motivación y guías sumamente accesibles para alcanzar tus metas con información de calidad. Todo eso y mucho más puedes conseguir con nuestros nuevos eBooks.



www.tu-cuerpo-ideal.com/ebooks



Paquetes Especiales

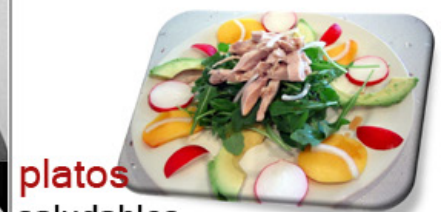


Remos Renegado

Los remos renegados son otro ejercicio increíble para los abdominales. Lo que tienes que hacer es una flexión de brazos combinado con un remo con mancuernas. La diferencia es que en vez de apoyar las palmas sobre el suelo lo harás sobre un par de mancuernas. Al ser un ejercicio de estabilidad cuida el peso de la mancuerna, no querrás mucho peso. Recuerda que se trata de un ejercicio para abdominales.

Rueda para Abdominales

La rueda para abdominales la realizarás con un aparato muy sencillo que comúnmente encontrarás en un gimnasio. En caso de que no encuentres esta rueda puedes hacerlo con una mancuerna.



platos saludables

Con todo esto solo nos queda determinar la ingesta de carbohidratos será lo más fácil porque ya contamos con los datos anteriores y los vamos descartando. Esta persona ya sabe que 360 calorías (o 90 gramos) de proteínas y 500 calorías (o 55 gramos) de las 2000 provendrán de las. Haciendo un poco de cálculo entonces deberíamos restar las 860 calorías



← Estar en forma:

- Te hace sentir bien
- Mejora tu salud en innumerables maneras (presión de la sangre, bajo colesterol, salud del corazón)
- Estar en forma te hará bajar de peso saludablemente y te ayudará a mantenerlo!
- Te dará la satisfacción de lograr tus metas
- Te dará tono muscular, más músculo si lo deseas
- Alivia el estrés

Y mucho mucho más... 



Marcos López



Autor de Tu Cuerpo Ideal, un blog de nutrición, motivación y ejercicios para cambiar tu cuerpo.

<http://www.facebook.com/tucuerpoideal>

<http://twitter.com/tucuerpoideal>

Haz click aquí para contactarme.

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/>  



A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Suscríbete sin costo a
CorpoSano, la revista
electrónica mensual para
quien quiere verse bien y
sentirse mejor.



Al suscribirte, recibe
inmediatamente un
ebook de regalo



Palapa
Communications

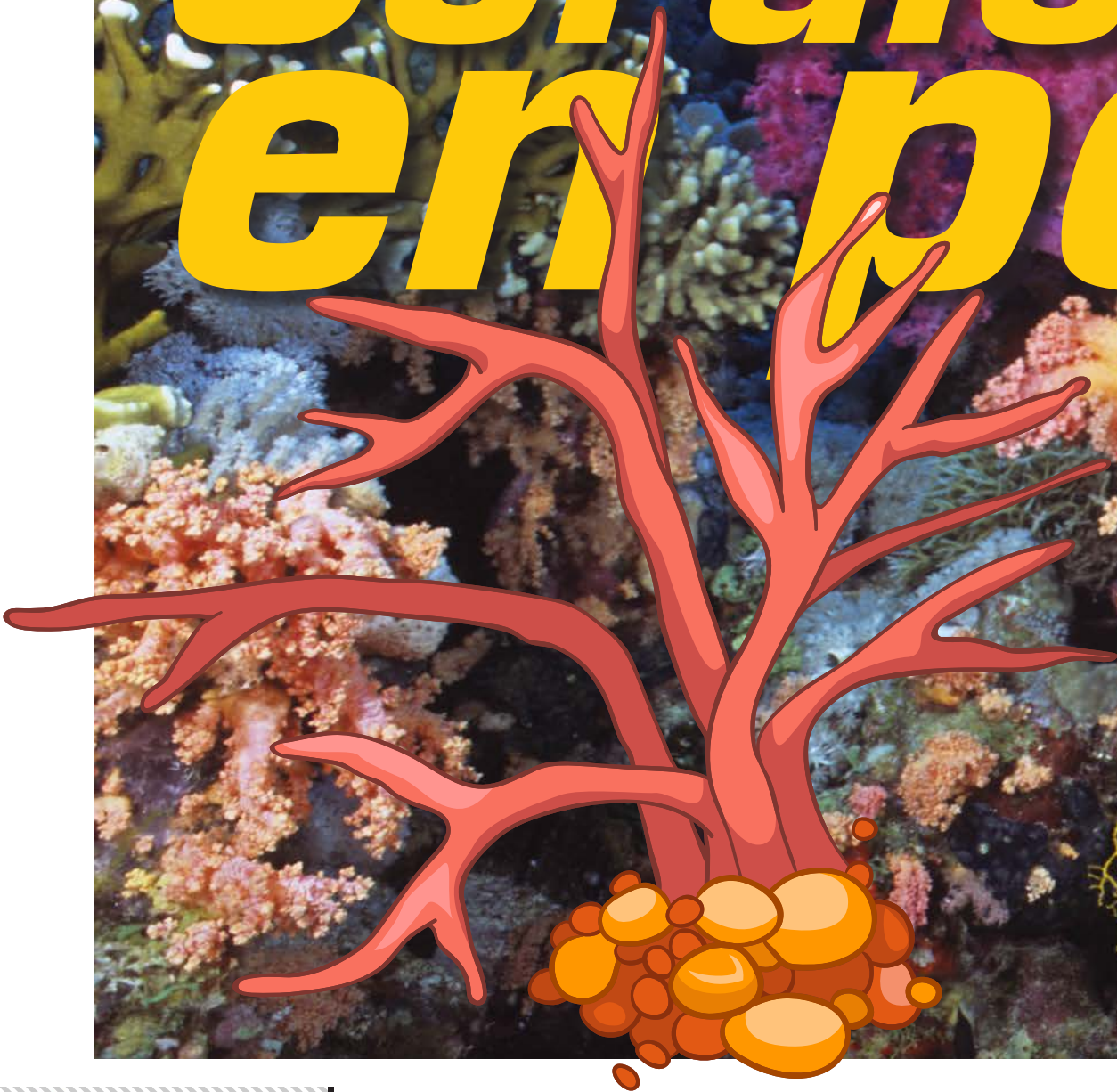
www.revistacorposano.com



Por Alejandro
Topete Camarena



Corales en peligro



© Alejandro Topete
Save the Ocean

igro

¿Qué son los arrecifes de coral, cómo se forman y cuánto tiempo les lleva?

Los arrecifes de coral protegen las costas de la erosión, actuando como una barrera natural contra las olas, tormentas e inundaciones. Los arrecifes son la base de las áreas biológicamente más densas del océano y alojan a más de un cuarto de toda la vida marina. →



← ¿Cuál es la situación actual de los arrecifes de coral? →

Hasta la fecha una quinta parte de los arrecifes de coral del mundo ya se han perdido. Los científicos advierten que con las actuales tasas de emisión de gases tóxicos a la atmósfera, los daños se duplicarán durante los próximos 50 años. Esto significa que nos arriesgamos a perder todos los arrecifes permanentemente, tal vez incluso dentro del siglo XXI. →

© Alejandro Topete
Save the Ocean



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx

SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



← ¿Que problemas enfrentan los arrecifes de Coral?

La actividad humana ha puesto estos arrecifes en peligro y un tercio de ellos está en extinción. La sobrepesca, la contaminación y el desarrollo costero están sofocando arrecifes con capas de sedimento y basura. El cambio climático, el calentamiento y la acidificación de los océanos están provocando que el coral se vea obligado a expulsar las algas simbióticas que necesita para sobrevivir y que los arrecifes empiecen a perder su color, lo cual los hace más susceptibles a la enfermedad y la muerte. La destrucción de los arrecifes de coral causa estragos en los ecosistemas enteros, que dependen de ellos para su supervivencia. →

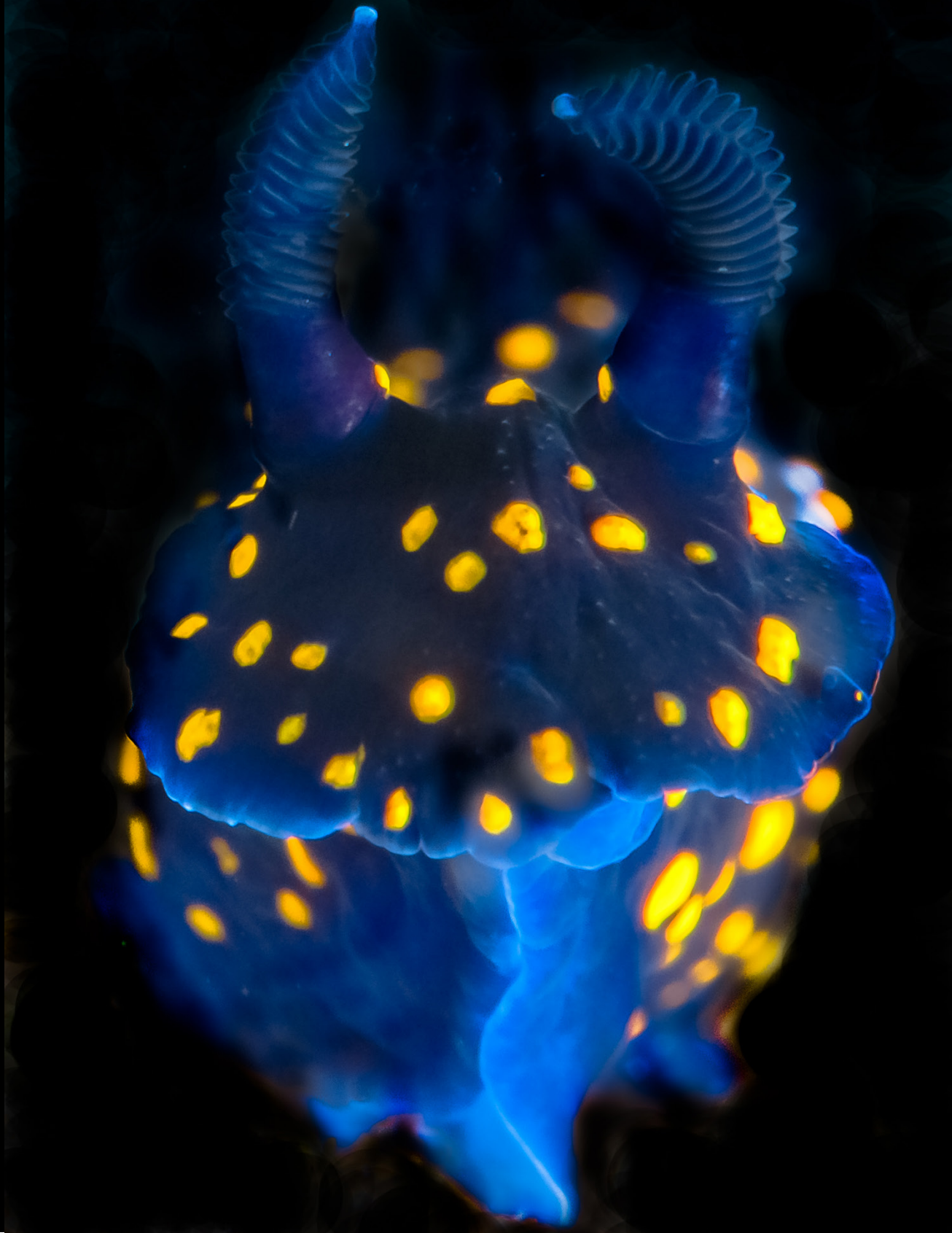


© Alejandro Topete
Save the Ocean





© Alejandro Topete
Save the Ocean




¿Qué pasará si los arrecifes de coral desaparecen?

- ← El impacto de la disminución de los arrecifes no se siente sobre la superficie, sino en toda las diferentes especies que viven y se alimentan de ellos. Al verse afectadas, estas especies también dañan a sus depredadores.

¿Qué podemos hacer para salvar los arrecifes de coral?

Debemos de evitar los gases tóxicos en la atmósfera, consumir productos renovables y evitar a toda costa la indiferencia a los problemas del océano.

Comprar un artículo de Save the Ocean ayudará a seguir difundiendo y promoviendo el cuidado de nuestros océanos. Tenemos varios proyectos por implementar pero creemos fielmente en el poder de la impresión visual de forma global para mandar el mensaje a cada vez más gente.

El mar necesita de personas que se preocupen por él. Si uno mismo se da a la tarea de pasar el mensaje, cada vez seremos más en esta labor de Save the Ocean México. 

Alejandro Topete Camarena



Instructor de buceo, fotógrafo submarino

Desde muy joven la Vida me puso cerca del Mar lo que me ha llevado a ser un amante de sus habitantes no importa el lugar ni el momento, el Océano me a regalado experiencias que me han dejado marcado para

toda la vida, por lo que desde el año 2003, me he dedicado a Bucear, Enseñar y Fotografar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografar la Vida Marina en México, Egipto, Costa Rica, Honduras, Belize, Colombia, Cuba en más de 2,000 inmersiones.

Actualmente soy Director de Scuba Excite la Escuela de Buceo que trabajó para Sport City hasta Junio 2010. He Colaborado para algunas revistas con artículos y fotografías como Wreport, Azul, MBA, etc., miembro de la AMISUB (Asociación Mexicana de Imagen Subacuática) y Fundación Rango Extendido A.C. he participado en 2 Exposiciones Paraíso en Riesgo y Maravillas del Mundo Subacuático.

haz click aquí para contactarme

atopete@scubaexcite.com

www.scubaexcite.com





Por Carolina Béjar

UN CUERPO SANO, también es imagen



La imagen, no es únicamente como luces o vistas, por el contrario todo comunica, como hablas, que dices, lenguaje corporal, lenguaje no verbal, etcétera. Puedo decir, que no podemos catalogar una imagen como mala o buena; simplemente si es adecuada o no a la que tú quieres proyectar antes los demás y ante ti. Lo que sí puedo decir es que hay imágenes saludables y otras que no lo son.

Sí, es importante tener y mantener un cuerpo sano, pero ello implica un balance y una proporción, pues siendo realistas, en la actualidad existen muchos desórdenes alimenticios que se obtienen por la mala idea de una "Imagen perfecta".

Hoy día, tenemos la contaminación de las bellezas que no son reales pues solo el 10% de la población tiene un cuerpo como la sociedad dice que es perfecto. No hay cuerpos perfectos, pues la misma no existe; cada persona es diferente de los pies a la cabeza. Sí, hay que mantener un cuerpo saludable con ejercicio, buena alimentación pero sobre todo una mente sana.

Los trastornos alimenticios, cada vez se hacen más presentes en la juventud, sin tomar en cuenta el daño que a largo plazo provoca, que muchos de ellos son irreversibles y hasta mortales. Por ello, la necesidad de informarnos, que no por afferarnos a un cuerpo perfecto, nos veremos

bien ni estaremos saludables, como ya lo mencioné, la importancia radica en el equilibrio.

Carolina Béjar



Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com

Carolina Bejar

@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com



Programas de Coaching

Los programas de Coaching plantean tres metodologías presencial, vía webex (Sistema por computadora) y teleconferencias.

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com



PROGRAMA VIP

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características

3 sesiones de 2 horas
\$5,000.00
Ahorro de \$4,000.00
Valor original \$9,000.00
Opciones de pago
2 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Plus

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto

7 sesiones de 2 horas
\$12,000.00
Ahorro de \$9,000.00
Valor original \$21,000.00
Opciones de pago
4 pagos de \$3,000.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Premium

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto
- Elementos del Diseño: Línea, Forma, Color, Textura y Estampados
- Principios del Diseño: Equilibrio, Balance, Proporción, Escala, Ritmo, Armonía y Unidad

10 sesiones de 2 horas
\$15,000.00
Ahorro de \$25,000.00
Valor original \$40,000.00
Opciones de pago
6 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo



*Nos estamos renovando
renovando
para ti...*



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



1. Ser reconocido por la Asociación Internacional de Consultores de Imagen más importante del mundo
2. Constatar a tus clientes y competidores que conoces y empleas las mejores prácticas con los estándares requeridos internacionalmente.
3. Lograr una mayor remuneración económica.
4. Brindar un alto nivel de satisfacción a tus clientes.
5. Obtener una mayor ventaja sobre tu competencia.
6. Sobresalir al ser parte del limitado grupo de consultores certificados (6 en México y 436 en el mundo)
7. Conseguir y mantener la certificación garantiza una mejoría y perfeccionamiento continuo.
8. Podrás ser considerado para formar parte del comité internacional de la Asociación de Consultores de Imagen AICI.
9. Ser un consultor de imagen certificado por profesionales avala tu profesionalismo.
10. La certificación mejorar el rendimiento global, elimina la desconfianza y amplía las oportunidades de un mercado profesional

1. Nuestro curso es el único avalado y reconocido con CEU's (Unidades de Educación Certificada) avalado su alto nivel. Te invito a ver los comentarios de retroalimentación en nuestra página www.carolinabejar.com
2. Somos el único sistema que ha comprobado su eficacia. Nueve de cada diez personas que han tomado nuestro curso han acreditado el examen.
3. Tenemos una metodología única. Nuestros programas alcanzan grandes éxitos, porque logramos que la información se vuelva importante y significativa.

ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR

¡LLÁMANOS HOY MISMO!

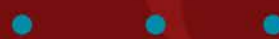
PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.

Teléfono de oficina Cd. de México:
 (55) 5245.2434 ó escríbenos a
estiloenimagen@gmail.com

¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?



**Te damos 10 Razones
 por qué ser un
 consultor de imagen
 Certificado...**



**... y te damos 3 razones
 por qué hacerlo con
 nosotros**



CAROLINA BEJAR
 ESTILO EN IMAGEN



Visita hoy



BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

El sitio
#1

en recursos para el
desempeño basado en
la ciencia

Encuentra también mis e book's disponibles en
<http://www.brinkzone.com/store>



BUENAS

amantes



Por: Marta Pascual



“Me aburro en la cama con los hombres”... comentaba una mujer en mi consulta. Y continuaba.. “No les entiendo, ¿qué quieren? Te seducen, te conquistan, hasta que llegas a la cama y entonces parece que se olvidan de ti. A veces pienso que sólo buscan su propia satisfacción. Te tocan te acarician te besan te susurran y en cuanto sienten que su excitación es máxima pasan a la penetración, se mueven dentro de mí, me miran y al final tienen su orgasmo. Después te preguntan, si tú también lo has tenido y yo me quedo callada o digo en bajito un bueno sí, más o menos. Entonces sonrían, puede que satisfechos de haber cumplido, entonces se dan media vuelta y me dicen que quieren dormir...”.

La pregunta es: ¿quién olvida a quien? Y a su vez ¿quién es el responsable de mi placer?

Esta escena que he plasmado en formato heterosexual podría darse igualmente en un contexto homo, dos amantes hombres o dos amantes mujeres que se encuentran y se desencuentran a la vez.

Centrándonos en el caso mencionado veamos qué ocurre exactamente. Es cierto que partimos de un modelo de sexualidad masculina en el que el hombre se suponía que tomaba las decisiones y la mujer se dejaba hacer. Es cierto que es un modelo coitocéntrico donde la penetración es el momento estrella y lo demás son preliminares o prolegómenos del gran acto. Pero también es cierto que es un modelo caduco que necesita ser enriquecido si no queremos seguir sembrado amarguras y frustraciones en nuestros encuentros eróticos y amorios. →



← La propuesta actual parte de la premisa inicial de que cada uno es responsable de su propio placer. Luego lo que ocurre entre dos es cosa de los dos. Esto supone que no puedo ir a compartirme con el otro en una suerte de abandono. Aquí llego y aquí me quedo. Esto que antes suponía que el placer de la mujer dependía del nivel de pericia del hombre ya sabemos todos los lodos que nos ha traído y parece que exige nuevos planteamientos por nuestra parte.

Dos amantes son dos personas que se desean, se excitan y se aman juntos, teniendo presentes al otro y sintiéndose en todo momento a sí mismos. El complacer al otro está presente pero no como una obligación, no como un destino al que llegar sino como un deseo de que algo ocurra.

Amantes y amados a la vez, cada uno con su manera de vivir y expresar su erótica, con sus ritmos y sus posibilidades. A lo mejor simplemente se trata de eso. De respirar al lado de otro estando presentes. Y detenerme a sentir a través de su piel, a descifrar sus respuestas y a sentir a la vez las mías cómo se van retroalimentando en ese juego amoroso sin fin.

El miedo a no ser un buen amante tiene que ver con el miedo al rechazo, pero hemos de saber que ese miedo viene de mí mism@, de mi propio rechazo. Antes de que nadie me valore ya lo he hecho yo y mi apuesta es la de saltar sin red desde la seguridad de que es un juego de dos no una lucha, y es una oportunidad de manifestar mi deseo y mis ganas del otro.



Dos amantes son dos personas que se desean, se excitan y se aman juntos.

Yo te regalo mi placer y tú me regalas el tuyo y la maravilla es que al juntarlos se multiplican y nos colman que es al fin y al cabo lo que deseamos sentir. Ni altruismos ni egoísmos... La calidad de un buen amante está en sí mismo. En su humildad y su deseo de compartirse con y para el otro... merece la pena abrir bien los ojos y encender todas las luces para ver y sentir en su inmensidad a la persona que tenemos a nuestro lado con los cinco sentidos.


Amantes que aman y que se arriesgan a exponerse y darse al otro. Amantes que abren los ojos para descubrir todo lo que producen en el otro y devolvérselo multiplicado por mil. Amantes que dan y que reciben por el puro placer de hacerlo. Amantes que buscan su satisfacción dentro de sí mismos y con el otro, amantes generosos que todo lo ofrecen y todo lo transforman.

Puede que la escena se repita en mi consulta, una y mil veces. Y serán otras mujeres y serán otros hombres quienes repitan la misma historia, puede ser. Y yo les diré que busquen dentro de sí mismos de nuevo. Que exploren, que se reconozcan, que se reencuentren, que hablen con su deseo y que decidan ir a vivirlo.

Y la próxima vez que elijan compartirse sean conscientes de quienes son y de lo que quieren y sean capaces de hacérselo saber al otro. Y si el otro está ausente y no recibe nada y si el otro apenas da y sólo pide, si el otro no está... entonces tal vez sea el momento de pararse y hacérselo saber.

Las mujeres y los hombres tenemos la capacidad y el don de satisfacernos juntos, hagámoslo celebrándolo y siendo conscientes de toda esa inmensidad que la vida nos ofrece.

No amemos sin olvidarnos de nosotros mismos. Amemos con plenitud, llenos de nosotros y de ese deseo que nos mueve a ser con el otro.

Permitamos que la sorpresa entre en nuestra vida, la fantasía y las ganas de abandonarnos. Juguemos como juegan los niños y juguemos sin fin, inocentes y libres. Y dejemos que ocurra sin más, expuestos y frágiles pero protagonistas de una fiesta que es nuestra porque es de dos y hoy hemos elegido vivirla. 

**Marta Pascual
Calderón**



Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Nº- 12.377- M. Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. Nº.- 299.

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Segundo Grado de Especialización en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares- Incisex (Instituto de Ciencias Sexológicas) con una doble titulación: Master en Sexología y Experto Formador de Educación Sexual.

Master en Psicología Clínica en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Formación de Posgrado en Bioenergética y Psicología Transpersonal. Desarrolla su actividad profesional en distintos despachos profesionales desde 1994: Clínica de Neuropsiquiatría Cenpa en Logroño y Gabinete de Psicología Psicosalud y Centro de Psicología y Sexología Psytel en Madrid.

En cuanto a su actividad docente: ha impartido múltiples talleres y cursos en centros públicos y privados dirigidos a distintos colectivos dentro del área de la Educación Sexual y la Intervención Sexológica.

Ha colaborado con distintos medios de comunicación: Onda Cero Radio, RTVE y Radio Evolución en Burgos.

www.sexologia-martapascual.es

Marta Pascual- Espacio Sexológico.

[@sexologiaDivers](http://www.facebook.com/martapascualespaciosex)

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es



REY GUT



 5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



<http://sexologia-martapascual.es/>



Encuentra tu Pasión



Coach Karla Lara
CEO
NeuroFitness



Una incógnita que me atrapó cuando comencé mi vida como Coach fue:

“¿Porqué algunas personas encuentran tan fácilmente su pasión y otras tienen tantas complicaciones para lograrlo?”

La verdad es que nunca nadie nos enseña en dónde está esa pasión, pero eso sí, nos dicen que tenemos que encontrarla. En realidad no es que tengas que encontrarla, pero he comprobado que las personas que la descubren comienzan a vivir una vida llena de significado. Una vida con pasión, significado y propósito es una vida extraordinaria y honestamente creo que es algo que todos merecemos.

Encontrar tu pasión puede parecer un tarea ardua o bien puede ser algo en lo que no has invertido tiempo. Pero

un secreto que quiero compartir contigo es que la pasión no se encuentra pensando. La pasión se encuentra sintiendo.

En realidad las dificultades comienzan cuando las personas se cuestionan acerca de su sueño, su visión o su pasión en la vida porque es ahí cuando surgen las trampas del ego.





La primera trampa del ego es hacerte creer que no eres bueno para nada y que no existe algo que te apasione realmente. La segunda, es hacerte creer que todas las decisiones que has tomado en la vida son incorrectas. La tercera trampa y la más peligrosa es hacerte sentir que buscar tu pasión es una pérdida de tiempo. →



NEURO
Fitness



←

La buena noticia es que cualquiera de esas trampas puede ser librada. Son batallas que puedes vencer usando el gran poder que hay en tu mente. Lo primero que te recomiendo es salir de esa zona neurótica que te lleva a pensar que eres un bueno para nada. ¡ESO ES MENTIRA!

En mi trayectoria como Coach he comprobado que dentro de cada ser humano hay un poder creativo infinito. Yo estoy convencida que tu eres bueno para algo. De hecho sé que hay algo para lo que realmente eres sobresaliente. Si aún no descubres para qué, esta es una guía que puede acercarte a esa información. →



***Cambia tus
pensamientos***
cambia tu vida



www.neurofitness.com.mx

[@NeuroFitnessMX](#)

[@Coach_KarlaLara](#)

facebook.com/Neuro.Fitness

facebook.com/CoachKarlaLara



desarrolla el
poder de tu mente

Tels. 43316061 y 46194370
contacto@neurofitness.com.mx



← 1. Piensa que tienes recursos ilimitados y que no necesitas trabajar para tener dinero.

¿En qué invertirías tu tiempo libre? Busca entre tus hobbies y pasatiempos. Piensa que con recursos ilimitados puedes hacer cualquier cosa que se te antoje.





2. ¿Quién o como quién te gustaría ser? ¿Hay alguien a quién admires?

Pregúntate porqué admiras a esa persona. Identifica todos los elementos que hay detrás de ese ser humano. ¿Qué hace? ¿Cuáles son sus valores? ¿En qué cree? ¿Cuál es el objetivo que persigue en su vida? →



Inspiración, motivación y consejos para ser **más feliz** y tener **mejores resultados en la vida.**




ElBlogDeJaime.com




← **3.** ¿Recuerdas que cuando eras niño tenías sueños? ¿Cuáles eran? ¿Qué querías ser cuando fueras grande?

Muchos de los sueños de nuestra infancia quedan en el olvido porque los adultos se encargan de decirnos que son imposibles o que son ridículos. Es importante que aprendas a ser como niño. Date cuenta que los niños piensan en grande y no se rinden con facilidad. Definitivamente es algo que vale la pena poner en práctica.



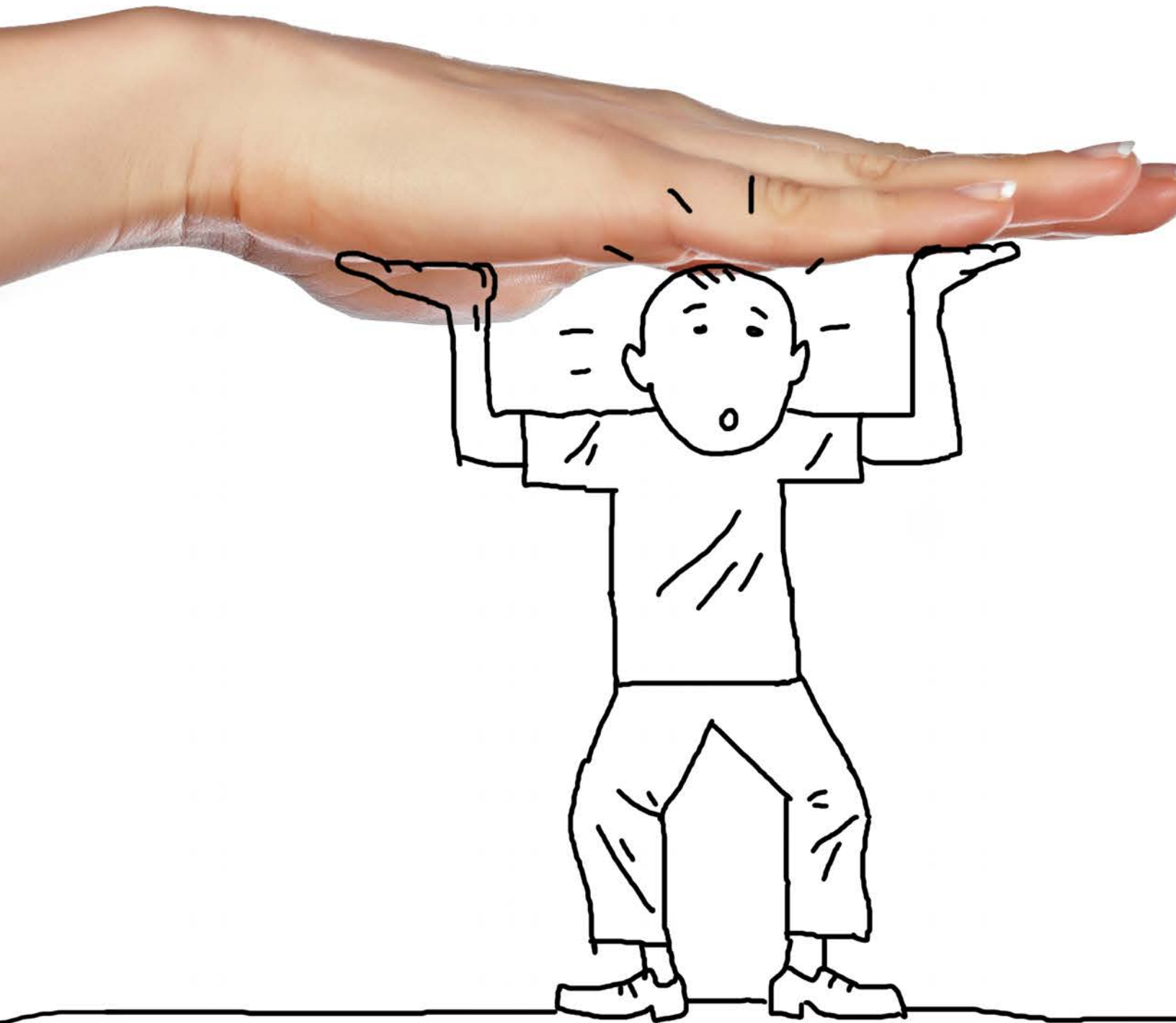


Reflexiona para obtener tus respuestas. Dedícale tiempo de calidad a encontrar tu pasión y sobre todas las cosas recuerda que hay un propósito para tu vida. No descanses hasta encontrarlo y recuerda que nunca es tarde para comenzar a vivir una vida con pasión, significado y propósito. 



www.neurofitness.com.mx
46194370
Facebook:
Neuro.Fitness & Coach Karla Lara
Twitter:
[@NeuroFitnessMX](https://twitter.com/NeuroFitnessMX) & [@Coach_KarlaLara](https://twitter.com/Coach_KarlaLara)

***¿El Estrés esta afectando tu salud?
¿Le falta sentido a tu vida?
¿Te gustaría lograr un balance de vida?***



Obtén un 10 por ciento de descuento en el Diplomado y el regalo del libro al inscribirte si mencionas este anuncio, llama hoy mismo.



Instituto
Possibilitas

Inicia el Diplomado

BIO SENSUS MIND

POSSIBÍLITAS

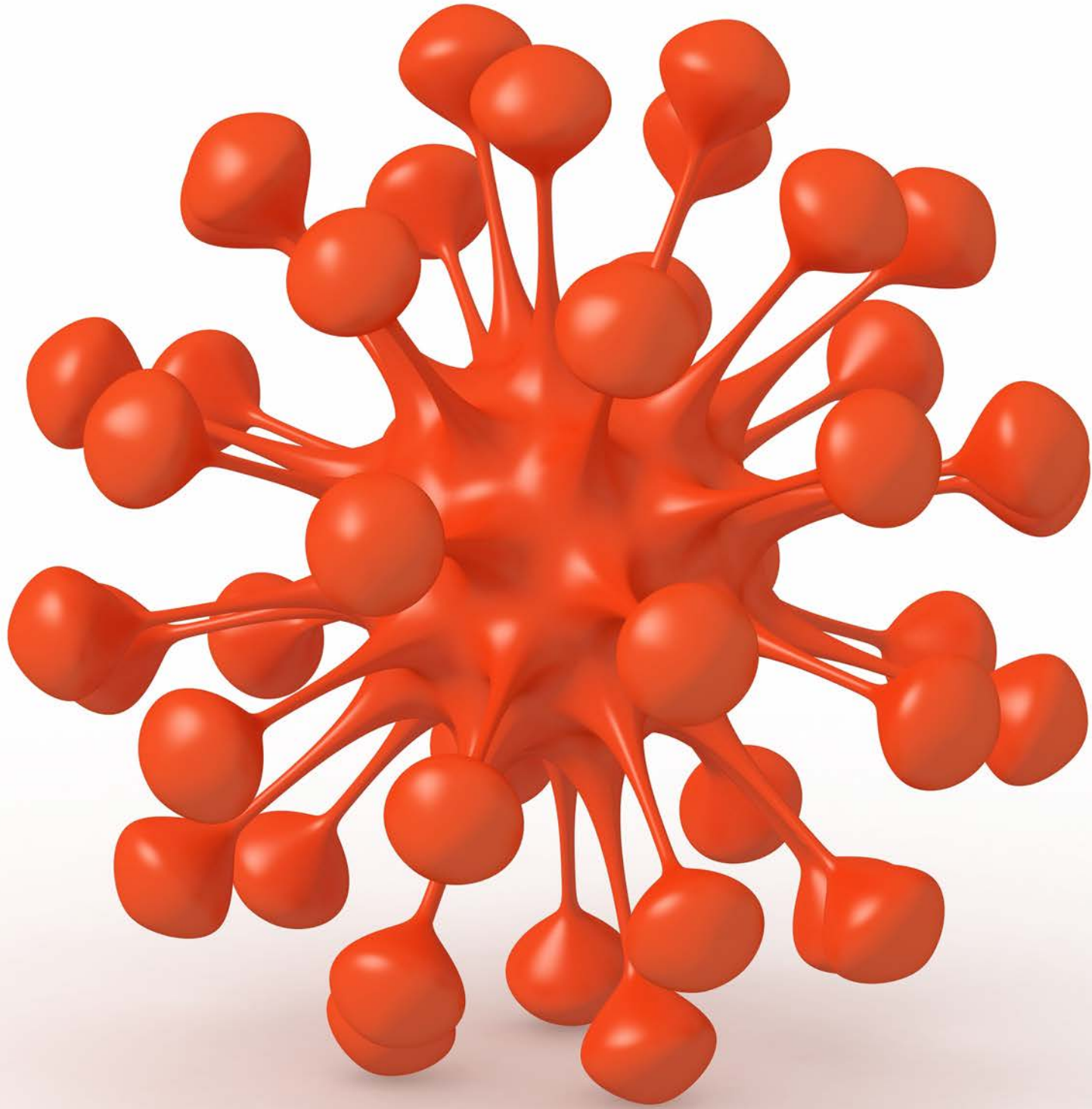
Un sistema integral para possibilitar tu vida

Septiembre 20 del 2013

Duración de 13 sesiones de trabajo de cuatro horas cada una en donde se abordan los 4 módulos en los que se trabaja (cuerpo, espíritu, mente y misión personal)

possibilitas@gmail.com www.possibilitas.com.mx

Tels. 5335 1079 y 04455 8504 3810



¿Virus?

¿Parásitos?

¿Bacterias?

Y... ¿Las toxinas?

Qué son y como afectan nuestra salud rompiendo nuestra armonía

Por: Nidia Jacobi Gómez



Tras años de Investigación la eminente Dra. Jennifer Stevens, licenciada en Fisiología y Biología con mención honorífica en la Universidad de Saskatchewan (Canadá) así como en Biofísica y Fisiología Celular en la Universidad de Minnesota (EEUU) donde también obtuvo su doctorado en Fisiología en 1958, laureándose como naturópata en el Clayton Collage de medicina alternativa en 1979; llegó a la conclusión que en última instancia la causa de todas las enfermedades son los parásitos y las toxinas presentes en el cuerpo de todas las personas. Generalmente, el cuerpo los

excreta cuando están en sus fases iniciales y no llegan a adultos en nuestros cuerpos. Pero, algo distinto sucede cuando en nuestro cuerpo hay abundancia de tóxicos o solventes como el benceno o el alcohol isopropílico. Consumimos diariamente estas sustancias tóxicas en refrescos, agua envasada y comida procesada. Otra fuente de contaminación son los productos de higiene corporal, que contienen toxinas que absorbemos a través de la piel y el pelo.

Un exceso de alcohol isopropílico disuelve las cáscaras de los huevos permitiendo que la incubación se lleve a cabo antes de tiempo.→



← Afirma que el origen de la mayoría de las enfermedades está en los parásitos, virus, toxinas y bacterias que se alimentan de la multiplicidad de tóxicos, químicos y metales pesados con los que hemos contaminado el medioambiente y envenenado nuestros cuerpos.

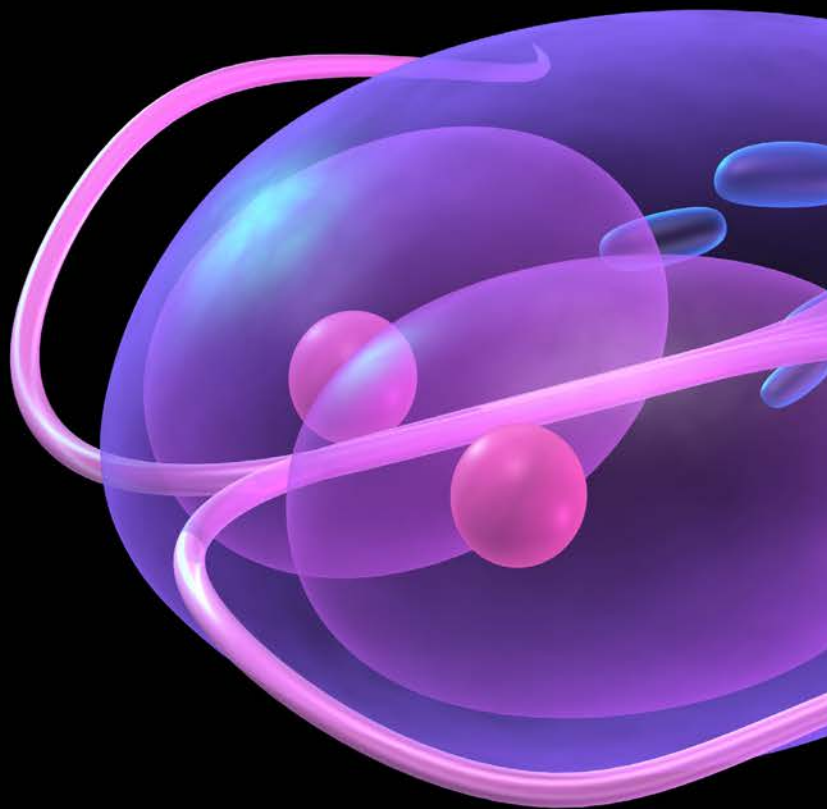
La acumulación de estas sustancias tóxicas debilita el sistema inmunológico de algunas partes del cuerpo (tiroides, sistema linfático, piel) permitiendo que los parásitos crezcan en esas zonas. La Dra Stevens ha examinado cientos de personas con cáncer y SIDA y en todos ellos encontró parásitos e inmunosupresión debida a sustancias tóxicas. Consiguió su recuperación completa al eliminar los parásitos y las toxinas del cuerpo de sus pacientes.

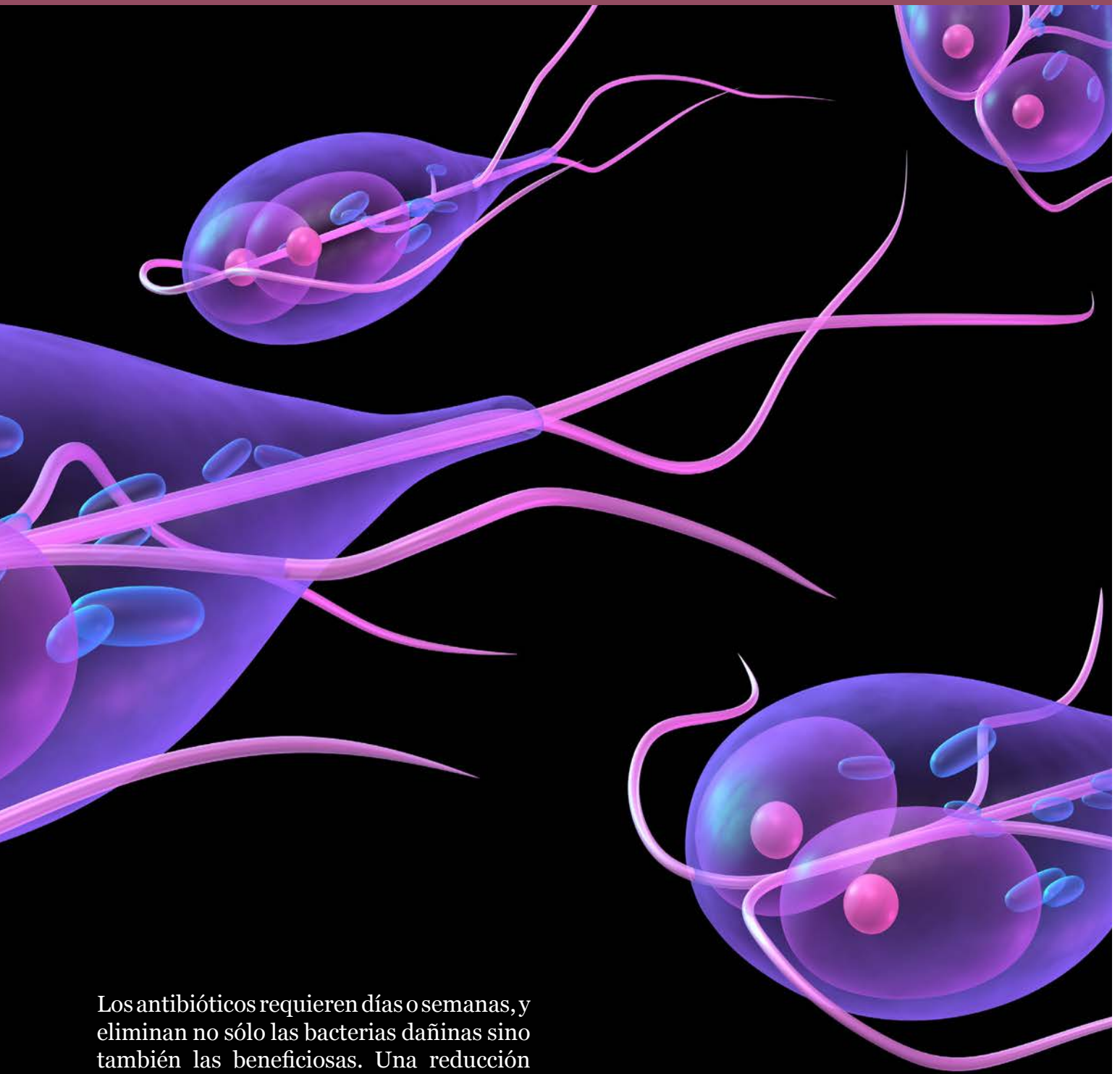
Cada parásito o bacteria tiene preferencia por un órgano u órganos determinados, hacia los cuales se sentirá atraído si en ellos se encuentra el tipo de contaminante que le sirve de alimento, produciendo un amplio abanico de patologías, de las denominadas crónicas, incurables, genéticas, etc. El trabajo de la doctora ha puesto de manifiesto que muchas de las enfermedades denominadas «genéticas» no son tales, puesto que no vienen determinadas en los genes. Sin embargo, sí es cierto es que los progenitores pueden transmitirle al feto los parásitos de los que son portadores.

“No importa lo larga y confusa que sea la lista de síntomas de una persona (afirma la Dra.), desde fatiga crónica o infertilidad

hasta problemas mentales, en todos los casos tienen en su cuerpo tóxicos y/o parásitos. Nunca he encontrado que la falta de ejercicio, deficiencias vitamínicas, niveles hormonales o cualquier otro factor, sea una causa primaria o un elemento determinante de la enfermedad. Así que la solución para una buena salud es obvia.”

La doctora utiliza la electricidad para matar bacterias, virus y parásitos en minutos sin efectos secundarios mediante un aparato de su invención denominado Safer.





Los antibióticos requieren días o semanas, y eliminan no sólo las bacterias dañinas sino también las beneficiosas. Una reducción en la flora bacteriana (bacterias amigas) del tracto intestinal puede provocar una proliferación de hongos como la *Candida*, produciendo en muchos casos candidiasis crónica.

Las terapias alternativas han resultado toda una amenaza para la medicina ortodoxa dados los grandes resultados que ofrecen. →



← *Y las toxinas... ¿Qué son?*



La vida y la salud del ser humano son determinadas por la cantidad de electrones que lleva en el cuerpo. Se supone que una persona sana debe de tener el 80% de iones negativos (aniones) y 20% de iones positivos (cationes). Este equilibrio se conoce más comúnmente como balance entre el Yin y el Yang.

El problema es que vivimos en un mundo con el aire sobrecargado de sustancias tóxicas, agua contaminada en el mar, lagos, ríos, reducción acelerada en la cantidad de bosques, erosión creciente del suelo, reducción de las áreas de cultivo, agotamiento de la capa de ozono, calentamiento global, radiación electromagnética fuera de lo normal, crecimiento acelerado de ciudades y áreas asfaltadas (carreteras), etc. Estos factores amenazan seriamente nuestra salud afectando el campo magnético existente en nuestro cuerpo. Y es precisamente el balance magnético del cuerpo el elemento crucial en nuestra salud.

Cuando los electrones en la capa externa de nuestro cuerpo interactúan con el medio ambiente en el que vivimos, así como cuando nuestro cuerpo se expone a las dificultades, presiones y desequilibrios de la vida moderna: nuestro cuerpo tiende a cansarse porque perdemos gran cantidad de iones negativos y mantenemos gran cantidad de iones positivos en el cuerpo. La acumulación excesiva de iones positivos se convertirá en toxinas en nuestro cuerpo.



Las toxinas son desechos y residuos provenientes del metabolismo. La presencia de pequeñas cantidades de toxinas en nuestro cuerpo es perfectamente normal, dado que en su funcionamiento el organismo produce desechos. El cuerpo en su proceso metabólico de degradación de los alimentos (azúcares, grasas y proteínas) da origen a residuos tóxicos, que son aceptados por el organismo mientras NO sobrepasen un determinado umbral. Pasado este límite, estas sustancias representan un verdadero peligro para el cuerpo.

Al constituir los alimentos la principal fuente de toxinas, se puede ver la importancia de adaptar el consumo de alimentos a las necesidades lógicas de cada organismo. Mientras los alimentos estén adaptados a la capacidad digestiva de combustión y eliminación →



Motor & Volante ^{DIGITAL}

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:
@motor y volante



Síguenos en Twitter:
@motoryvolante

www.editorialnovaro.com



← del organismo, no habrá acumulación de toxinas, es decir, una saturación generadora de enfermedades. La sobrealimentación no conduce sólo a la obesidad, como se suele creer. La acumulación de grasa es solo un aspecto de sobrealimentación. También es posible que se acumulen toxinas, sin que haya aumento de peso notable.

La acumulación de grasa es solo un aspecto de sobrealimentación. También es posible que se acumulen toxinas, sin que haya aumento de peso notable.

Por lo tanto la acumulación de toxinas es más peligrosa que la obesidad. Estas toxinas como lo indica su nombre, tienen una acción dañina sobre el cuerpo. Hoy se consumen cantidades excesivas de alimentos, esto se explica, entre otras cosas, por el hecho de que éstos han sido despojados de sus elementos vitales por los múltiples procedimientos de refinación que experimentan. Es decir que hoy se tienen que consumir más alimentos que en el pasado para cubrir las necesidades diarias de vitaminas, minerales y oligoelementos. La intoxicación sólo debería ser un hecho accidental y raro. Por desgracia, la exposición a sustancias tóxicas que contaminan el medio ambiente y los alimentos, es un hecho cotidiano. El envenenamiento que sufren los cultivos agrícolas, la cría de animales utilizando hormonas y antibióticos, la contaminación del aire, del agua y de los suelos, provoca que se pierdan las propiedades nutritivas que poseían, y si a toda esa contaminación ambiental se agrega la contaminación voluntaria producida por los tratamientos y uso de insecticidas, herbicidas, fungicidas, conservantes, tabaco, alcohol, cosméticos, aditivos, medicamentos, etc. Todos estos químicos penetran en el organismo: a) Por aire (pulmón) ej. Humo de tabaco, chimeneas, vehículos, calefacciones, fábricas. b) Por piel ej. Polvos, cremas, tintes para cabello, algunos cosméticos, jabones para trastes, blanqueadores. c) Por intestino ej. Aditivos, conservantes, químicos y fertilizantes de fruta y verdura, nitratos y fosfatos. →



<http://jacobistotalhealth.wordpress.com/>

Desintoxicación lónica y desparasitación profunda.

Armonización de chakras.

Terapias para manejo de emociones a través de radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)

Sanación energética presencial y a distancia.

Consultoría espiritual.

Liberación de daños.



Nidia Jacobi Gómez

Terapeuta alternativa, sanaciones energéticas presenciales y a distancia y terapias de emociones con radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)

Blog:

jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462

Cel. 55 1359 8218

<https://www.facebook.com/JacobisTotalHealth>



← Y... ¿Qué hacer con todo esto?

Con el estrés creado por una mala alimentación, falta de ejercicio, toxinas del medio ambiente y alimentos procesados, las condiciones del medio interno se alteran y el sistema inmune no puede defendernos de enfermedades, ya que estará “ocupado” tratando de limpiar los tóxicos del cuerpo.

La alimentación actual tiene gran contenido de diferentes aditivos, colorantes y otros químicos que le dan el sabor a nuestra papilas gustativas o una buena apariencia, pero en realidad es una fiesta de químicos que nuestro organismo tendrá que limpiar.

Si la dieta está cargada de alimentos procesados (enlatados-de paquete), el organismo no tendrá los nutrientes necesarios que darán la energía para los procesos de limpieza interna. Se inicia entonces, el círculo difícil de quebrar, de acumulo de toxinas en el medio interno.

La detoxificación elimina los irritantes metabólicos o toxinas que incluye alimentos que no pueden ser metabolizados, tóxicos del medio ambiente (agua-aire-tierra), pesticidas, químicos y preservantes que no pueden ser utilizados en el organismo para la producción de energía porque son “extraños” a la fisiología normal.

El plan de detoxificación incluye la aplicación de diferentes pasos a la vez,



como la eliminación de alimentos procesados, para dar “descanso” al sistema digestivo. Agregar alimentos naturales “vivos” que contienen los nutrientes necesarios para la producción de energía, en el proceso de limpieza interna. Se dará al medio interno una “vacación” para que “vuelva” y pueda mantener la salud.

Se recomienda el proceso de detoxificación en épocas que no se acompañen de mucho estrés como periodos festivos, o exceso de trabajo. La detoxificación tiene que tener preparación tanto física como mental.

Los puntos básicos para iniciar el proceso de detoxificación son:

Alimentos: la dieta estará basada en frutas y vegetales frescos. Estos alimentos están cargados de vitaminas, minerales, carbohidratos y otros nutrientes esenciales, además, son fáciles de digerir. Las carnes no se permiten en estos días, porque la digestión de la proteína





consumirá energía extra (además de las toxinas-hormonas-pesticidas que puede contener la carne). Los alimentos refinados (enlatados-de paquete) serán eliminados en su totalidad, alcohol, cigarrillo y cafeína.

Fluidos: Se recomienda tomar al menos 10 vasos de 8 onzas de agua al día (preferiblemente agua de manantial) o combinar el agua con preparaciones de té detoxificantes que se pueden encontrar en las tiendas de productos naturales.

Suplementos: Espirulina en cápsulas o en polvo, que contiene gran cantidad de vitaminas y minerales naturales, todos los amino ácidos esenciales y muchos otros nutrientes. Aceite de semillas de lino (Flax seed oil) en forma de líquido, cápsulas o moliendo las semillas para agregarlas a las ensaladas u otros alimentos. El Flax seed contiene los ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6).

Ejercicio: aeróbico como la caminata, bicicleta o la natación. Acompañado si es posible de un baño de vapor o sauna para ayudar al organismo en el proceso de detoxificación.

Hay también terapias alternativas por medio de las cuales podemos deshacernos de las tan dañinas toxinas; ya hay dispositivos drena-toxinas que emplean tinas de agua y que trabajan a nivel electrolítico, llevando a cabo procesos llamados ionización, mediante el cual se rompen las moléculas del agua que se encuentran en la tina en donde se colocan los pies separándolas en miles de iones y dado que tenemos 2000 poros en cada pie, por osmosis una gran cantidad de iones negativos penetran las membranas de la piel y al encontrarse con las toxinas (iones positivos) adheridas a los diferentes tejidos corporales (piel, órganos, etc), la carga negativa neutraliza la carga positiva desprendiendo las toxinas que son extraídas del cuerpo por Osmosis y Difusión facilitada a través de los pies.

Resultados: mejoría de la digestión, aclaramiento de la piel, mejoría de los estados alérgicos, mejor funcionamiento de los órganos de limpieza interna y sobre todo del sistema inmune que nos protege de enfermedades crónicas, por microorganismos y del cáncer, así como limpieza profunda del hígado.

La forma que elijas para limpiar tu cuerpo de las toxinas es tu decisión pero lo que sí sería bueno recordar siempre es que no hay mejor cura para cualquier enfermedad que la prevención! 🇸🇪

Nidia Jacobi Gómez

Terapeuta alternativa, sanaciones energéticas y terapias de emociones con radiestesia (péndulo)

Facebook Jacobi's Total Health

Blog: www.jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462

Cel. 55 1359 8218



Review del libro

¡Las Enfermedades comienzan y terminan en tu Mente!

La raza humana está ligada a su pasado. Los conocimientos del bien y del mal se nos han transmitido de generación en generación por nuestros ancestros, quienes han conservado la sabiduría de lo aprendido durante los siglos.


Las enfermedades son lo peor que nos puede suceder. Es por esa razón que cada civilización ha trabajado arduamente en encontrar las causas y las curas para los males que puedan someter a nuestro organismo. Los medios de sanación de la civilización occidental han dominado en nuestro tiempo moderno y muchos de nosotros hasta hemos olvidado que por siglos los mayas y los toltecas fueron grandes civilizaciones con grandes conocimientos.

Los autores de este libro han juntado sus conocimientos ancestrales y los han combinado con la ciencia occidental, para traer un método sencillo de autodescubrimiento con respecto a la recuperación de la salud.

El Dr. Carlos Ruiz, eminente Neuro Cirujano, y Víctor Giordani, curandero desde los 4 años, nos recuerdan que las enfermedades solo son la ausencia del bienestar mental, y que la recuperación puede ser más sencilla de lo que pensamos.

Sus enseñanzas Cakchiqueles-Mayas, Toltecas y Occidentales conforman una sabiduría única, la cual ha dado como resultado un maravilloso escenario que nos

lleva de vuelta al bienestar físico, mental y espiritual.

El prólogo de este libro está escrito por el Best seller Don Miguel Ruiz, el cual utiliza los cuatro acuerdos para describir el proceso de recuperación a la salud y nos recuerda que somos nosotros los únicos responsables por nuestra salud y nuestro bienestar. 



Dr. Carlos M. Ruiz M. • Víctor Giordani

¡Las Enfermedades comienzan y terminan en tu Mente!

Guía para la autosanación
prólogo de: Dr. Don Miguel Ruiz



PANORAMA

De venta en: www.panoramaed.com.mx





OUT

ATS



Por DJ Kozz

Mi cumpleaños el día 30 de septiembre, indica que en el hemisferio Norte el verano terminó y ahora a vivir de lleno el Otoño. En México existe la creencia popular de que las lunas de octubre son las más hermosas, ya veré si este año eso ocurre. Mientras tanto algo es seguro, acompañare la temporada con mis recomendaciones de este mes.

80'S



Alaska y Dinarama
Ni tu ni nadie



The Pointer Sisters
Jump



Cher
Believe

90'S



Faithless
Insomnia



Moenia
No dices mas



No Mercy
Where do you go

00'S



The Chemical Brothers
Star Guitar



Roisin Murphy
Overpowered



Gianluca Motta ft Molly
Not alone

2012



Sebastian Ingrassio
Reload



Cazzette
Beam me up



Passion Pit
Carried away

Utiliza el link que más te convenga:

http://mixcloud.com/workout_beats

http://hulkshare.com/workout_beats

Espero tus amables comentarios, saludos o dedicatorias allá o por e-mail:
corposano@djkcozz.com

“DJ Kozz es uno de los artistas vanguardista y propositivo en la industria del espectáculo y entretenimiento en México.”



Soluciones profesionales en audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

Nuestras soluciones de **consultoría** en **tecnología** estilo llave en mano, facilitan la obtención de resultados. Y por ende, su éxito.

Somos la única empresa en **Cuernavaca** y una de las pocas en **México** que brinda un servicio integral **multimedia** en: Audio, cine digital, cómputo, iluminación y video, representando a más de 100 reconocidas marcas de prestigio internacional.

- En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
- En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
- En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-cafe o escuela.
- En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edificio o estadio.
- En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.

Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

Nuestros precios tienen un previo benchmarking con base a empresas similares a la nuestra. En otras palabras, son fuertemente **competitivos**.

No encontrara ninguna tienda en México que oferte todas las marcas que nosotros manejamos.



Tecnología de audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

En términos de tecnología actual, el equipo de audio, cine, cómputo, iluminación y video debe ser:

- Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
- Ligero, para cargarlo fácilmente.
- Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
- Sencillo, para que sea fácil de usar.
- Poderoso, para que exceda nuestras expectativas.
- Durable, para que no se descomponga fácilmente.

Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.

Proyectos y servicios:

Un proyecto es una **solución** que no consta de un solo equipo que puede comprar en una tienda tradicional.

Un proyecto es un plan para desarrollar cualquier solución con tecnología de audio, cine digital, cómputo, internet, iluminación y video.

Es un plan que indica qué, cómo, cuando y para qué implementaremos una solución para nuestro cliente.

Este documento puede incluir precios, esbozos, planos, especificaciones, etcétera; todo lo necesario para implementar una solución.

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condiciones físicas del espacio a atender. Y por supuesto nuestro tiempo invertido para atenderle. Esta inversión es posteriormente descontada al costo final de nuestra solución, bajo los mencionados conceptos.

Los tipos de proyectos que desarrollamos se incluyen en tres grandes sectores:

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.



<http://djkozz.com>

Quiénes somos:

Somos una organización de consultoría en tecnología para la industria del espectáculo y el entretenimiento.

Qué hacemos:

Capacitación, diseño, instalación, mantenimiento, reparación y venta en equipos de electrónica.

Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

Ubicación:

Kozz Deim Enterprises
Avenida Estado de Puebla 145
Cuernavaca, Morelos. México.
+52 (777) 310-0699

También damos soluciones vía consultoría en USA y el resto de América, desde Argentina a Canadá.

CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien.

Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



Suscríbete sin costo en www.revistacorposano.com y recibe un reporte especial cada trimestre.



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano