

A tu lado todo el camino

CORPOSAÑO

noviembre 2011

Marcos López

Bajar de peso comienza por tu cabeza,
y sigue por tus hábitos

Pérdida
de peso corporal

Y ahora...
qué gimnasio
podrá ayudarme?

Terapia floral

Dieta milagrosa?...
mejor aprendo a comer

Eliminación
de grasa corporal
entrenamiento



**¿QUIERES PERDER PESO EN FORMA
RAPIDA, SANA Y NATURAL?**

NE  DIET
Blue



**QUEMA GRASAS, CONTROLA TU ANSIEDAD,
SIENTETE SATISFECHA Y REDUCE MEDIDAS
SIGUIENDO NUESTRO SISTEMA NATURAL .**

VISITA WWW.NEOTURA.COM

¿QUIERES SER DISTRIBUIDOR? SALES@NEOTURA.COM



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/>





A tu lado todo el camino
CORPOSANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

Palapa

Communications

www.revistacorposano.com

Número 2, noviembre de 2011

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Dirección de Arte

Fernando Olivo

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, Palapa Communications y los autores.
Todos los derechos reservados.

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

Carta Editorial

Me complace presentarles nuestro segundo número. El mes pasado hemos tenido experiencias increíbles y una gran recarga de motivación, especialmente por los comentarios de nuestros lectores.

En este número, hemos querido enfocarnos en temas relacionados con la pérdida de grasa corporal y nuestros colaboradores han preparado artículos interesantes y, sobre todo útiles, para que nuestros lectores tengan más herramientas para llegar a sus metas de forma eficaz, permanente y sin frustraciones.

Mantener el porcentaje de la grasa corporal es un factor fundamental para tener una buena salud y disfrutar de la vida. Estoy seguro que en los artículos de este número encontrarás la pieza que te estaba faltando. Si no, no dudes en contactar a alguno de nuestros expertos quien con mucho gusto te orientará.

Quiero aprovechar la oportunidad para agradecer a nuestros suscriptores directos (a través de www.revistacorposano.com) y a los fans y seguidores en Facebook y Twitter. Tendremos para ustedes información, consejos útiles, motivación y sorpresas. Es un estímulo muy grande para nosotros ver como cada vez somos más.

Buscamos mejorar cada número para que la revista sea un apoyo para que logres tus metas. Si tienes algún comentario, nos gustaría mucho que nos lo enviaras a jaime@revistacorposano.com

Gracias por estar con nosotros y muchas felicidades por tu determinación para vivir mejor tu vida.

Un abrazo afectuoso para todos desde México.

Jaime Villarreal

Conoce a nuestros colaboradores

Donde encuentres este ícono da un click para ponerte en contacto con el colaborador de tu interés



Magdalena Alba Psicoterapeuta corporal / Entrenadora personal de emociones
Alberto Flores Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo
Alberto Uc Comunicación Multimedia / Entrenador personal
Cecilia Porras Capacitadora Independiente / Terapeuta de Flores de Bach
Mateo Martínez Entrenador personal
DJ Kozz Comunicólogo DJ, LJ y VJ
Claudia Ramírez González Nutrióloga
Olivia Torres Terapeuta Floral, astrología y péndulo hebreo
vivesanamente.com Especialista en nutrición



Will Brink Entrenador personal de alto rendimiento
Laura Termini Nutricionista Holística Certificada



María Furriol Profesora Internacional de la Técnica Alexander
Marcos López Autor del Libro Tu Cuerpo Ideal / Entrenador personal



Esther Redolosi Psicóloga



Thanicar Braz Nutricionista y Asesora nutrimental



6 Bajar de peso comienza por tu cabeza

Nuestra portada:
Marcos López



14

Calendario de actividades
Noviembre



16

Pierde peso
de forma permanente



26

Y ahora...
que gimnasio podrá ayudarme



34

La importancia
de educar nuestras emociones



36

Mis tips

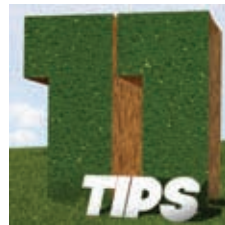
6

índice



38

¿Qué es el Coaching corporal?



70

11 tips
Para empezar a hacer ejercicio



44

10 reglas
para perder peso



78

Terapia
Floral



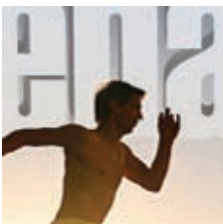
50

¿Dieta milagrosa?
mejor aprendo a comer



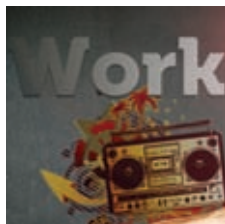
82

Hábito
VS Rutina



56

La eliminación de la grasa corporal
Mitos y Realidades
Entrenamiento



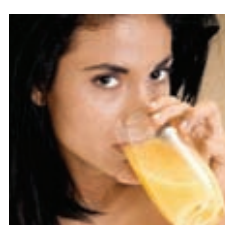
90

Workout
Beats



64

Pérdida de peso corporal
Mucho más que una consulta nutricional



94

Diario de alimentos
Sección desprendible



bajar de peso

comienza por tu cabeza, y sigue por tus hábitos.

¿Deserías cambiar tu peso y mejorar tu vida de manera significativa? ¿Te gustaría un cuerpo saludable que te permita hacer más cosas y vivir de una mejor manera? ¿Deseas ya dejar de luchar con el sobrepeso y de una vez por todas sobreponerte a tus puntos débiles? Bueno, para ello tienes que comprender un par de conceptos que van más allá de la dieta que elijas o la rutina de ejercicios que hagas. Bajar de peso es principalmente un proceso mental, es una decisión que nos hacemos firmemente y que, una vez tomada la decisión se continúa con otra pieza clave: autodisciplina. Si estás leyendo esto asumo que la decisión ya está tomada y que estás dispuest@ a hacer todo lo que tengas que hacer (siempre dentro de los límites saludables por supuesto) para eliminar ese sobrepeso que te tiene a mal traer.

Entonces es momento de hablar de lo que nadie quiere hablar...

Uno piensa en ser disciplinado para la consecución de su objetivo y automáticamente surge la idea de un esfuerzo doloroso, un proceso para nada agradable.

Y mientras que hacerlo es algo a lo que tendemos a escapar, es esencial que lo hagamos para lograr cualquier grado de éxito con tu cuerpo, y dado el caso con cualquier otra cosa sería que te propongas en tu vida. Personalmente nunca he llegado tan lejos con mis objetivos corporales hasta que aprendí a ser disciplinado y a desarrollar hábitos consecuentes; y puedes preguntarle a cualquier persona, esas personas que ves en la web o en la tele con transformaciones monumentales o esas increíbles fotos del antes y el después y te dirán lo mismo. La disciplina es fun-da-men-tal.

Bajar de peso es principalmente un proceso mental

Ser disciplinado a la hora de bajar de peso es cuestión de elegir las conductas y los hábitos que resultarán exitosos

Ahora bien, tal vez te estés diciendo en este mismo momento “¿es necesario hablar sobre autodisciplina? ¿no es algo que todos entendemos?” Y es que a juzgar por el número de personas con que me he cruzado que me dicen que les gustaría hacer ejercicio y dieta pero que “simplemente no pueden”, parece que hay mucha gente que realmente necesita poner algo de autodisciplina en práctica...

Ser disciplinado a la hora de bajar de peso es cuestión de elegir las conductas y los hábitos que resultarán exitosos en vez de elegir lo que aparentemente es más gratificante en el momento. Al principio será no comer ese pedazo de pan blanco, elegir otro lugar para ir a cenar, elegir beber agua en vez de latas de gaseosas, sacar la mayonesa y la manteca de la heladera, aprender a levantarse una hora antes para salir a correr, etc.





Algunas personas no tienen problemas y han desarrollado un alto nivel de autodisciplina, pero hay otros para los que hacerlo es un verdadero problema. Si eres del segundo grupo no te desanimes porque cualquier persona puede desarrollar este hábito como lo hace con cualquier otro y tomar el control de su vida. Al principio, como sucede con todo hábito nuevo habrá una especie de pequeña lucha, idas y vueltas y altibajos, pero tienes que saber que es totalmente posible y te sorprenderás de lo que eres capaz. Como dice el dicho, si quieres puedes.

Muchos piensan que su problema de sobrepeso es una cuestión genética. Pero probablemente sea lo menos probable, o al menos no al punto en que muchos creen. Y a diferencia de la genética, la autodisciplina no es algo con lo que nacemos, es algo que puede aprenderse a cualquier edad y bajo cualquier circunstancia, y que en todo caso nos ayudará a ser mejores en muchos aspectos de nuestra vida. De la misma manera que alguien que hace pesas se vuelve cada vez más fuerte por el hecho de hacerlo regularmente, la disciplina mejora si se pone en práctica constante y continúa durante el tiempo.



Dicho todo esto veamos qué podemos hacer para mejorar nuestra autodisciplina y lograr bajar de peso aunque este es un hábito que aplica para cualquier objetivo. Antes que nada es importante que sepas que en materia de adelgazar las conductas “indisciplinadas” por decirlo de alguna manera, pueden tener repercusiones indeseadas, llevarlo a uno a que se pierda oportunidades y al arrepentimiento, de las cuales esta última suele ser la más molesta. Todos y cada uno de nosotros tomamos diminutas, insignificantes decisiones en todo momento y cada día que pasa. Sin embargo esas decisiones, una tras otra, dan forma a nuestras vidas. Donde nos encontramos ahora en este momento es el producto de numerosas decisiones que hemos tomado en el pasado. Nuestras acciones comienzan con una decisión en nuestra mente y por eso decimos que bajar de peso comienza en nuestra cabeza, es un proceso mental. Y es esencial que aprendamos a decidir teniendo en cuenta nuestro mayor bien o lo que queremos lograr.

Además, junto al entendimiento de las consecuencias de no seguir una conducta disciplinada también nace un intenso deseo de lograr los objetivos que tenemos para nosotros mismos. Después de todo ¿cuál es el punto de intentar lograr algo que no queremos realmente? El deseo, nuestras ganas son el punto de partida para conseguir logros que a nuestros ojos vemos importantes. Entonces, si quieres perseguir el cuerpo delgado de esos modelos de revista y lo deseas con todas tus fuerzas, lo que tienes que hacer es aprender todo lo que se requiere para llegar allí. Si decides que vas a ponerte tan delgada como en tus épocas de juventud es lo mismo, y si quieres marcar tus abdominales es lo mismo, y si simplemente quieres tener un peso que mejore tu calidad de vida es lo mismo. Decide que has tenido suficiente de eso que no te dejaba progresar y comienza de una vez por todas a vivir el cuerpo, y la vida que quieres para ti.

Y junto a la disciplina existe otra palabra que tampoco tiene buena fama: fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad es increíblemente poderosa y son pocos los que tienen conciencia de eso. Se trata simplemente de desechar la gratificación instantánea y en cambio hacer todo aquello que tienes que hacer para lograr lo que quieres lograr. Ahora bien, con el tiempo hacerlo es bastante fácil, pero al principio puede ser duro. En la medida que comenzamos a hacer las cosas que tenemos que hacer, con el tiempo la fuerza de voluntad se volverá más automática y menos “dolorosa”. La decisión y la voluntad de tener las conductas que construyen y dan forma a nuestro cuerpo, a nuestro carácter y a nuestras vidas debe hacerse todos y cada uno de los días. Por ejemplo hoy mismo... ¿comeré sano y las cantidades que sé que tengo que comer, o me compraré una pizza para mí solo? Es una elección de todos los días, y no importa cuál sea el objetivo corporal que tengas, comer sano y hacer ejercicio es un deber.

CORPOSANO

Salte de una vez por todas de la mentalidad del “no puedo”, “es imposible” o de las excusas que no tienen sustento. Realmente es así, son excusas convenientes que las personas utilizan para evitar hacer algo que requiere esfuerzo y dedicación, como lo es bajar de peso. Lo que en realidad quieren decir al decir “no puedo” es que no quieren intentar algo porque puede ser algo problemático e incómodo. Seguro, nos gusta poner excusas, pero no hay ningún beneficio en ello. Y por favor no te pases buscando soluciones rápidas y/o mágicas como lo hace todo el mundo. No lo hagas ¡porque no existen!

Prepárate mentalmente con anticipación. Aprende exactamente lo que debes hacer antes de hacerlo. Haz una lista de tareas que debes cumplirse cada día.

¿Has preparado tu comida con anticipación?

¿Sabes cuál es tu entrenamiento esta semana?

¿El bolso para ir al gym después de trabajar está listo?

¿Te mediste esta semana y sabes lo que tienes que hacer para mejorar tus números?

Otra manera de ayudar en nuestra autodisciplina es buscar inspiración y personas que nos ayudarán a mejorar nuestras vidas. Conéctate con nutricionistas, grupos de ayuda, personas que han logrado cambios muy buenos en sus cuerpos, personas reales que conoces que han logrado adelgazar, y desarrolla relaciones con personas que tienen tu mismo objetivo o que ya lo han logrado. Si sale todo mal, sé honesto contigo mismo. Todos tenemos nuestros altibajos. Si eso te pasa no te preocupes, vuelve a tu camino y sigue adelante. No tomes tu proceso de pérdida de peso como algo tajante a la manera del todo o nada. Recuerda que un hábito a veces toma tiempo en arraigar pero una vez que agarra tienes entre manos una herramienta y un recurso muy pero muy potente.

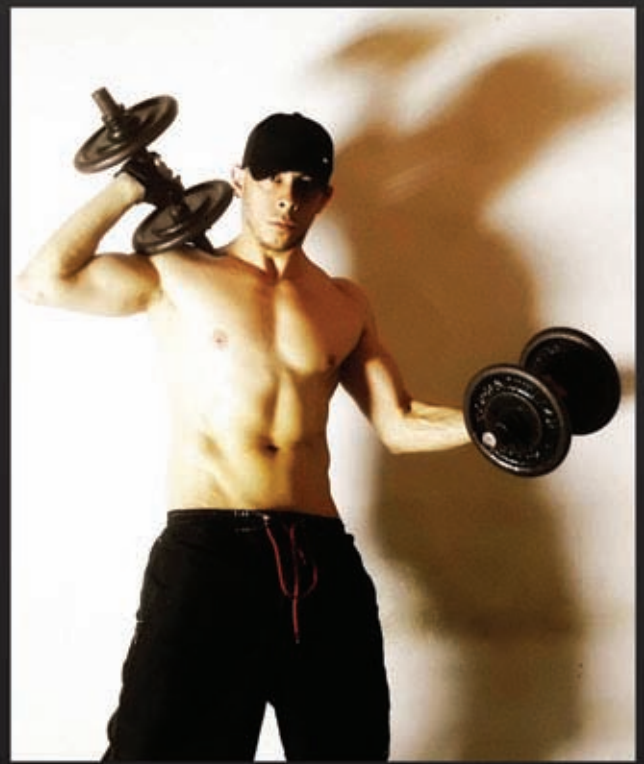
La autodisciplina es algo que deberías considerar siempre que te embarques en una empresa como la de bajar de peso. Las recompensas realmente pueden ser tremendas. Y si en algún momento flaqueas ten en mente esas recompensas y nunca las pierdas de vista. No dudes en tomar control de tu mente, de tu vida y de disciplinarte a ti mismo para las cosas que realmente te importan. Puede hacerse. Debe hacerse si quieres lograr el éxito en tu vida. Si lo haces puedo garantizarte algo: el éxito ya no será una idea abstracta, simplemente será cuestión de tiempo. 🇨🇺

Marcos López



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

Haz click aquí para contactarme.





GRUPO DE APOYO NUTRICIONAL PARA BAJAR DE PESO



A veces la pérdida de peso resulta más sencilla en grupo, encontrando el apoyo con otras personas que están en alguna situación similar a nosotros, podemos generar grandes logros. Es por eso, que me he dado la tarea de organizar un grupo de apoyo nutricional dirigido especialmente a aquellas personas que les ha sido complicado bajar de peso, o simplemente mantener el peso bajado después de alguna dieta.

DURACIÓN: 4 SEMANAS CON 1 SESION SEMANAL.

PRÓXIMO INICIO: ESCRIBIR AL MAIL PARA LA PRÓXIMA FECHA

Mail: clausrag@gmail.com

Tel. 5276-9591 o 5273-6092 Ext. 103

HORARIO: LUNES 7:00 PM. A 8.30 PM.ó
SÁBADOS DE 9.30 A.M A 11.00 A.M.

OBJETIVO: LOGRAR UNA REDUCCIÓN DEL PESO CORPORAL A TRAVÉS DE ASESORIA NUTRICIONAL PARA APRENDER A COMER DE POR VIDA Y ASÍ EVITAR LOS REBOTES.

DIRIGIDO A: MUJERES QUE DESEEN COMENZAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA BAJAR DE PESO SALUDABLEMENTE.

COSTOS E INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIÓN: \$200 (Cupo limitado a 12 personas)

COSTO: \$ 1200 pesos (2 pagos Quincenales de \$600).

PAGO EN 1 SOLA EXHIBICIÓN : \$900 pesos.

*Incluye un plan de alimentación personalizado y material de apoyo para lograr el objetivo deseado.

LUGAR: Instalaciones de la Fundación abc de los tca
Avenida 2 no. 94 Col. San Pedro de los Pinos. Delegación Benito Juárez. México, D.F.
a 3 cuadras del metro san pedro de los pinos.

Calendario de a
**NO
VIEM
BRE**



Actividades

- Nov 5** IRONMAN FLORIDA
FLORIDA, ESTADOS UNIDOS
<http://ironmanflorida.com/> 
- Nov 6** CARRERA NIKE
CARACAS, VENEZUELA
<http://www.nike10k.com.ve/> 
- Nov 6** MARATÓN DE NUEVA YORK
NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS
<http://www.tngnycmarathon.org/> 
- Nov 11-13** 8° ENCUENTRO NACIONAL DE YOGA
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO
<http://www.yoga.com.mx/newweb/index.php> 
- Nov 12** CARRERA NIKE
BUENOS AIRES, ARGENTINA
<http://werunbuenosaires.com/> 
- Nov 13** ROCK AND ROLL
MARATHON SAN ANTONIO
SAN ANTONIO, TEXAS, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/san-antonio> 
- Nov 20** MARATÓN DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
<http://www.maratonvalencia.com/> 
- Nov 20** UNICEF 10 K CORREO POR LA NIÑEZ
BOGOTÁ, COLOMBIA
<http://www.unicef10k.com> 
- Nov 20** IRONMAN ARIZONA
TEMPE, ARIZONA, ESTADOS UNIDOS
<http://ironmanarizona.com/> 
- Nov 20** MEDIO MARATÓN TEQUILA CUERVO
TEQUILA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com> 
- Nov 26** CARRERA NIKE
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO
<http://www.runmx.com> 
- Nov 27** IRONMAN COZUMEL
COZUMEL, MÉXICO
<http://www.ironmancozumel.com/> 



pierde
peso
de forma permanente

PARTE I

19



Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO



Por Will Brink



La mayoría de la gente que lee mis artículos y e-books me conoce como un hombre de ciencia a quien le gusta citar estudios y aplicar la investigación a problemas cotidianos como la pérdida de peso, el físico culturismo y otros temas relacionados con la salud/acondicionamiento físico. Sin embargo, muchas veces tienes que dar un paso atrás de la ciencia y tener una visión más amplia para ayudar a las personas a que estén enfocadas, para que puedan ver el bosque y no los árboles, por así decirlo.

Para la mayoría de la gente que lee este artículo, encontrar una dieta que funcione la mayor parte del tiempo puede parecer tan complicado como la física nuclear. No lo es, pero afuera, hay un asombroso número de opciones para dietas. Alta en grasas o sin grasas? Alta en carbohidratos o sin carbohidratos? Baja en proteínas o alta en proteínas? Para empeorar las cosas y agregar más confusión, hay un millón de variaciones y combinaciones de escenarios de estas dietas. Esto parece no tener fin y hace que muchas personas alcen las manos a la frustración y se rindan. En este artículo voy a tratar de cambiar todo eso.

Existen algunas pautas generales, reglas de oro, y formas de ver un programa de dieta que te permitirá decidir de una vez por todas, si es la dieta adecuada para ti. Puede ser que no te guste lo que tengo que decir y no deben hacerse ilusiones que esta es otra guía de solución rápida del tipo "pierde 50 kilos en 20 días". Sin embargo, si estás enfermo y cansado de estar confundido, cansado de perder peso solo para recuperarlo después, y cansado de preguntarte, cómo dar los primeros pasos para decidir la dieta adecuada para ti, que se traducirá en una pérdida de peso permanente, entonces, este es el artículo que puede cambiar tu vida...

Es necesario ser un científico para aplicar lo que aprendas aquí? No. Un lector de la mente o un vidente? No. Un nutriólogo o un médico? En lo absoluto. Lo que necesitas es ser de mente abierta y estar dispuesto a aprender algunos conceptos claves que te permitirán ordenar esta confusión. Serás capaz de aplicar lo que aprendas aquí a cualquier dieta que estés considerando y decidir si esto tiene sentido, de una vez por todas! El proceso, sin embargo, no es ni fácil, ni rápido per se, pero nunca te prometí ninguna de esas cosas...!

Este artículo no analiza una dieta en específico, sino que te enseña a adoptar un enfoque lógico y aplicar un poco de sentido común para elegir un plan nutrimental para bajar de peso a lo largo de tu vida. Si están dispuestos y son capaces de hacer un cambio de paradigma, entonces vamos a continuar.





¿Tu dieta pasa "La Prueba"?

Cuál es la razón número uno de que las dietas fracasan a largo plazo; por encima de todo? La razón número uno es... que suenen los tambores... la falta de adherencia a largo plazo. Los números no mienten; la gran mayoría de las personas que pierden peso lo llegan a recuperar nuevamente – y a menudo más allá de lo que perdieron. Esto ya lo sabías, no es así?

Sin embargo, ¿qué estás haciendo para evitarlo? He aquí otra prueba real: prácticamente cualquier dieta que elijas sigue el concepto básico de "quema" más calorías de las que consumes - el mantra aceptado "calorías adentro, calorías afuera" que te llevará a perder peso. Hasta cierto punto, todas funcionan: estilo Atkins, dieta sin carbohidratos, las dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos, todo tipo de dietas de moda- simplemente no importa en el corto plazo.



Si tu objetivo es perder peso de manera rápida, entonces escoge una y síguela. Te garantizo que perderás algo de peso. Los estudios han encontrado que cualquier dieta comercial para perder peso te bajarán la misma cantidad de peso después de seis meses a un año. Por ejemplo, un estudio reciente encontró que la dieta Atkin, el programa de Puntos de Weight Watchers y la dieta de Rosemary Conley comer para estar delgado, todas eran igualmente efectivas. (1)

Otros estudios que comparan otras dietas populares, llegaron a las mismas conclusiones. Por ejemplo, un estudio que comparó la Dieta Atkins, la Dieta Ornish, Weight Watchers y la Dieta de la Zona, encontraron que son prácticamente lo mismo en su capacidad para hacer perder peso después de un año (2)

Retomando lo que dije sobre la razón número uno de que las dietas fallan, que es una falta de cumplimiento. El investigador principal de este estudio indicó:

“Nuestro estudio encontró que el apearse/ser constante más que el tipo de dieta es el primer indicador de la pérdida de peso” (3)

Traduciendo esto, lo que predice el éxito en la pérdida de peso, no es el tipo de dieta que escojan, sino la habilidad de ser constante o apearse en ella. Puedo ver las manos levantándose ahora, “pero Will, algunas dietas son mucho mejores que otras, no?” Algunas dietas son mejores que otras? Absolutamente. Algunas dietas son más saludables que otras, algunas dietas son mejores en preservar la masa corporal, algunas dietas son mejores supresoras del apetito – existen muchas diferencias entre las dietas. Sin embargo, mientras la mayoría de las dietas populares trabajarán en la pérdida de peso, lo que está claro es que el apearse a una dieta es un aspecto mucho más importante para mantener la pérdida de peso a largo plazo.

¿Qué es una dieta?

Una dieta es una estrategia a corto plazo para perder peso. Una pérdida de peso a largo plazo es el resultado de una alteración en tu estilo de vida. Nosotros estamos enfocados al control de peso a largo plazo, no una solución rápida de pérdida de peso. No me gusta el término “dieta”, ya que representa un intento a corto plazo para perder peso vs. un cambio en un estilo de vida. ¿Quieres perder un montón de peso rápidamente? Diablos, yo te puedo dar esa información ahora mismo y de forma gratuita.

Los próximos 90 a 120 días come 12 claras de huevo revueltas, una toronja entera y un galón de agua dos veces al día. Perderás mucho peso. ¿Será saludable? No. ¿El peso se mantendrá abajo una vez que hayas terminado esta dieta y después te veas forzado a regresar a tu manera “normal” de comer? Para nada. ¿El peso que pierdas vendrá de la grasa o será del músculo, agua, hueso y (por

¿Quieres perder un montón de peso rápidamente? Diablos, yo te puedo dar esa información ahora mismo y de forma gratuita.

suerte!) algo de grasa? El punto es, hay muchas dietas por ahí que son perfectamente capaces de quitarte peso de encima, pero cuando consideres cualquier plan diseñado para perder peso, debes de preguntarte:

¿Es esto una forma de comer que puedo seguir a largo plazo?

Esto me lleva a mi prueba: Yo la llamo “Puedo comer de esta manera el resto de mi vida?” Esto demuestra claramente mi punto.

La lección aquí es: cualquier plan de alimentación para bajar de peso debe de ser parte de un cambio de estilo de vida que seas capaz de seguir –de una forma u otra– de por vida. Es decir, si no es un plan de alimentación que puedas seguir indefinidamente, incluso cuando hayas llegado a tu peso meta, entonces no vale la pena.

Por lo tanto, muchas dietas de moda que ves por ahí son eliminadas inmediatamente, y no debes de preocuparte por ellas. La pregunta no es si la dieta es efectiva a corto plazo, pero si la dieta se puede seguir de manera indefinida a lo largo de tu vida como tu estilo de alimentación. El ir de “su manera” de comer a “tu manera” de comer después de haber alcanzado tu peso meta es una receta para el desastre y la causa del ya establecido síndrome de la dieta “yo-yo”.



Punto final: no hay atajos, no hay almuerzo gratis, solo hay un compromiso de un cambio en tu estilo de vida que te permitirá quitarte la grasa a largo plazo. Me doy cuenta que no es lo que la mayoría de la gente quiere escuchar, pero es la verdad, nos guste o no.

Las estadísticas no mienten: quitarse el peso de encima no es la parte más difícil, mantener el peso abajo, ¡eso sí es lo difícil! Si observas cuidadosamente a los bien conocidos comerciales de dietas que hay, y eres honesto contigo mismo, y aplicas mi prueba anterior, encontrarás que la mayoría de ellos ya no llaman tu atención como antes lo hicieron. Esto también me lleva a un ejemplo que añade más claridad: Si tú tienes la dieta A que te llevará a perder peso en el menor tiempo posible, pero no es balanceada y es imposible de seguir a largo plazo VS. dieta B, que te quitará peso de encima a un ritmo más lento, pero es fácil de seguir, balanceada, saludable y algo que tu puedes cumplir año con año, ¿cuál es superior? Si con la dieta A bajas 15 kilos en 30 días, pero el siguiente año ya ganaste esos 15 kilos, y con la dieta B bajas 10 kilos en los próximos 3 meses, con otros 10 kilos

los siguientes tres meses y el peso se mantiene abajo por el resto de año, cuál es la mejor dieta? Si no sabes la respuesta a esas preguntas, te has perdido el punto de este artículo y la lección que estoy tratando de enseñarte, te estás preparando para el fracaso. Regrésate y lee esta sección nuevamente... De entrada, la dieta B es superior.

Enseña a un hombre a pescar...

Un proverbio chino bien conocido; es:

Dale de comer a un hombre y le darás de comer por ese día. Enseña a pescar a ese hombre y lo alimentarás para el resto de su vida.

Esta expresión encaja perfectamente con el siguiente paso esencial para decidir qué plan de alimentación debes de seguir para perder peso permanentemente. ¿El plan de alimentación que estás considerando te enseña a comer a largo plazo, o te da probaditas de información? ¿La dieta se basa en barras especiales, malteadas, suplementos o comida preparada que ellos suministran?

Hagamos otra comparación del tipo dieta A vs. dieta B. La dieta A te proveerá de toda su comida, así como sus bebidas especiales y sus barras, y te dirá



exactamente cuándo comerlas. Perderás, digamos 15 kilos en dos meses. La dieta B tratará de ayudarte a aprender que alimentos debes de comer, cuantas calorías necesitas comer, porque necesitamos comer eso, y generalmente tratará de ayudarte a aprender cómo comer como parte de tu cambio de estilo de vida, que te permitirá tomar decisiones bien informadas con respecto a tu alimentación. La dieta B causa una pérdida de peso constante de 4 a 5 kilos por mes para los próximos 6 meses y el peso se mantiene abajo debido a que ahora ya sabes comer correctamente. Recordemos el proverbio chino. Ambas dietas te ayudarán a perder peso. Pero solo una dieta, sin embargo, te ayudará a ser autosuficiente después de que tu experiencia se haya acabado. La dieta A es más fácil, seguramente, y causa una pérdida de peso más rápida que la dieta B, la dieta B toma más tiempo y requiere un poco de pensamiento y aprendizaje de tu parte. Sin embargo, cuando la dieta A termine, estás de regreso al punto de partida y no has obtenido ninguna habilidad para pescar. Las empresas de dietas no obtienen sus ganancias enseñándote como pescar, ellas obtienen su dinero dándote el pescado para que así debas

de confiar en ellas indefinidamente o tengas que regresar con ellas después de que nuevamente hayas ganado todo el peso.

Por lo tanto, la dieta B es superior por permitirte tener éxito en donde otras fallan, con los conocimientos adquiridos que puedas aplicar a largo plazo. Los programas de dietas que buscan darte una dieta a cucharaditas, sin ningún intento de enseñarte a comer sin su ayuda o depender de sus malteadas, barras, galletas, comida preparada, son otras dietas que puedes eliminar de tu lista de opciones. Los planes de dieta que te permiten bajar de peso tomando sus productos en varias comidas seguidos de una "cena ligera", dietas que te permiten comer sus galletas especiales en varias comidas seguidas de su menú establecido; o las dietas que tratan de tenerte comiendo sus barras, bebidas o comidas preparadas son del tipo de dietas A encubiertas. Son fáciles de seguir, pero a largo plazo, están destinadas al fracaso. Todas ellas no pasan la prueba "Puedo comer esto el resto de mi vida?", a menos que realmente pienses comer galletas y malteadas para el resto de tu vida... La clave aquí es, si el método nutricional



que estás utilizando para bajar de peso, sea de un libro, clase, clínica, o e-book no te enseña cómo comer, es un perdedor para una baja de peso a largo plazo y debes de evitarlo.

La pieza que falta para la pérdida de peso a largo plazo

Ahora nos dirigimos a otra prueba que te ayudará a elegir un programa de nutrición para una pérdida de peso a largo plazo, y en realidad no involucra a la nutrición. La pieza que falta para una pérdida de peso a largo plazo es el ejercicio. El ejercicio es el componente esencial para la pérdida de peso a largo plazo. Muchos programas de dietas no contienen el componente del ejercicio, lo que quiere decir que desde un principio son unos perdedores en la baja de peso a largo plazo. Cualquier programa que se enfoque en perder de peso pero que no incluya un plan de ejercicio completo, es como comprar un carro sin llantas o un avión sin alas. Las personas que han conseguido exitosamente mantener su peso abajo, han incorporado el ejercicio a sus vidas, y los estudios que analizan a las personas que exitosamente han perdido peso y lo han mantenido abajo, invariablemente encuentran que estas personas estaban en consonancia con sus planes de dieta y ejercicio (4)

No voy a enumerar aquí todos los beneficios del ejercicio regular, pero el ejercicio regular tiene efectos positivos en tu metabolismo, te permite comer más calorías y aun así mantener un déficit calórico y te ayuda a preservar la masa muscular, que es esencial para tu salud y tu metabolismo. Son bien conocidos todos los beneficios que el ejercicio regular tiene en la salud, por lo que no los añadiré aquí. La clave aquí es, (a) si tienes intención de obtener el máximo de tu meta de pérdida de peso y (b) quieres mantenerlo a largo plazo, el ejercicio regular debe de ser parte integral de tu estrategia para perder peso. Así que puedes eliminar cualquier programa, libro, e-book, clínica, etc., que no te ofrezca orientación y ayuda con esta parte esencial de la pérdida de peso a largo plazo.

Una breve nota sobre el ejercicio:

Cualquier ejercicio es mejor que no hacer nada de ejercicio. Sin embargo, así como los planes de dieta, no todos los planes de ejercicios son creados iguales, y muchas personas escogen de manera equivocada una forma de ejercicio para maximizar sus esfuerzos para perder peso. Por ejemplo, hacen exclusivamente ejercicio aeróbico e ignoran el entrenamiento de resistencia. El entrenamiento de resistencia es un componente fundamental en la pérdida de grasa, ya que construye músculo que es esencial para tu metabolismo, aumenta el gasto de energía 24 horas y tiene beneficios para la salud más allá del ejercicio aeróbico.

El lector habrá notado que dije pérdida de grasa y no pérdida de peso. A pesar de que usé el término “pérdida de peso” a lo largo de este artículo, solo lo emplee debido a que es un término familiar que la mayoría de la gente entiende. Sin embargo, el verdadero enfoque y objetivo de una nutrición adecuada y de un plan de ejercicios deben de estar en una pérdida de grasa, no de peso. Enfocarse en perder de peso, puede incluir una pérdida de masa muscular, agua, incluso hueso, así como grasa, es el enfoque equivocado. Perder la grasa y mantener toda la masa muscular, es el objetivo, y es el método que pueden encontrar en mis e-books sobre el tema, y no se toca en este artículo. La clave es; la intensidad, el tipo y la duración del ejercicio, son variables esenciales cuando se trata de perder grasa sin perder masa muscular.


Referencias

(1) Truby H, et al. Randomised controlled trial of four commercial weight loss programmes in the UK: initial findings from the BBC “diet trials” *BMJ* 2006;332:1309-1314 (3 June),

(2) Michael D., et al, Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction. A Randomized Trial. *JAMA*. 2005;293:43-53.

El ejercicio es el componente esencial para la pérdida de peso a largo plazo.

(3) Comparison of Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction—Reply. Michael Dansinger. *JAMA*. 2005;293:1590-1591.

(4) Kruger J. et al. Dietary and physical activity behaviors among adults successful at weight loss maintenance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2006, 3:17 doi:10.1186/1479-5868-3-17 

CONTINUARÁ...

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

<http://www.brinkzone.com/>

Haz click aquí para contactarme.



Y ¿QUÉ PODRÁ



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



AHORA... GIMNASIO AYUDARME

Al hablar de la primera experiencia en un gimnasio con distintas personas a las que he tenido el gusto de entrenar, en el 85% de los casos llegaron a enfrentarse con la misma problemática al preguntarse, ¿cuál es el gimnasio ideal?

Algunos, me comentaron que se inscribieron a determinado gimnasio porque les quedaba cerca de casa o de su trabajo, otros más, dijeron haberse inscrito por la promoción que había o por lo bonito que se veía desde afuera. Pero en muchos casos, se llevaron grandes decepciones porque, o el instructor no les hacía caso, o los aparatos se descomponían a cada rato, las bicicletas de spinning estaban en mal estado e incluso, que no daban todos los servicios que decían en su publicidad.

Todo lo anterior, es algo tan común que a muchos de nosotros nos ha pasado o nos está pasando, principalmente, cuando vamos a incursionar por primera vez en el mundo de las pesas y actividades aeróbicas. Solemos pensar que por el hecho de decir “gimnasio”, bastará para lograr los objetivos que nos hemos propuesto.

La realidad es que no es así, tampoco existe una regla de oro para ubicar el gimnasio perfecto, pero si sabemos lo que hay que considerar para poder determinar el mejor lugar para la realización de nuestras actividades deportivas, ayudará a evitar en gran medida, tomar una mala decisión.

**30**

Es cierto que hay diferentes factores que implican el quedarnos o no en determinado gimnasio, ya sea por la cercanía al trabajo o el hogar, el factor económico, e incluso por las promociones, pero es bueno tener en cuenta que probablemente no estemos en el lugar adecuado para alcanzar nuestras metas. A continuación, les expongo algunos puntos de vista que con base en mi experiencia, considero los más importantes al incursionar por primera vez a un gimnasio, éste debe cumplir con ciertas características para tomar la decisión definitiva de si es o no el lugar que buscamos para alcanzar nuestro objetivo.

1. “Caro” no es sinónimo de “mejor”: Debemos quitar de nuestra mente que los gimnasios más caros en zonas exclusivas son los mejores para acudir. La realidad es que hoy en día, existen gimnasios en zonas populares con instalaciones nuevas y equipo de muy buena calidad. Lo importante aquí son dos cosas, la primera es fijarnos

el monto que vamos a destinar para invertir en nuestra salud, la segunda es evaluar si el costo del gimnasio al que vayamos, corresponde con las instalaciones y las actividades que ofrecen, por ejemplo, podemos tener dos gimnasios, uno que cobre \$300 pesos y otro \$500 pesos, a primera instancia podríamos irnos al más “barato”, pero resulta que el de \$300 pesos incluye sólo una actividad y el de \$500 pesos incluye 3 actividades y hasta sauna, entonces ¿cuál es la mejor opción? Al decidir el gimnasio al que vamos a acudir, veremos si nuestra elección fue la mejor, ya que ahora podremos evaluar a los instructores de las actividades que vayamos a tomar -y así- reafirmar que fue la mejor opción, o bien, esperar a que acabe nuestra mensualidad para ir en busca de uno nuevo. “Es de sabios cambiar de opinión”.

2. Las instalaciones: Aquí, me refiero exclusivamente al local, su construcción y distribución. Es importante considerar esto, porque muchas construcciones que tuvieron otra función en un



pasado, son adaptadas para servir como gimnasios actualmente. En ocasiones, esa remodelación es muy buena, pero en ciertos casos -por la naturaleza de la construcción- carecen entre otras cosas de buena ventilación, algo esencial para el correcto desarrollo de cualquier actividad física. La falta de aire fresco provocará que nuestro rendimiento se vea impactado negativamente, porque nuestras células no se estarán oxigenando correctamente.

También, hay que considerar el tamaño del lugar, si bien, no es un punto tan delicado como otros, es bueno tomarlo en cuenta, ya que al ser más amplio, la separación y distribución de los aparatos será mucho mejor y la probabilidad de accidentes disminuirá. Además, en los horarios de mayor afluencia (6 a.m.-10 a.m. y 3 p.m.-10 p.m.) la necesidad de un gimnasio de buen tamaño y con mayor equipamiento es indispensable, ya que si no se equilibran a medida de lo posible los factores usuario-equipos, se verán en situaciones donde compartirán aparatos entre tres y cinco personas aproximadamente. El problema no es compartir, ya que al ser un lugar público esto siempre pasará, el punto es con cuánta gente es que lo com-

partiremos, ya que factores como el tiempo que le dedicamos a la actividad o rutinas donde no se requiera descansar demasiado, se verán impactadas y por consecuencia no acabaremos nuestra rutina, o en su defecto, nos abstendremos a utilizar ciertos aparatos.

3. Equipo y aparatos: El saber si los aparatos y aditamentos de determinado gimnasio son adecuados, es prácticamente imposible cuando se incursiona por primera vez en el área, de tal forma que hay que fijarnos en cosas simples, pero básicas, como el correcto funcionamiento de todas las máquinas de peso integrado, bicicletas, caminadoras, escaladoras, etc. El hecho de verlos limpios y engrasados, puede ser indicativo de un correcto mantenimiento. Ahora bien, si quieren estar más empapados acerca de aparatos y marcas, conviene acercarse a la web para buscar tanto información como imágenes que les permitan tener un mejor panorama del tema.

Cabe destacar también, que cada gimnasio tiene diferentes capacidades económicas, de tal forma que algunos poseen aparatos de marcas más accesibles y no por eso debemos descartarlos.

4. Horarios y actividades: Es importante revisar los horarios que maneja cada gimnasio, ya que algunos cierran más temprano otros abren más tarde, algunos están abiertos los siete días de la semana, otros más tienen tarifas especiales si van a determinadas horas del día (lo cual es conveniente económicamente hablando si sus demás actividades se los permiten). Que un gimnasio cuente con varias actividades y que éstas se impartan en diferentes horarios, lo hace más atractivo y nos puede motivar a practicar otra cosa que jamás hayamos pensado hacer. Recuerden que un entrenamiento integral donde se conjugan actividades aeróbicas y anaeróbicas, dan un resultado mucho más satisfactorio. No duden en incursionar en otras actividades.





fracaso de nuestro plan al haber confiado en su título de “instructor” y desconocer por nuestra parte ciertos detalles que separan a un verdadero entrenador de un fraude.

Los cuatro puntos anteriores, considero son los más importantes a tomar en cuenta para seleccionar un buen gimnasio, pero también es cierto que hay más cosas que cada quien, según sus necesidades, les serán importantes y prescindibles, por ejemplo, que el gimnasio tenga sauna, los baños estén limpios, cuenten con fuente de soda, estacionamiento, etc. A éstos, les llamo “factores secundarios” por el hecho de que varían de persona a persona según sus necesidades y no son parte directa del desarrollo de nuestras actividades.

Tengamos presente que en ocasiones el gimnasio más económico o que queda más cerca de nuestra casa o trabajo, no es siempre el mejor, por lo que valdrá la pena gastar un poco más de dinero o desplazarnos un tanto más lejos para sentirnos a gusto y motivados para lo que seguro será el inicio de una vida sana y exitosa. 🇲🇽

5 ■ **Instructores:** Un punto que considero el más importante son los instructores, ya que si nos encontramos en un gimnasio con excelentes instalaciones, pero con un pésimo instructor, no podremos aprovechar el cien por ciento del lugar, dando como resultado el incumplimiento de nuestras metas. Conforme empezamos a tener más experiencia en el área, nos iremos dando cuenta que estamos perdiendo dinero y tiempo. Por el contrario, un buen instructor en un gimnasio limitado tiene la capacidad de adaptar ese entorno restringido en estrategias de entrenamiento muy buenas para sus clientes, logrando que éstos obtengan los resultados deseados y se sientan bien atendidos. El escenario ideal es tener un buen instructor en un buen gimnasio.

El asunto de los instructores lo abordaré de manera más puntual en el siguiente número de la revista, ya que es un tema muy importante por el hecho de que esa persona será -hasta cierto punto- la encargada de que logremos nuestras metas, en un caso contrario, será la causante de posibles lesiones y el

Alberto Uc 

Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

 jonathan_uc  beterminate

Haz click aquí para contactarme. 





Lic. Thanicar **BRAZ**

Nutricionista - Control de peso



**Miembro de la Asociación Venezolana
para el estudio de la Obesidad**

**Miembro de la Sociedad Científica
Venezolana de Obesología**

RIF. V-15169527-9

**Av. Libertador con Calle Elice, Edificio Nuevo Centro , Piso 9 Consultorio F. Chacao.
e-mail. thanicar@hotmail.com Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677**

La importancia de educar nuestras emociones

por Magdalena Alba Meraz



Hola, ¿cómo están? Hoy, tocaremos el punto de cómo educar nuestras emociones? La respuesta es: con una terapia seria y profunda. Actualmente, el desprestigio, la ignorancia, la falta de madurez así como la enorme frustración que sentimos a diario por muchas causas, que sabemos y otras que desconocemos, así como el USO no adecuado del termino TERAPIA. Muchas personas se niegan a sí mismas la oportunidad de conocerse con ayuda profesional para nutrirse emocionalmente y tener las herramientas para asimilar la frustración y soltarla. Hacernos más fuertes, más capaces para afrontar la vida. Las emociones pueden ser educadas desde el momento que se reconocen, sabiendo cuál es la emoción que siento, y qué fue lo que me la generó. La terapia es el aprendizaje profundo de aprenderse a cuidar UNO mismo. Gracias, ¡Buen día!

Dra. Magdalena Alba

Licenciada en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Plantel Xochimilco

Haz click aquí para contactarme.





TERAPIAS **BIOENERGÉTICAS**

OLIVIA TORRES MACÍAS

TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA Y PÉNDULO HEBREO

MATÍAS ROMERO 1465 • 1° P. ENTRE UXMAL Y XOCHICALCO
COL. LETRÁN VALLE, MEX.D.F. TELS. 5601 • 3312 • 552948 • 1931
astroartetaller@gmail.com



Mis Tips

Creo en el concepto de Natural, Orgánica y Latina porque me gusta Vivir, y vivir bien. Por eso siempre estoy buscando las mejores alternativas para llevar una vida saludable, gastar menos dinero en compras, ayudar a los demás y a nuestro planeta. Creo que un granito de Arena puesto por todos, hace una gran diferencia.



A que hora tomar el desayuno

Durante la Mañana de 7 - 9am: absorción de nutrientes en el intestino delgado, es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debe tomarlo más temprano: antes de las 6:30am.



LAURA TERMINI

Actriz, locutora y empresaria ha estado en los medios desde temprana edad.

Laura Termini es una artista integral y en esta nueva etapa que asume como creadora de Natural, Orgánica y Latina nos brindara toda su experiencia en el mejoramiento de la vida de la mujer latina. Con un estilo muy propio logra que la audiencia se sienta identificada con sus consejos, vivencias, entrevistas y forma de ver la vida.

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.

LEE MIS TIPS EN:

Website: www.naturalorganicaylatina.com

Blog: www.chicanol.com





Bebidas depurativas

Para que te mantengas hidratada y además puedas perder libras o kilos de más te doy la receta de esta agua fresca, receta que tomo de mi madre.

Agua Fresca de Pepino: Usar el pepino ya pelado y con semillas. Exprimir el jugo de tres limones. Lo mezclas en la licuadora con una taza de agua, lo licuas y a esa mezcla le agregas un litro de agua. (Puedes usar fresa, melón, papaya, o sandía)



7 trucos para adelgazar sin esfuerzo.

1. **Diluye el jugo.** En vez de tomarte un jugo normal, ponle la mitad de agua para diluirlo. Puedes reducir hasta 85 calorías por vaso.
2. **Estudia la envoltura.** Cuidado con todo lo que dice que tiene menos calorías. La mayoría de las veces tienen menos azúcar pero más sodio o más de cualquier químico que te hace mal a la salud. No todo lo que brilla es oro.
3. **Toma te verde antes de hacer ejercicio.** La cafeína libera ácidos grasos, haciendo que quemes grasa más rápido y además es un excelente antioxidante.
4. **Evita los Milk shakes** o malteadas que venden para llenarte. Cuando probé esta opción, si se me quitaba el hambre, por un rato, pero no se por que razón, cuando mi



¡Ensalada quita hambre!

INGREDIENTES.

Zanahorias, Queso feta, Nueces, Yogurt plain Mermelada de Raspberry, Frambuesa o de la mermelada que te guste

¡Cómo hacerla!

Quita la piel de las zanahorias, y después con el mismo pelador, pelas la pulpa de la zanahoria, en tiritas.

Aparte en una taza mezclas el yogurt plain la cantidad que quieras con dos o tres cucharaditas de la mermelada, y le agregas dos cucharadas de agua para hacerlo menos denso.

Le echas ese Dressing de Yogurt a las zanahorias, agregas las nueces y el feta cheese.

¡Es una ensalada fabulosa!

hambre volvía, me podía comer un león. Peor el remedio que la enfermedad. Opta por comer natural, orgánico y en pocas cantidades.

5. **Cena en casa.** Cenar en restaurantes cinco o más días de la semana puede hacerte engordar (por lo menos comes 300 calorías más por día).

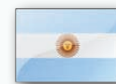
6. **Sustituye la mantequilla.** Ponle aceite de oliva al pan en vez de mantequilla, es más saludable y te quita un poco el hambre, para que comas menos.

7. **Usa linaza en polvo.** La linaza es alta en fibra, te ayuda a saciarte más rápido y a eliminar calorías.

Coaching



POR MARÍA FURRIOL



¿Qué es el coaching corporal?

Es un trabajo corporal donde mejoramos el funcionamiento físico, mental y emocional de la persona.

¿Cómo trabaja?

El trabajo es personalizado ya que cada persona entiende diferente su cuerpo y se mueve y piensa como un todo único.

¿Cuál es el objetivo y cuáles son los beneficios?

El objetivo es que la persona aprenda a cuidarse y conocerse más, que logre una mayor calidad de vida diaria, como método de prevención del deterioro de la salud física y mental.

¿Qué técnicas se aplican?

Aplicamos en todas nuestros programas de Pilates, Yoga, Streching, Entrenamiento Físico y Gimnasia Laboral, la Técnica Alexander, muy conocida en Europa, USA y Australia.

Es un plus para ejercitar más coordinadamente todo nuestro cuerpo, con mayor equilibrio y fluidez, y aprendiendo a cambiar hábitos automáticos y habituales desarrollados en la infancia que hoy en día se han reforzado con el tiempo y aumentan las probabilidades de dolor y lesiones y son un obstáculo para el desarrollo óptimo de la persona en forma integral

¿Cuál es el beneficio de integrar cuerpo-mente en el ejercicio físico?

La persona se conecta más consigo mismo, es decir que toma mayor conciencia de como sus pensamientos influyen en su cuerpo y de su cuerpo mismo, de sentirlo más y liberar así tensiones y malos hábitos que fatigan y reducen nuestro equilibrio corporal como la rigidez, asimetría en nuestros movimientos o el curvar la espalda en exceso al manejar, sentarse.

¿Por qué se habla de entrenamiento físico-mental y emocional?

Nuestro cuerpo es el canal de expresión de nuestras emociones y pensamientos, se manifiestan en el tono de nuestros músculos, a través de nuestra inteligente piel que habla más de nosotros que nosotros mismos.

Así al ejercitar es esencial trabajar lo físico, mental y emocional como una unidad única que somos, en el movimiento se integra todo.



¿El coaching corporal es una técnica que se aplica a las distintas actividades (yoga, stretching, pilates, caminatas etc...), o es una técnica en sí misma?

Es una forma de trabajo físico y mental a aplicarla en cualquier disciplina o actividad, de acuerdo a lo que la persona necesite mejorar y cambiar.

En Yoga, por ejemplo, lo aplicamos para mejorar problemas respiratorios como asma, óseos como escoliosis y articulares como artritis, además de enseñar a la persona a des-estresarse y reaccionar mejor a situaciones de estrés.

¿A qué disciplinas se lo aplica y de qué manera?

Yo, personalmente, lo aplico en Yoga, Stretching, Pilates, Caminatas para Desintoxicarse y oxigenarse física, mental y emocionalmente, así como en el entrenamiento de un atleta.

¿Cómo se introduce el coaching corporal en las distintas áreas médicas?

Particularmente lo hago a través de lo físico y mental, de lo que llamamos coordinación neuro-motora, o postura que se dice, término que no estoy de acuerdo ya que no existe una posición correcta, nuestro cuerpo está en cambio y movimiento todo el tiempo aún cuando estamos parados. Usar ese concepto lleva a poner más tensión en nuestro cuerpo-mente y no es más difícil cambiar para mejorar.





Y específicamente trabajo re-educando el equilibrio de nuestra cabeza y columna vertebral y con el resto del cuerpo. Al mejorar ese balance desde lo óseo, los huesos se equilibran logrando esa fluidez los discos intervertebrales y la columna y torso, los órganos funcionan mejor. Así se mejora el funcionamiento del sistema nervioso. Ya que nuestro organismo busca minimizar el estrés en él ya sea sin agitación nerviosa, contracción muscular excesiva que se manifiesta en la alteración del tono muscular, y se tensa en exceso el cuerpo o es muy laxo, mucha flexibilidad. Todo esto desequilibra el funcionamiento de todo nuestro organismo físico-mental y emocional, aumenta la ansiedad, la fatiga y no puedo concentrarme bien.

¿Por qué decimos que es una disciplina que invita a tomar conciencia del propio cuerpo?

La persona que está triste lleva los hombros hacia adelante del cuerpo, los redondea y su cabeza está caída hacia adelante. La persona que entrena levantando en exceso la cola se predispone a dolor y lesiones ya que sus vértebras, articulaciones y órganos se comprimen y no tienen ese espacio para funcionar correctamente.

Una mayor conciencia de nuestro cuerpo mejora la percepción de nuestros movimientos y pensamientos para poder así cambiar pensamientos, ideas y movimientos que reducen nuestra salud y bienestar. Sentirse realmente bien estar realmente bien, pero desde adentro hacia afuera.

¿Por qué la gente necesita cada vez más vivir en el bienestar y conectarse con su cuerpo y emociones?

Pues cada vez más con las preocupaciones, estrés, ritmo sin parar con el que vivimos, nos olvidamos un poco de nosotros mismos, de mirarnos hacia adentro y así poder encontrar más claridad en nuestros pensamientos y flexibilidad en nuestro cuerpo y comunicación con ese todo que somos y así con el mundo.



Maria Furriol



Directora de María Furriol Studio.

Coach Corporal.

Diplomada en Australia
15 años de experiencia
en las áreas de fitness
y salud en Argentina y
Australia.

www.MariaFurriol.com

Haz click aquí para contactarme.



**CURSOS INTENSIVOS DE CAPACITACION
OCTUBRE, NOVIEMBRE 2011**

SABADO 16 de OCTUBRE y 5 DE NOVIEMBRE
* STRETCHING PARA MEJORA DE DESORDENES
OSEO-ARTRO-MUSCULARES Y PREVENCIÓN DE
LESIONES

SABADO 22 DE OCTUBRE Y 19 de NOVIEMBRE
YOGA PARA MEJORA DE PROBLEMAS
RESPIRATORIOS Y POSTURALES

**DOMINGO 2, SABADO 29 de OCTUBRE y 12 DE
NOVIEMBRE**

TECNICA ALEXANDER PARA MEDICOS
RE-EDUCACION ANATOMICO-FISIOLOGICA Y
NEURONAL DEL ORGANISMO HUMANO.

DOMINGO 30 DE OCTUBRE Y 20 DE NOVIEMBRE
PILATES Y NEUROLOGIA

**SABADO 1 y 15 DE OCTUBRE , DOMINGO 13 y
26 de NOVIEMBRE**

-TRABAJO OPTIMO MOTRIZ

Re-educación neuro-motora.

Corrección de un movimiento o hacerlo en forma global no lleva a un cambio permanente a nivel cerebral.

Proceso neuro-motor y cerebral de cambiar patrones posturales & dis-coordinativos que influyen en el rendimiento deportivo y la salud.

Visítenos en
www.MariaFurriol.com



Productos dirigidos a lo que tú
estás buscando de manera natural
y, casi siempre, orgánica:

Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

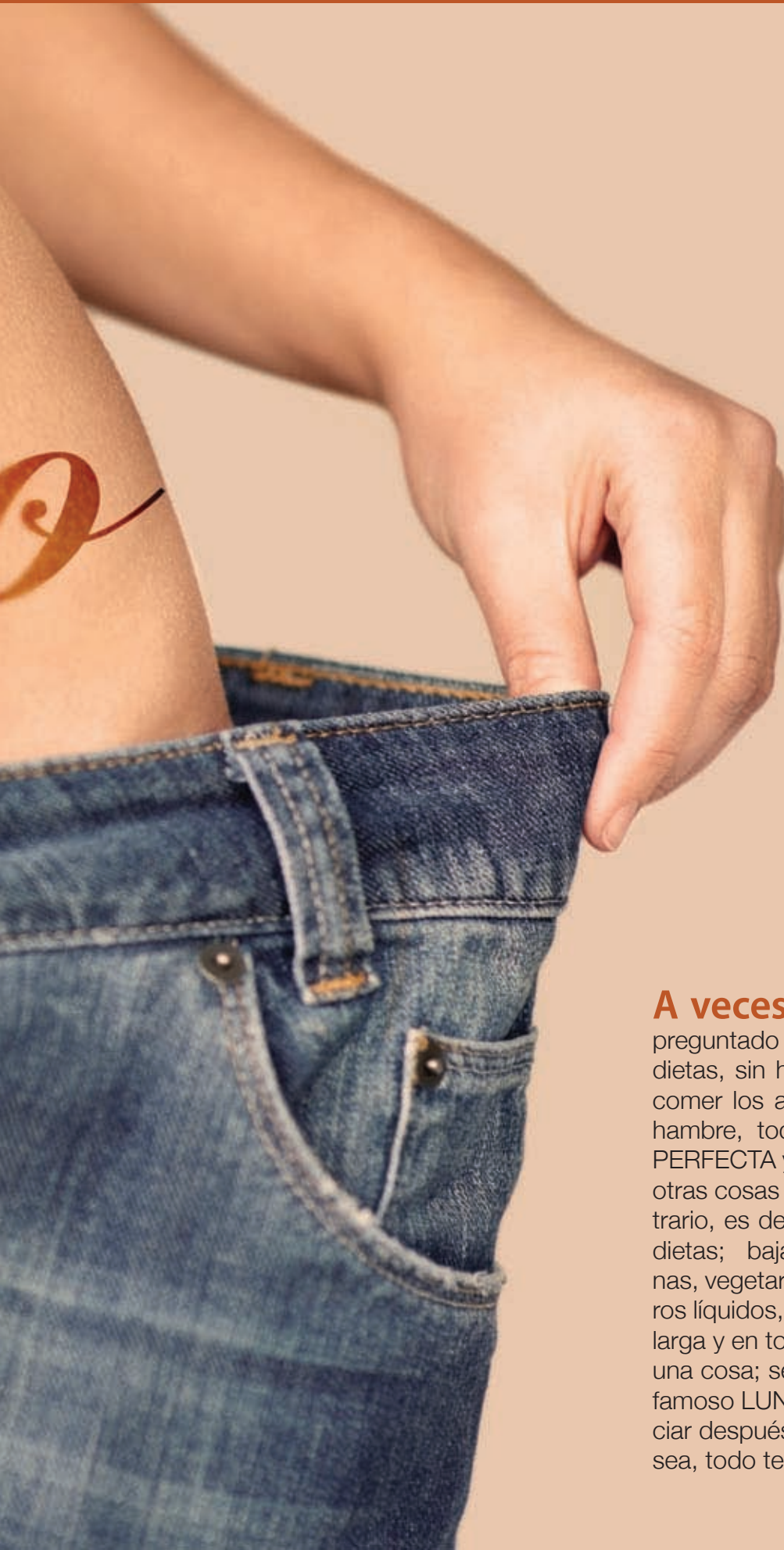
o pide más informes a: bhipceci@gmail.com



FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.

10 Reglas para perder peso



Claudia Ramírez
Dir. Área nutrición
Fundación ABC de los TCA

A veces creo que todos nos hemos preguntado cómo perder peso sin sacrificios, sin dietas, sin hacer ejercicio, sin tener que dejar de comer los alimentos que nos gustan y sin pasar hambre, todos hemos esperado así, LA DIETA PERFECTA y en ese camino terminamos haciendo otras cosas que a veces nos llevan al camino contrario, es decir, comenzamos a hacer infinidad de dietas; bajas en carbohidratos, bajas en proteínas, vegetarianas, bajas en grasas, algunas de puros líquidos, otras de puras frutas, en fin, la lista es larga y en todo ese proceso terminamos haciendo una cosa; sentarnos el fin de semana a esperar el famoso LUNES, pues es cuando volveremos a iniciar después de haber roto nuestra dieta, sea cual sea, todo termina siempre en un fracaso.

Es entonces, cuando debemos pensar si lo que queremos es perder peso, o perder tiempo? Sabemos de antemano que la historia se repetirá una y otra vez porque no es la primera vez que intentamos perder peso. Es por eso que debemos conocer que no hay una sola regla para perder peso, no hay tampoco una fórmula mágica ni existe una pastilla adelgazante que nos haga perder kilos en un instante, lo único que existe es el esfuerzo que debemos poner al hecho de cuidar nuestra salud, debemos aprender a escuchar que nos dice nuestro cuerpo, ya que éste habla y nunca lo escuchamos, debemos ponernos más en contacto con nosotros mismos para entender que hay alimentos que nos dañan, para saber que hay alimentos que sólo nos alivian las emociones que no somos capaces de afrontar, así que para eso, les dejo 10 reglas que pueden aplicar a su vida diaria para poco a poco alcanzar eso que parece a veces tan inalcanzable, PERDER PESO.

48

1

Realizar 3 a 5 comidas al día. Es importante que el organismo nunca pase hambre, es por eso que se recomienda llevar hasta 5 comidas al día repartidas en 3 comidas y 2 colaciones, si el cuerpo no pasa hambre, entonces no guardará alimento en forma de grasa.


2

Lleva horarios de comida. El llevar horarios te permitirá tener orden en los alimentos y esto a su vez evitará que tengas ansiedad durante el día.

3

No restringir ningún tipo de alimento. Si tu restringes alimentos, más se te van a antojar y cuando los comas, es probable que te de culpa y entonces comerás de más, con riesgo de darte un atracón, en cambio, cuando tú te permites alimentos que te gustan, podrás consumirlos moderadamente sin caer en un exceso.





4 Consumir de 3 a 5 raciones de frutas y verduras. Es recomendable consumir frutas y verduras, pero en esa cantidad, hará que pases menos hambre, por la cantidad de fibra que aportan, además de que obtendrás las vitaminas y minerales necesarios en el día a día y más si éstas frutas y verduras son de diferentes colores.

5 Tomar agua suficiente. Tomar agua evitará problemas de estreñimiento, evita ansiedad por comer en exceso porque nos hace darnos cuenta de que el alimento está en el estómago y nos da mayor saciedad que cuando no la consumimos.

6

Hacer ejercicio. Realiza por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, es decir, una actividad física a un ritmo y tiempo constantes, hará que puedas utilizar la grasa acumulada como energía y es el complemento indispensable de un plan de alimentación para bajar de peso.

7

Distingue hambre y saciedad. Esto es fundamental si quieres perder peso, pero sobre todo, si quieres mantener el peso perdido; a medida que sólo comas por hambre y pares cuando te sientas satisfecho, podrás evitar comer de más o en exceso, para llegar a distinguirlo es necesario que comas en ambientes tranquilos, sin prisa y sin distractores como la televisión, revistas, computador, entre otros.

8

Nunca saltarse alimentos. Esta regla te servirá para evitar con la famosa hambre voraz, porque cada vez que saltamos alimentos, el cuerpo seguro nos mandará un hambre difícil de saciar, que es justo el hambre que nos hará subir de peso, así que, CUIDADO.

9

Ponte metas alcanzables. Es importante que entiendas que el mismo tiempo que te llevó subir de peso, es el que te llevará bajar, esto si quieres evitar rebotes, es importante la paciencia y el no desesperarse porque eso hará que nos apeguemos mejor al plan de alimentación que llevemos.

10

Evita sentirte a dieta y deja de pensar en “tengo que bajar de peso”. Cada vez que tu piensas en tengo que bajar.... te provocará ansiedad y te hará comer de más, así que esta regla permitirá que te relajes y a su vez que puedas perder peso más pronto de lo que crees.



Espero que apliques estas 10 reglas básicas y de esa manera sólo tendrás que hacer cambios pequeños pero que te llevarán por fin a perder el peso que deseas, así que pierde kilos adecuadamente.

L.N. Claudia Ramirez



Dir. Área nutrición Fundación ABC de los TCA

Tel. 5276-9591

<http://nutricionlibre.blogspot.com>

clausrag@gmail.com

haz click aquí para contactarme





¿Dieta “milagrosa”?

...mejor aprendo a comer

“La conducta alimenticia, obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos”
Héctor Bourges

53



Por Esther Redolosi Sánchez
Psicóloga clínica

En algún momento de nuestras vidas hemos sentido la necesidad de iniciar una dieta. Quizás, después del verano para disminuir esos kilos de más que aparecen en esta fecha estival; o quizás, como propósito del nuevo año para rebajar el peso que hemos acumulado con la edad.

Independientemente del motivo de cada uno, lo cierto es que la idea de hacer una dieta saludable para sentirnos mejor con nosotros mismos, es un objetivo que atañe a la gran mayoría, sin embargo no todos logran su cometido.

¿Por qué a todo el mundo no le funcionan las dietas?

Porque cuando comenzamos un régimen alimentario lo llevamos a cabo de forma precipitada, queriendo rebajar en poco tiempo lo que hemos engordado en años.

Las dietas nos ayudan a recuperar nuestro peso ideal, sin embargo es preferible que en vez de realizar un régimen alimentario estricto, adoptemos un hábito de vida saludable que a la larga nos beneficie mucho más. Las dietas suelen cansar y provocarnos tensión y ansiedad.

Nadie se habitúa de la noche a la mañana.

Para adquirir una nueva costumbre se requiere tiempo y constancia. Nadie se habitúa de la noche a la mañana. Según dos investigadores del University College of London se necesitan alrededor de 66 días para adoptar un nuevo hábito.





Hay una serie de factores psicológicos fundamentales que nos ayudarán a crear y mantener una nueva costumbre:

1. Motivación. Es la tendencia a actuar de una forma u otra en función de cómo valoremos la situación. Hay que valorar en términos positivos lo que nos deparará el adquirir una nueva conducta alimentaria. Esta actitud positiva nos impulsará a realizarla y no abandonar ante las primeras dificultades.

2. Eliminar la culpabilidad.

Somos imperfectos porque somos seres humanos, la perfección es una utopía. Al igual que podemos equivocarnos, es habitual que de vez en cuando cometamos algún que otro error con nuestra alimentación. Si esto ocurre, no debemos culparnos por ello, sino todo lo contrario valorar la situación en sus justos términos y aprender para las próximas ocasiones.

Antes de iniciar la nueva conducta, hay que organizar un plan de trabajo.

3. Planificación. Organizarse es primordial. Antes de iniciar la nueva conducta, hay que organizar un plan de trabajo. Pesarse para saber el peso inicial, valorar cuánto necesitamos perder, en qué tiempo, que tipo de alimentos vamos a incorporar en nuestro menú, etc...

4. Objetividad. La objetividad nos ayuda a mantener los pies sobre la tierra. Si hemos acumulado más de diez kilos, por ejemplo, no podemos querer perderlos en dos meses. Incluso es preferible perder poco a poco y mantenerse que perder muchos kilos en poco tiempo.

5. Visualización. Esta técnica es primordial para conseguir los objetivos. Visualizarse uno mismo con nuestro peso ideal y vernos con nuestro nuevo hábito adquirido nos ayudará en nuestro propósito.

6. Ejercicio físico. El ejercicio físico beneficia nuestra actitud mental. Al ejercitar nuestro cuerpo liberamos unas hormonas que nos ayudan a sentirnos mejor emocionalmente.

7. Buscar ayuda. Hay que intentar evitar las dietas milagrosas que nos venden, o las que nos aconsejan los amigos o conocidos. Lo que puede ir bien para uno, no tiene por qué ir bien para otro. Es primordial acudir a tu médico de familia o a un profesional en la materia.

Adoptar una hábito alimentario saludable es vital para mantenernos más sanos, más activos y en definitiva más felices. 🇪🇸

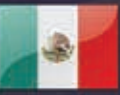
Esther Redolosi



Psicóloga clínica
Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme





btk

NUTRITION

¿Qué esperas tú para transformar tu cuerpo?

Alberto Flores García
Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo

albertofg75@yahoo.com
twitter: @btknutrition
<http://batsportsnutrition.blogspot.com/>
Tel: 044 5585305145

La eliminación de la grasa corporal
mitos y realidades

Parte 2

Entrenamiento



POR ALBERTO FLORES GARCIA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Entrenamiento

Al igual que pasa con las dietas, el entrenamiento es uno de los métodos más empleados para la reducción de peso y de los niveles de grasa corporal; sin embargo, en muchas ocasiones los programas están diseñados sin tener una planeación bioquímica estratégica que permita obtener nuestro objetivo; esto se debe a que no es tan sencillo el hacer ejercicio y obtener resultados, al menos no todo el tiempo. Cuando una persona sedentaria empieza a realizar cualquier tipo de actividad física siempre obtendrá cambio físico y metabólico, la planeación de las sesiones en el gimnasio deben tener una estructura teórica sólida, si no es así, la persona sólo se cansará y frustrará por el pobre rendimiento observado.



Pondré un ejemplo muy solicitado que es al abdomen, sé que esta información es redundante pero en todos los gimnasios donde asisto a entrenar o a dar asesorías sigo viendo gente “inocente” y entrenadores “ortodoxos” que siguen haciendo o indicando cientos de giros de cintura con un absurdo palito tras los hombros o haciendo flexiones laterales de columna lumbar para hacer cintura y la gente por ende lo sigue haciendo; por supuesto que harán cintura, SÍ, LA HARÁN MÁS GRANDE; creo que todo el mundo comprende que músculo estriado que es contraído y estirado tenderá crecer, pues es obvio entender también que el músculo transverso y oblicuo del abdomen no son la excepción; así que mientras más giros más fibras musculares se estimularán y la cintura empezará a crecer y crecer de forma irreversible pero eso sí tienes la ventaja de que en cualquier momento podrás disfrutar de una esguince vertebral o alguna lesión más profunda en tu columna lumbar.



Por otra parte viene el asunto del sobreentrenamiento abdominal, he visto mucha gente haciendo 500, 1000 y hasta 2000 abdominales diarias con muy pobres resultados, teniendo errores metodológicos al hacer sus crunches o sus abdominales, así sólo estimulan sus fibras de resistencia muscular más no las de hipertrofia, por ende nunca obtendrán desarrollo en los músculos abdominales. Lo importante de las abdominales no es la cantidad sino la calidad con la que se haga cada contracción, incluso se pueden hacer con peso, sin embargo he visto campeones que con simples abdominales de piso ya no pueden continuar. La mayoría cometen el error de trapear el ejercicio al regresar su espalda al piso y no mantenerla en el aire, lo que en verdad genera la contracción muscular. Otro error metodológico es el usar las bancas de abdominales antes de dominar el ejercicio en el piso, en fin en otra ocasión dedicaré todo un artículo al trabajo abdominal, lo que sí es importante entender son dos cosas importantes: para tener músculos abdominales fuertes y bien desarrollados es necesario entrenarlos de forma intensa 3 ó 4 veces por semana, pero no diariamente. Pero con esto jamás se reducirá la

grasa abdominal es decir no hay ejercicio que sirva para quitar la grasa de una zona específica, en verdad NO EXISTEN.

Entonces ¿en qué consiste el entrenamiento para bajar de peso o para eliminar grasa corporal?. Estos conceptos la gente los usa de forma indistinta sin embargo, no son lo mismo en realidad el objetivo de la mayoría de la gente es el reducir de porcentaje de grasa corporal y no precisamente de peso. En una visión clásica de lo mismo pero no significan lo mismo.

Así que el secreto para la eliminación de grasa corporal mediante el entrenamiento es hacer ejercicio aeróbico; con esto no quiero decir que sean las famosas clases de “aerobics” sino un entrenamiento cardiovascular que te permite activar el switch metabólico de la catabolización de lípidos como fuente energética, lo cual es un poco difícil de alcanzar.

Este switch metabólico sólo se alcanza bajo ciertas condiciones específicas; por definición para poder entrenar de forma aeróbica quiere decir que

nuestras células activarán la glucólisis aeróbica y en segunda fase emplearán las reservas de tejido adiposo como fuente energética eliminando así paulatinamente la grasa corporal. Llegar a este nivel de entrenamiento es difícil, consiste en mantener la FCE (Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento), por un intervalo de 35 a 60 minutos la cual se calcula de muchas formas. Aquí te presento una de las más simples: $220 - \text{edad}$ el resultado multiplícalo por 0.7, el resultado será lo que llamaré FCE. Por ejemplo: si tienes 29 años tu FCE será a $(220-29=191 \times 0.70=133)$.

Posiblemente mientras mejor entrenado estés podrás requerir más intensidad de entrenamiento e incluso alcanzar tu FCE máxima; sin embargo eso sólo se aplica para el alto rendimiento.

Una vez que alcanzas de forma rítmica ese umbral de entrenamiento debes mantenerlo en el rango que mencioné pero debe hacerse en una sola actividad de preferencia ya sea el uso de un ergociclo, caminadora, remadora, caminador de aire, esquiadora, trepadora, escalera sin fin o máquina elíptica; también puede ser en trote o carrera o incluso en una buena clase de spinning. Sin embargo, este umbral es muy difícil de ser alcanzado en una clase donde por la negligencia de los instructores cambian de paso y de ritmo tan frecuentemente que se genera una ruptura en el ritmo cardiovascular generando una ruptura de eliminación de la grasa corporal y si bien la gente acaba cansada y motivada por haber sudado bastante, no logró nada más allá de acabarse sus reservas de glucógeno muscular, haber sudado en exceso y tener mucha hambre.

Existe otra forma para eliminar grasa corporal entrenando, sin embargo esto sólo se aplica para deportistas de mediano y alto rendimiento así que si no lo eres no sigas leyendo, lo que sigue sólo es para los verdaderos atletas que quieren llegar a tener un aspecto envidiable.



Bueno si sigues leyendo esto, una de dos ó eres un deportista intermedio o de alto rendimiento o eres muy desobediente. En fin, este entrenamiento consiste en alcanzar a tener un umbral aeróbico entrenando con pesas es decir haciendo una actividad preponderante anaeróbica. En términos prácticos, consiste en hacer un circuito de pesas múltiple (donde se involucren varios grupos musculares) sin descanso y con un peso que permita manejar 15 a 20 repeticiones por serie, por ejemplo una rutina aeróbica con pesas puede comprender lo siguiente:

Sentadilla profunda, Dominadas con agarre abierto, Bench Press horizontal, Militar Press, Lagartijas, Curl con Barra Z, Press Francés y Fondos en dos bancos con un descanso máximo de 20 segundos entre serie y serie, con un par de circuitos quedarás listo para arrastrar tu cuerpo a las regaderas.



El ejercicio aeróbico dará un mejor resultado si lo acompañas de una dieta adecuada

Una rutina aeróbica que implique un solo grupo muscular es mas compleja, generalmente se puede alcanzar a involucrar sólo una zona muscular grande, con la región de las piernas es más fácil.

La rutina se haría de la siguiente forma: Sentadilla profunda 1 serie a la falla muscular con barra olímpica después 4 series explosivas de sentadilla profunda con 20 repeticiones (obviamente se hará con un peso ligero tal vez entre 10 y 15 kg por lado), después una biserie piramidal de leg press

con leg extensión con incrementos de 40 kg por serie empezando con un peso ligero de 120kg y alcanzando el tope de 240kg ; manejando 12 repeticiones por serie hacer un total de 14 series a una velocidad positiva-negativa 1:2 segundos y con un intervalo de 45 segundos entre cada una de las biseries. Para finalizar la rutina harás otra serie de sentadillas a la falla muscular con la barra únicamente. Cuando llegues a este nivel de entrenamiento llámame, con gusto te acompañare y te aplaudiré en tu entrenamiento.

Para finalizar, en el ejercicio aeróbico dará un mejor resultado si lo acompañas de una dieta adecuada y también facilitarás el proceso de llegar a la fase metabólica aeróbica de eliminación consumiendo lipotrópicos y/o termogénicos. 🇲🇽

CONTINUARÁ...

Alberto Flores



ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Haz click aquí para contactarme.



EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

En mi blog comento artículos y temas relacionados con la psicología, haciendo hincapié en la psicooncología, una especialidad que me apasiona y a la que dedico gran parte de mi trabajo y mi tiempo. También hablo sobre los libros que estoy leyendo y que me parecen interesantes. En definitiva este es un blog para hablar de psicología...



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.com>



Pérdida de

PES



CORPOR

Mucho más que una Consulta Nutri

66

Perder peso para muchas personas se ha convertido en parte de su vida; ha sido la batalla sostenida con una balanza que casi siempre ha estado en su contra; y ha pasado a ser su mayor estigma. En el día a día de la consulta clínica, los pacientes refieren, simplemente, sentirse derrotados por el factor peso, comentan que han llevado una batalla donde no han habido treguas a su favor; y un alto número suelen desesperarse y optar por el área de la cirugía bariátrica, en busca de una solución definitiva a un problema que durante largo tiempo les ha acompañado.

La Pérdida de Peso ha sido el área clínica más explotada desde el punto de vista comercial, y esto debido a la ansiedad que las personas con problemas de peso, tienen con el tema; donde



Lic. Thanicar Braz.
Nutricionista.
Control de Peso.
Asesora Nutricional.



se vende una falsa promesa de muchos kilos en poco tiempo, y donde más kilos en menos tiempo se ofrezca, más atractivo resulta para quienes suelen equivocarse al creer que el organismo humano funciona cual máquina procesadora de kilos; como resultado, se suman frustraciones por un tratamiento más, en el haber de los ya muchos no logrados; no se aprende del error y se mantiene la conducta de “la promoción publicitaria”.

AL

cional





La recomendación es la de siempre buscar tratamientos profesionales individualizados, donde usted se sienta tratado y que cuando usted lea la dieta, sienta que fue hecha para usted

El personal profesional mayormente capacitado para atender todo lo referente a los alimentos y a como estos interactúan con el peso corporal, es el Nutricionista; quién a partir de una entrevista y evaluación clínica, procede a organizar todas las necesidades del paciente, y las convierte en alimentos; adaptados a los gustos, preferencias y necesidades individuales y particulares de cada persona; No todos necesitan perder la misma cantidad de kilos, y no todas las personas poseen las mismas características de salud; la recomendación es la de siempre buscar tratamientos profesionales individualizados, donde usted se sienta tratado y que cuando usted lea la dieta, sienta que fue hecha para usted y pueda hacerla porque allí están sus gustos y necesidades reflejadas; y lo más importante, es que usted haya tenido un asesoramiento nutricional, que se le haya explicado el cuanto, cuando y el tipo de alimento que va a consumir.

Las personas que logran alcanzar su peso recomendado y mantenerse en él durante el tiempo, son aquellas que con constancia y perseverancia, aprendieron a manejar su ansiedad con el tiempo y pudieron constatar que bajar de peso es un proceso personalizado, donde cada persona escribe su propia historia y dentro de ella, su tiempo de duración, la corrección de los inadecuados hábitos en la alimentación, y el cambio en el estilo de vida; son la clave para quienes aprendieron a comer, y quienes ya no se juzgan ni se culpan por lo que comen, estas personas hicieron consciente un deseo y se midieron al complacerse; ellas no solo vivirán más, por lograr estabilizar sus valores y niveles corporales; vivirán mejor porque dejaron atrás una frustración utilizando la herramienta del aprendizaje para lograr un cambio en su estilo y forma de vida.



Estudios realizados en el años 2011, publican que la pérdida de peso corporal, se debe calcular en un 10% anual; lo que quiere decir, que si usted pesa 100 kg, debe perder un promedio de 10 kg en un año; este puede tener flexibilidades, según el cuadro clínico de cada persona; este tipo de publicaciones científicas, publicadas y divulgadas en congresos nacionales e internacionales, lo que se busca es disminuir los efectos de rebote, posterior a tratamientos de control de peso; y para desmentir los falsos anuncios publicitarios donde se promete la pérdida de cantidades elevadas de peso, donde si se logran, se pone en riesgo la salud e incluso la vida, y en caso contrario de no lograrse, se agrade fuertemente el componente psicológico de quien se sometió y perdió una vez más.

De seguro usted ya ha buscado la suficiente cantidad de recomendaciones o de “tips” nutricionales para lograr perder peso; en este particular, poco le voy a ayudar; solo le diré: Siempre busque asesoría nutricional personalizada; y no es por egoísmo, es para afirmar mi planteamiento, donde, le digo que cada persona es una historia individual, con necesidades y gustos diferentes a todos, e iguales a algunos; donde seguramente se puede llegar a recomendaciones generales, pero estas deben estar adaptadas a usted; es en este punto cuando usted entra en consciencia, de lograr una semejanza entre lo que se suele decir y con lo que realmente usted se identifica; estoy plenamente convencida que quienes ya han recorrido el largo y tortuoso camino de las mil y una dieta, sabe perfectamente a que me refiero.

Perder Peso es algo que se puede lograr y donde el paciente se siento feliz por su salud y por su apariencia, y donde como profesional se comparte esa felicidad, al haber acompañado a cada persona en el logro de una buena salud y un buen estilo de vida.

Solo me resta haberle ayudado a comprender la nebulosa que para algunas personas significa la reducción de peso corporal, y a invitarle a individualizarse cada vez que desee iniciar un programa cuyo objetivo principal sea perder peso, recuerde anexar objetivos específicos como: mejor la calidad y cambiar el estilo de vida. 🇨🇴



Lic. Thanicar Braz.



Lic. Thanicar Braz
Nutricionista – Dietista.
Egresada 2005,
Universidad Central de
Venezuela.

Desde 2006 laborando en el área de control de peso.

Haz click aquí para contactarme.





La puerta a un nuevo estilo de vida mental. Reserva tu lugar con un pago y liquida el resto antes del evento.

Descubre el potencial que hay en ti



<http://neurolinguistica.pnlaplicada.com.mx/calendario-de-eventos/>

Inteligencia Financiera
1 Nov, 2011. México, DF.
\$2,500 pesos más IVA

Calibración
2-3 Nov, 2011. México, DF.
Mod I
\$2,500 pesos más IVA

Mod I y II
\$4,500 pesos más IVA

Certificación Internacional
Practitioner en PNL
1-7 Nov, 2011. México, DF.

Intensivo
\$16,000 pesos más IVA

Hombre Alfa
4-6 Nov, 2011. México, DF.
Teoría \$7,000.00 pesos más IVA
Teoría y Práctica \$12,000 pesos más IVA

Motivación
7 Nov, 2011. México, DF.
Teoría \$7,000.00 pesos más IVA
\$2,500 pesos más IVA

Certificación Internacional
Master Practitioner en PNL
7-13 Nov, 2011. México, DF.
\$18,000 pesos más IVA

Cómo Perder Grasa
8 Nov, 2011. México, DF.
\$2,500 pesos más IVA

Ventas Emocionales y Sociales
9 - 10 Nov, 2011. México, DF.
Un Módulo
\$2,500 pesos más IVA
Ambos Módulos
\$4,500 pesos más IVA

Hipnosis y Chamanes
14-18 Nov, 2011. México, DF.
\$10,000 pesos más IVA

Mujer Alfa
11-12 Nov, 2011.
México, DF.
Teoría \$4,500 pesos más IVA
Teoría y Práctica \$6,500 pesos más IVA

Tecnologías de Consciencia
14-18 Nov, 2011. México, DF.
\$10,000 pesos más IVA



72

TIPS

PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO

**PERSONAL
TRAINER
MEXICO PTM**

*salud y ejercicio
en el hogar*

POR MATEO MARTÍNEZ.



1

¡Recuerda tu último éxito!

Es fundamental recordar esa sensación de victoria personal para tratar de repetirla! Siempre ten presente que lo difícil, es empezar, pero una vez ya encaminado el trabajo se hace mucho más fácil. ¡Los resultados valen la pena!

Si estas teniendo dificultad, pide ayuda.

2

¡Ponte metas pequeñas y seguras!

Empieza poniéndote pequeños retos que sean fáciles de cumplir. Con cada logro aumentará tu confianza, seguridad y las ganas de seguir adelante. Por eso es muy importante que tus primeras metas siempre sean fáciles.

3

¡Pierde el miedo a empezar o volver al inicio!

¿Qué es el miedo? El miedo es una emoción que se convierte en un mecanismo de defensa automático generado por diferentes pero específicas zonas de nuestro cerebro. En cuanto detectamos miedo nuestra primera reacción es hacer un alto y no seguir adelante.

Para combatir el miedo hay que acercarse poco a poco a la meta para adaptarse a esa sensación desagradable. Es lo mismo con el ejercicio, hay que hacerlo progresivo para ir adaptando al cerebro y al cuerpo a aquellas sensaciones nuevas e incómodas. Para facilitar la superación de estos efectos de temor es de gran ayuda hacerlo acompañado de alguien con experiencia en la actividad física.

4

Planifica tu semana en tu celular!

Ya seas una persona de negocios con muy poca disponibilidad de tiempo o bien, una persona con mucho tiempo disponible, es fundamental planificar todos tus horarios. Será más fácil cumplir con tus objetivos.

Por ejemplo:

Desayuno ligero: 8am

Ejercicio 9am: correr 35 minutos + 10 minutos de estiramientos

Licuada de proteína: 10 a.m.

Baño: 10:30 a.m.

Tarea 11:30 a 12:30

Descanso: 1pm a 3 p.m.

Comida: 3. 30 a 5 p.m.

Junta de trabajo: 530 a 630 p.m.

Cine: 7 p.m. a 10 p.m.

Dormir 10 pm a 7 a.m.

Recuerda lo fundamental es poder seguir tu plan de jornada lo más estricto posible. El hecho que hagas esta planificación hará que sea más fácil el ser disciplinado con lo que sabes que tienes que hacer en el día y te resultara mucho más difícil ser incumplido contigo mismo.

5

Tres tipos de deportista

Existen tres tipos de deportistas, (1) los que quieren hacer ejercicio, (2) los que son inconstantes con su ejercicio, y (3) los que hacen del ejercicio una regla de su estilo de vida.

1. Evidentemente, los que quieren hacer ejercicio son los que tienen más de mil pretextos para posponer el comienzo y los que tienen su último eterno bocadillo de frituras en la mano. Siguen soñando con el cuerpo perfecto y la salud perfecta pero no están dispuestos a trabajar por ellos.

2. Los deportistas inconstantes son aquellos que SI tienen el deseo de cumplir con sus metas, pero seguido abandonan su ejercicio por cumplir con trabajos, eventos sociales, familia, viajes, etc. Cuando todo se tranquiliza vuelven a tratar de retomar su ritmo de ejercicio hasta que otro evento se presente. Se dan cuenta de que cada vez es más difícil empezar y obtener los resultados que anteriormente era mucho más fácil conseguir.

3. Los que hacen del ejercicio una regla a su estilo de vida, son los que obtienen los mejores resultados físicos, mentales y espirituales. Este tipo de gente puede ser muy sobresaliente en cualquier ámbito que esté. Sea por la mañana, tarde o noche...sabe que debe cumplir con sus rutina diseñada de entrenamiento físico.

¿Cual quieres ser tu?

6

El Personal Trainer...

Contratando un personal trainer te brindara excelentes beneficios. Dependiendo de su experiencia, te podrá brindar toda la información necesaria para que hagas tus ejercicios de la manera más eficiente y segura, previniendo todo tipo de lesiones y maximizando tu tiempo para obtener los mejores resultados posibles. De mismo modo, comprometiéndote con un entrenador se desvanecerán esas sensaciones de flojera y se te apoyará a que sobrepases las barreras de dolor y cansancio que prevalecen cuando empiezas o retomas el ejercicio.

7

¿Grupo social?

Entre más solo estés es más difícil es empezar o retomar el ejercicio. Trata de formar un grupo de amistades o toma la iniciativa de hablarle a alguien para que se vean en el parque y empiecen a mover el cuerpo. Si el grupo se propone algo, por decir, correr una carrera el próximo mes, será más fácil que entre todos lleguen a ese objetivo final y se apoyen en momentos difíciles.

8

¿Qué te duele?

El dolor es una comodidad y un pretexto más para no hacer ejercicio. Siempre ten en cuenta que si se quiere, se puede! Si tú deseas hacer la actividad física no habrá nada que te impida el seguir activo. Es más difícil empezar lastimado, pero aunque no lo creas, el movimiento corporal hará que sanes. A menos que tu doctor recomiende reposo absoluto tienes como opciones caminar, andar en bici, subirte a una elíptica, nadar, hacer estiramientos controlados como yoga y más.

10

¡Encuentra una buena razón!

Así como uno puede tener mil evasivas para no hacer ejercicio también se deben encontrar mil buenas razones para Si hacer ejercicio! Por salud, resultados físicos, por aprovechar el día, por disfrutarlo más, sacar al perro, actividad familiar, desestresarse, aclarar la mente e infinidad de motivos. ¡Si encuentras la razón perfecta para activarte tendrás los resultados de tus sueños!

9

¡Encuentra los elementos necesarios!

Un incentivo fundamental es tener las herramientas esenciales para empezar. Tu propia inversión te motivará para comenzar el ejercicio:

- Tenis adecuados
- Ropa cómoda y que corresponda con el clima,
- Un entrenador Personal o alguien que supervise tu técnica, te enseñe los mejores estiramientos, te motive, te comprometa a ser constante y te ayude a encontrar los resultados que buscas.

11

¿Sin pretextos? ¡Corre ya!

Mañana empiezo... ¡La semana que entro te juro que ya!... ¡Solo que mejore el clima empiezo a correr!... Es que tengo muchas cosas que hacer... Y la lista continúa. Déjate de rodeos, ponte los tenis y así como estás leyendo este artículo vete afuera y empieza por caminar, seguido por trotar. ¡Hazlo aunque no quieras, me lo agradecerás después! 🇨🇪

Mateo Martinez



Lic. en psicología del deporte.
Laurentian University,
Canadá
Director General Personal
Trainer México



@trainer_mexico



facebook@trainermexico.com

www.trainermexico.com

Haz click aquí para contactarme.





80



Por Olivia Torres



Terapia

FLORAL

Desde los tiempos más remotos, los hombres han reconocido en las plantas sus grandes cualidades curativas por lo que han sido utilizadas a lo largo de la historia de la humanidad. Las Esencias Florales, como su nombre lo indica, son extractos de ciertas flores que además de estar en nuestro planeta para alegrarnos la vista, poseen cualidades superiores energéticas y curativas que pueden ayudarnos a tener una vida más sana y más satisfactoria.

El Dr. Edward Bach (1886-1936), médico, investigador, filósofo y visionario, descubrió hace más de setenta años el primer sistema floral de nuestra época, "Las Flores de Bach". Hoy en día, la utilización de diversos sistemas florales está ampliamente aceptado en todos los continentes y constituyen un sistema de curación de la medicina alternativa aprobado por la organización mundial de la salud en el año 1978. Estos remedios no contienen químicos, como es el caso de los fármacos tradicionales. Pueden utilizarse sin riesgo alguno

en todas las edades ya que no causan efectos secundarios, ni puede haber sobredosis, ni provocan dependencia. Además pueden tomarse junto con otros tratamientos (homeópatas, alópatas, etc.) ayudando a éstos a potenciar los procesos de curación y en los casos de enfermedades incurables, aportan sosiego y paz interior.

La mayoría de las enfermedades, exceptuando las congénitas y las accidentales, tienen un origen psicoemocional, especialmente en quienes tienen una frecuente dificultad de adaptación al entorno por su alto potencial de miedo. Existen Remedios Florales para cada emoción, personalidad o estado de ánimo negativos. Administrando las esencias florales correspondientes, se restauran las pérdidas de frecuencias armónicas en sectores específicos del campo electromagnético (que generalmente ocurren por emociones negativas) y se fortalecen, gracias a su gran potencial energético y curativo, las tendencias positivas inherentes a todo ser como el amor, el valor y la alegría, restableciendo así el equilibrio interno y por consiguiente, la salud.

De este modo, la acción de las Esencias Florales es la de potenciar las virtudes opuestas a estados emocionales disarmónicos que causan sufrimiento (estrés, miedo, enojo, tristeza, incertidumbre, etc.), permitiendo equilibrar y mantener una apreciación más armónica en un medio de vida tan cambiante como el actual. También ayudan al autoconocimiento, pues al expandir la conciencia de quien las usa, desbloquean información reprimida y afloran potencialidades dormidas.

En los niños las Esencias Florales son muy eficaces en todas las etapas de crecimiento, les ayudan a desvanecer cualquier tipo de miedo que padezcan, a fortalecer el carácter y la seguridad en sí mismos; les calman la agresividad o la impaciencia y son muy útiles en cuanto a la concentración para los estudios, por citar sólo algunos ejemplos. Para los adultos, existen Remedios Florales excelentes para vencer el insomnio, el estrés urbano, los sentimientos de culpa o la inseguridad, el cansancio físico o mental, la ansiedad, la indecisión o cualquier clase de depresión. Asimismo, hay esencias

florales muy puntuales en múltiples dolencias físicas como pueden ser: alergias, varices, migrañas, tensiones musculares, problemas de la vista o del oído, menopausia, trastornos en la sexualidad, bronquitis, gastritis, problemas intestinales, de las articulaciones, seniles, etc. Cabe mencionar que las Esencias Florales también han demostrado ser muy eficaces en animales y plantas.

La energía sutil de las flores es de una inestimable ayuda para la armonización interior así como la mejora de la calidad de vida y más en un momento tan especial para la humanidad, donde está emergiendo un nuevo paradigma, o modelo de vida. Las flores y su terapia son un puente de reencuentro entre el hombre y la naturaleza.

Actualmente, hay múltiples derivados de las esencias florales en geles, atomizadores, shampoos y compuestos preparados que no precisan de una terapia personalizada. 🇨🇪

Olivia Torres M.



**TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA
Y PÉNDULO HEBREO**

Haz click aquí para contactarme.





*Cecilia M. Porras Morales

HÁBITO VS RUTINA

¿Alguno de ustedes ha pasado por algo parecido?

Sales de tu casa, revisas que llevas contigo todo lo que requieres, subes a tu coche y, a los 15 minutos te das cuenta que vas por un camino conocido... sí, pero no a dónde deseas ir. Tu mente tomó el "piloto automático" y, sin pensar, hizo lo que haces más seguido, transportándote pero no a dónde deseabas ir.

Eso sucede porque hacemos rutinas en nuestra vida y vamos dejando los hábitos a un lado, cuando debería ser lo contrario. Por eso nos cuesta tanto trabajo cambiar lo que llamamos hábitos de comida o de ejercicios, porque no lo son aún, son rutinas que hemos creado y que no tenemos claro el por qué las hacemos y cómo nos beneficia llevarlas a cabo. Es más, algunas veces hemos comprobado que no es lo mejor para nosotros y, aún así, nos es difícil cambiar la forma en que realizamos ciertas cosas.





Generalmente, llegamos a los hábitos a través de pequeñas rutinas; por ello vamos a repasar un poco ambos conceptos, tan importantes para lograr estar mejor con nosotros mismos y hacer lo que nos beneficia en lugar de seguir haciendo lo de siempre, teniendo los resultados de siempre.

SOBRE LA RUTINA:

Toda rutina implica una práctica que desarrollamos de manera que, con el tiempo, llega a ser algo que hacemos de manera casi automática, sin necesidad del razonamiento.

¿Cuántas veces te encuentras desayunando buscando el periódico en día feriado? Lo más seguro es que caigas en la cuenta de que es día feriado por lo menos cinco minutos después; es más, puede llegar el caso de que llames para quejarte por no haberlo recibido y ahí te enteres que ese día no hay periódico. Solemos esperar que todo siga igual, pese a que no nos gusta lo rutinario, es algo que percibimos como tedioso y aburrido, pero tenemos desarrollada nuestra vida a base de rutinas.

Me llama la atención que en los gimnasios se tienen rutinas, pero mi experiencia en ellos me dice que eso llegan a ser ¿cuántos de nosotros sabemos realmente para que sirve cada ejercicio que hacemos? a lo más, tenemos claro que estamos haciendo: brazo, pierna, pecho, abdomen. Pero no tenemos claro lo que movemos en cada ejercicio y terminamos haciéndolo de la manera más cómoda para nosotros y no de la manera correcta.

Lo mismo pasa con nuestros hábitos alimenticios, de manera que hasta nos convencemos de que la manera correcta de comer no es para nosotros y nos hace daño: Yo nunca desayuno y cuando lo hago, me siento mal. Por supuesto, si hemos acostumbrado a nuestro estómago a no comer en las mañanas, cuando lo hacemos... se queja. Hacemos rutinas y nos convencemos de que, como llevamos haciéndolo así por mucho tiempo, nos es imposible hacerlo de otra manera.

Para entender bien el concepto, veamos su uso dentro de la Informática, donde una rutina es una secuencia invariable de instrucciones que forma parte de un programa y que puede utilizarse una y otra vez.

Subrayé dos ideas que nos permiten tener claro lo que una RUTINA es:

- **No requiere razonamiento.**
- **Es una secuencia invariable de instrucciones.**

Reflexionemos bien sobre ello. Es cierto que no es posible ir razonando todo lo que hago, pero no hacerlo en las cosas importantes para mi desarrollo integral como persona va evitar que llegue a donde me propongo; o peor, va a evitar que tenga metas claras y concretas hacia mi desarrollo.

Y la segunda: “invariable” significa que no cambia de manera alguna ¿Resistencia al cambio? por supuesto, de ahí que cuando alguien nos pide hacer algo distinto a lo que hago o a lo que pienso que debería hacer, como no lo razono y no quiero cambiar... pues seguiré igual pensando que es el mundo quién está en mi contra y no que soy yo mismo quién no desea hacer el esfuerzo para cambiar.

SOBRE LOS HÀBITOS:

Es importante considerar que para llegar a tener un hábito, requiero una serie de rutinas que voy a hacer de manera consciente, intencional para llegar a hacerlo de manera inconsciente. Parece un poco contradictorio pero no lo es tanto.

Veamos algunas definiciones de hábito, que nos harán entender por qué suele confundirse fácilmente con una rutina:

El diccionario lo define como una manera de actuar adquirida por la repetición regular de un mismo tipo de acto o por el uso reiterado y regular de una cosa; una costumbre.

Un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos más que ninguna otra cosa nos definen como personas, es decir, la persona que eres actualmente es producto directo de tus hábitos actuales. Los hábitos son individuales y normalmente cambian, se agregan unos y se desechan otros, durante la vida de una persona.

Modo especial de conducirse que manifiesta una persona y que es la consecuencia de la repetición de actos iguales o semejantes o bien que están originados por tendencias de tipo instintivas.

Por supuesto, yo me quedaré con la definición de Covey, quién escribió el libro “Los 7 hábitos para la gente altamente efectiva”.

Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o ineffectividad.

El mismo afirma que el hábito es la intersección de tres elementos:

Conocimiento. Saber qué hacer y por qué.

Capacidad Saber cómo hacer (el famoso know how)

Deseo. Querer hacerlo (estar motivado).

Lo importante en todo este proceso es la CONCIENCIA, el RAZONAMIENTO que debo tener sobre mi persona, mi desarrollo, mi búsqueda. Que no se quede todo en un “quiero” pero “no puedo”. QUERER ES PODER... y si agregamos el SABER, como nos pide Covey, adquiriremos los hábitos adecuados para ser lo que quiero ser.

¿Cuáles son tus rutinas? ¿Para qué sirven? ¿A dónde te han llevado?

*Locura es:
seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes.*

Albert Einstein

niciemos el proceso para crear hábitos que nos lleven intencionalmente a lo que deseamos; aprendamos a fluir con conciencia y sin resistencias. 🇨🇺



“

Lo importante es el RAZONAMIENTO
que debo tener sobre mi persona,
mi desarrollo, mi búsqueda.

”



Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuv vida.blogspot.com/>
Licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación,
Maestra en Investigación y Desarrollo de la Educación.
Doctora en Ciencias de la Información.
Dentro del área educativa ha laborado como Coor-
dinadora Académica (actualmente es Directora de
la Maestría en Gestión e Innovación Educativa en la
Universidad Motolinía del Pedregal).
Profesora a nivel de licenciatura y posgrado (maestría
y doctorado) en las áreas de comunicación, peda-
gogía e investigación de la comunicación social; tam-
bién es capacitadora independiente.
Es terapeuta de Flores en los sistemas Bach,
California y Australia (Bush) y transmite energía con
el sistema IRECA
(<http://www.lqp.com.mx/ireca.aspx>).
www.ceciporras.bhipglobal.com

haz click aquí para contactarme





munno
 films & media

www.munnofilms.com / munnofilms@gmail.com / Tel: 26148528

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
 PARA TU EMPRESA

Video

- CORPORATIVOS
- ARTÍSTICOS
- ANIMACIÓN
- EVENTOS
- SPOTS
- INFOMERCIALES
- VIDEOMEMORIAS
- TRADUCCIÓN Y SUBTITLAJE

**SOLUCIONES EN
 COMUNICACIÓN**



FOTOGRAFÍA




Publicidad

Dra. Magdalena Alba Meraz

Psicoterapeuta corporal.
Entrenadora profesional de emociones



Psicoterapia que te llevará
a ser altamente funcional
y exitoso en la vida.

Favor de concertar cita a través de  o al correo electrónico magdalenalba3@hotmail.com

World



¡Hola! ¿Qué tal? Deseo que en estos 30 días anteriores te haya sido posible cumplir con tus metas para ser una persona más saludable.

Para serte franco, aquellos días visualice que quizás solamente hacíamos algo de pesas en el gimnasio.

Sin embargo, esta ocasión espero que nos ejercitemos al menos con cardiovascular de spinning. Mejor aún, que salgamos a pedalear o trotar en algún hermoso poblado fuera de la ciudad y por qué no, en algún campo abierto cercano a dónde vives. Si estas opciones no te son posibles, entonces al menos en el jardín de tu hogar o el parque de tu vecindario.

Para tal motivo mis recomendaciones de esta ocasión están llenas de energía con un beat rápido, para que así sudemos con más gusto y por supuesto mejor ritmo.

Recuerda que para hacer caso a nuestro corazón cuando está contento, es recomendable que pongamos a trabajar nuestro cuerpo con música de al menos 120 beats por minuto.

En esta ocasión, utilizaremos música con un beat superior a los 130 BPMs, con la intención de poner más empeño a nuestra rutina de ejercicio.

Felicidades a **Hugo Enrique Argueta**, que respondió acertadamente mi trivía de los 90s:

Blur - Girls & boys, 1994.

Ce Ce Peniston - We got a love thang, 1992.

Crystal Waters - Gypsy woman, 1991.

kout Beats



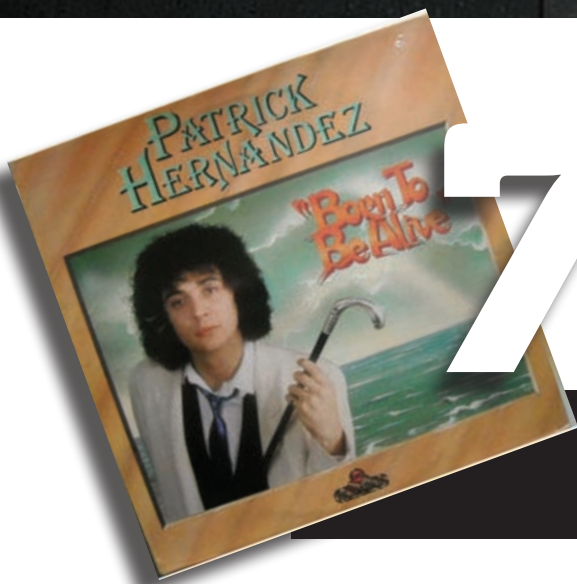
POR DJ Kozz



Por supuesto, me dará gusto saber que también tú que me lees, te acompañaste en algún momento con mis recomendaciones en tus rutinas de ejercicio.

Anda mueve los músculos de los dedos en el teclado, escíbeme y compartamos más workout beats.

corposano@djkozz.com



70's

Quartz - Quartz
Patrick Hernandez - Born to be alive
The Buggles - Video killed the radio star



80's

Lime - Your love
The Pointer Sisters - Jump
Billy Idol - Mony mony



90's

Aqua - Barbie girl
 Armand Van Helden - You don't know me
 ATB - 9 pm (Till I come)



00's

Ann Lee - 2 times
 Anna Nalick - Breathe
 Black Eyed Peas - Meet me halfway

95

Matt Bukovski - Swept away
 ATB & Cristina - Twisted love
 Ferry Tayle & Hannah Ray - Memory of me



Continua mi reto, porfavor dime ¿en qué años fueron éxito las canciones aquí listadas? Si eres el primero en responder en la década de tu elección, te ganarás otro set mezclado en mp3 con la música correspondiente.

Envia a la brevedad tus respuestas a corposano@djkozz.com



DIARIO

de alimentos

Con base en las ideas e información que nos han presentado los colaboradores, creemos que es muy útil que tengas una herramienta para llevar el control de lo que comes. Aquí te presentamos esta hoja que podrás imprimir para llevar un control de lo que comes. Te sorprenderás de lo útil y lo efectivo que es llevar un diario de alimentos.

En cada número siguiente vamos a presentarte nuevas herramientas en esta sección.

Instrucciones:

Baja la revista (a tu disco duro, por ejemplo) con el botón "Download Publication" ícono de caja oscura que está abajo de la portada, en la extrema derecha. Imprime las páginas 95 y 96.

Te sugerimos, que después de imprimirla, puedes archivar las hojas de cada semana en una carpeta de argollas.

Diario de Alimentos

Fecha: _____

Día: _____



Desayuno

Hora _____
Lugar _____
Porción _____
Observaciones _____



Snack

Hora _____
Lugar _____
Porción _____
Observaciones _____



Comida

Hora _____
Lugar _____
Porción _____
Observaciones _____



Snack

Hora _____
Lugar _____
Porción _____
Observaciones _____



Cena

Hora _____
Lugar _____
Porción _____
Observaciones _____

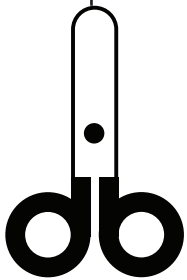
Agua:
(marca con una X)



Frutas y Verduras:
(marca con una X)



Hoy me sentí: _____

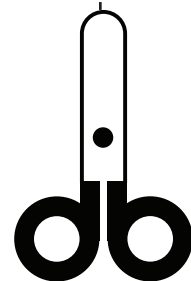


Diario de Alimentos

Semana: _____

Mis metas esta semana: _____

Observaciones: _____



PERSONAL TRAINER MEXICO PTM



*salud y ejercicio
en el hogar*

Personal Trainer México (PTM) es la 1era empresa profesional de entrenamiento físico personalizado en México que ofrece todos los servicios de salud, bienestar y ejercicio en la comodidad de tu hogar.

¿Por qué desplazarte al gimnasio si puedes hacer ejercicio en casa?

Nuestra ideología esta basada en crear el habito y la disciplina de hacer ejercicio de manera individual, grupal o acompañado de un profesional sin tener la obligación de acudir a un gimnasio.

www.trainermexico.com



CORPOSANO



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.



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano