

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Diciembre 2011

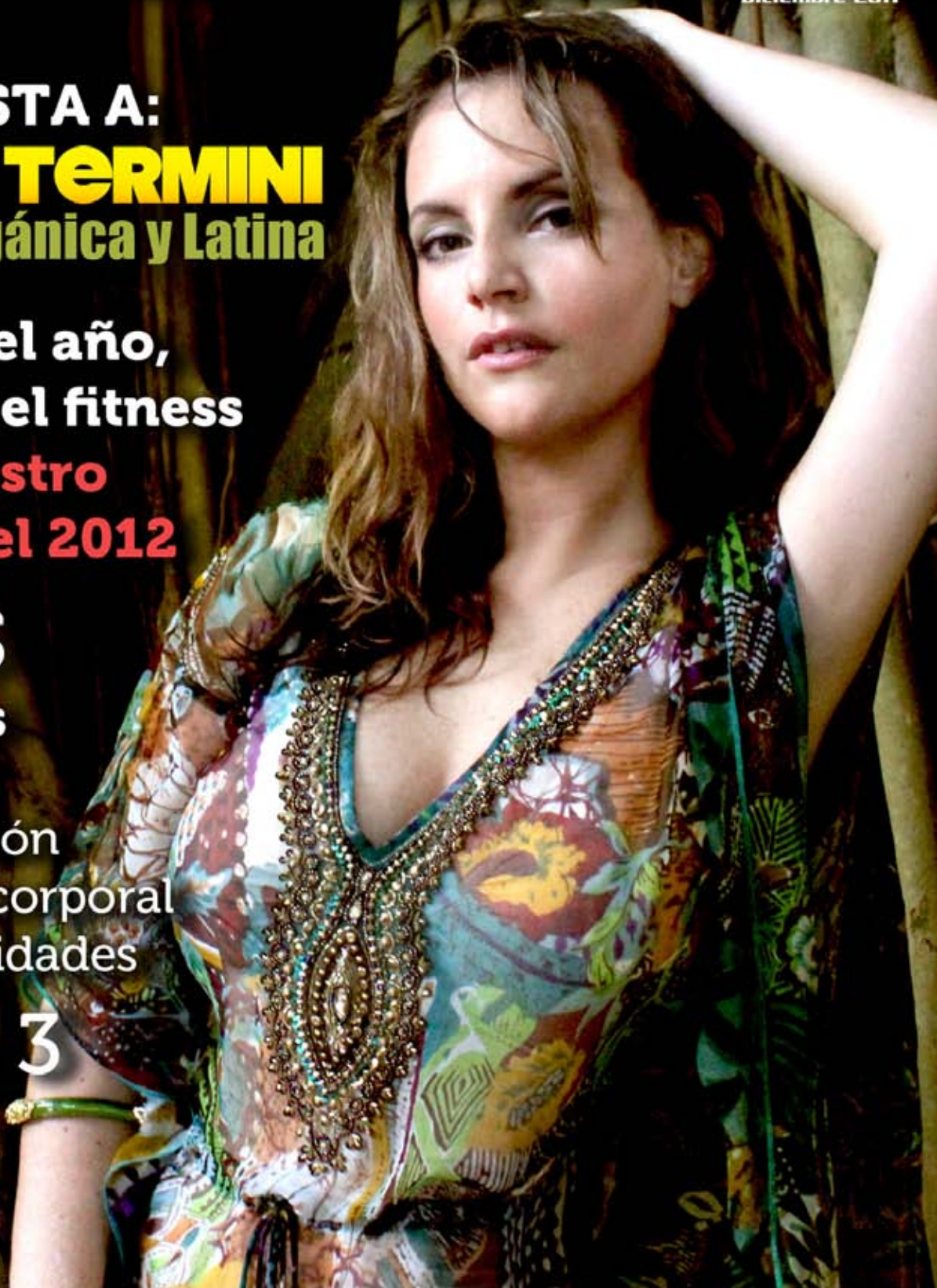
ENTREVISTA A:
LAURA TERMINI
Natural, Orgánica y Latina

**Es el fin del año,
no el fin del fitness**
**Hacia nuestro
Collage del 2012**

**METAS
navideñas**

La eliminación
de la grasa corporal
mitos y realidades

PARTE 3



**Alimentación
en fechas
Decembrinas**

**Cada día
cuenta**

**El
Instructor**

**La eterna
seducción
del cuerpo**



NEOTURA

Tras el éxito obtenido con Oleo Diet en Latinoamérica

NEOTURA nace en una farmacia homeopática en el año 2007, ofreciendo actualmente suplementos alimenticios naturales.

Los extractos naturales en nuestras formulas, garantizan productos de calidad que ayudan a la pérdida de peso.



COMPRA NEODIET

LINEA NEODIET

PRENSA

CONTACTO

FLY

PROMOCIÓN NEODIET Blue

Comprando un
KIT DE GOTAS
(Ansiedad y Control),
recibe un Kit de
Gotas de **REGALO**

\$69⁹⁹

precio regular: \$99.99



**COMPRA
NEODIET**
haz click aqui **BUY**

(*) Imagen ilustrativa promocional. Ambos kits contienen la misma cantidad de producto



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 3, DICIEMBRE 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**

Llegó diciembre, el final del año. Es un tiempo perfecto para reflexionar sobre lo aprendido y lo alcanzado. Es una oportunidad para valorar lo que hemos logrado y lo que nos falta por recorrer.

Los colaboradores de CorpoSano te ofrecen en este número información, consejos y sugerencias para que este mes sea el mejor del año y la preparación ideal para un 2012 espectacular. No te pierdas ninguno de los artículos.

No esperes que comience el 2012 para decidirte a mejorar tu vida a través de una buena nutrición y el acondicionamiento físico. La salud comienza con tus pensamientos y si planeas tus siguientes pasos con buena información y un deseo claro, estoy seguro que el camino será, si no fácil, sí muy satisfactorio.

Han sido tres meses muy emocionantes para quienes hacemos la revista. Hemos recibido comentarios y sugerencias que tomamos muy en cuenta para mejorar, pero también queremos escuchar tu historia, tu experiencia en esta aventura de ser cada día mejor y gozar más de la vida.

Escríbenos para platicarnos sobre ti y cómo te ha ayudado la revista.

Que este mes, el último del año, sea también el mejor.

¡Muchas felicidades!

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

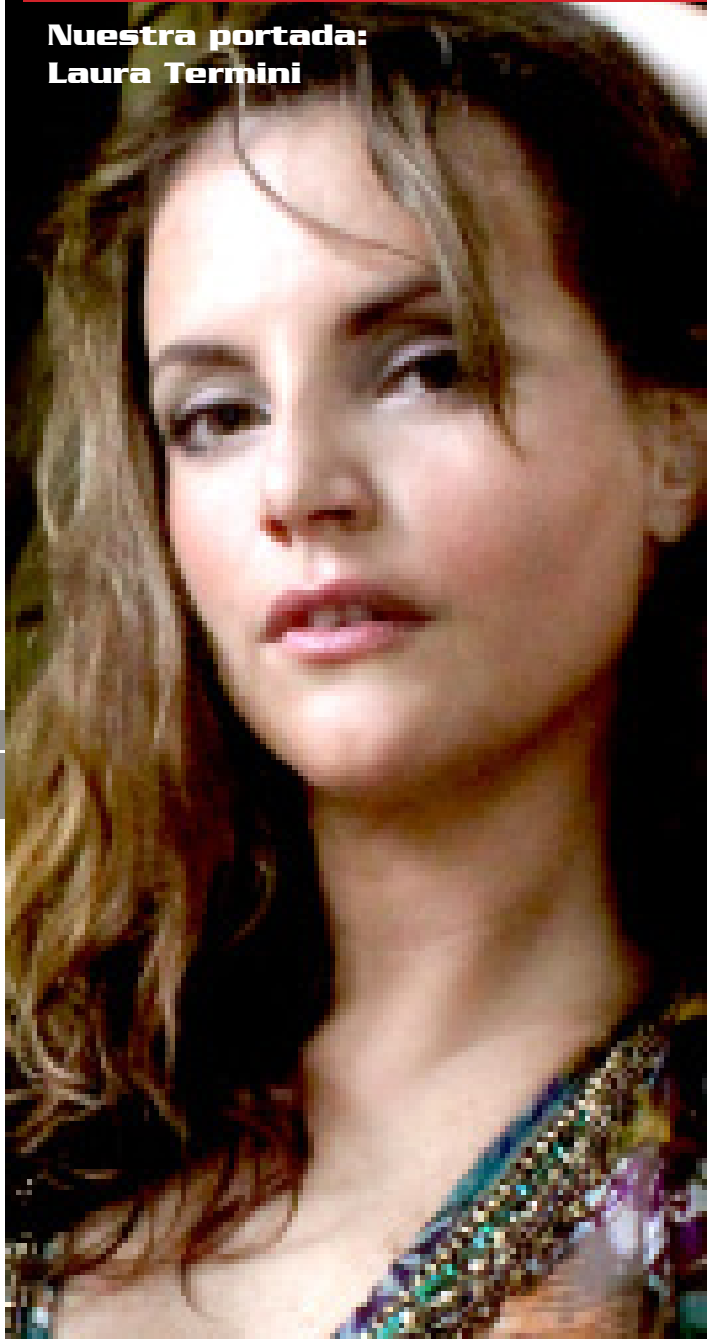


Esther Redolosi Psicóloga



Thanicar Braz Nutricionista y Asesora nutrimental

**Nuestra portada:
Laura Termini**



Pierde peso 16
de forma permanente
PARTE 2

Pierde peso
de forma permanente Parte 2

The book cover features a woman in a purple top and black leggings performing a standing yoga or stretching pose with her arms raised.

22
Cada Día
Cuenta



24
Calendario de actividades
Diciembre

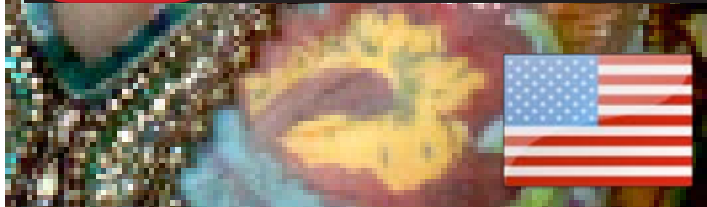


26
El Instructor



34
La eliminación de la grasa corporal Mitos y Realidades
LIPOTROPICOS, LIPOLÍTICOS Y ANTLILIPOGÉNICOS

8 **Entrevista a Laura Termini**
Natural Orgánica y Latina
Fotografía de Francisco Cervi
Director de Arte de Laura Termini



índice



44

Mis tips



46

**Calorías
Navideñas**



51

**Es el fin del año
no del fitness**



56

**La eterna seducción
del cuerpo**



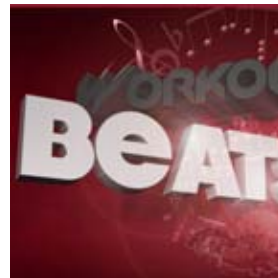
60

**Metas para comenzar
el año con salud nutricional**



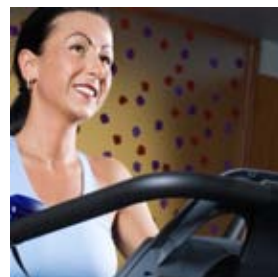
64

**Hacia nuestro
Collage 2012**



70

**Workout
Beats**



74

**Diario de ejercicios
cardiovasculares**
Sección desprendible

Entrevista a:

Laura Termini

Natural orgánica y latina 

**AMO LA VIDA, BUSCO PLACER EN
TODO LO QUE HAGO Y ESTO DE LA BELLEZA
Y LA NUTRICIÓN ME APASIONA!**





¿CUÉNTANOS DE TU TRAYECTORIA?

Empecé a los 5 años en la TV en Venezuela. Comerciales, novelas, un grupo de baile, discos, etc., etc., Digo etc. porque si no, llenamos la entrevista con todo lo que he hecho! Te digo cuántos años y sacas la matemática o lo dejamos así? jajajaj

Soy comunicadora desde pequeña. Soy graduada en Publicidad mercadeo, estudié teatro y locución en la Universidad y ahora soy Nutricionista Holística y experta en belleza natural. Me mudé a los Estados Unidos por primera vez en el 92, estudié aquí dos años y me regresé, así estaba, yendo y viniendo, hasta que decidí quedarme. Aquí he seguido en el camino de la comunicación. Novelas, teatro, locución, escribir canciones, todo lo que aprendí desde niña lo he usado en este país, han sido años duros, pero de mucho crecimiento.

¿POR QUÉ NATURAL, ORGÁNICA Y LATINA?

Estoy en este camino desde hace tiempo, sólo que hace dos años decidí darle forma y empezar a escribir el blog. Amo la vida, busco placer en todo lo que hago y esto de la belleza y la nutrición me apasiona! ¡Escribir es algo que siempre he hecho! Digamos que salí del closet con el blog, pues además de letras de canciones, nunca me había abierto a que otros leyeran mis cosas.

¿QUÉ METAS TIENES ACTUALMENTE?

Quiero tantas cosas! mis metas son a mediano plazo. Soy pragmática. Tengo paciencia, pero me gustan los resultados. Quiero que mi Blog o portal llegue a ser uno de los espacios de consulta más visitados en la Web y que pueda tener mi propio programa de TV y online. Doy mis tips o consejos desde un punto de vista muy mío. Soy una ser humano como cualquier otro o mejor dicho una mujer como todas: sudo, engordo, me viene el período, bajo de peso, trato de ahorrar, compro de todo! Creo que eso me mantiene enfocada para conseguir lo que quiero.

¿QUÉ TE HACE SENTIR ORGULLOSA?

Si hablamos de mi trabajo, creo que la parte altruista de esto. Cuando mis lectores me escriben contándome algún problema y piden ayuda, y te comparten algo íntimo y se abren. Eso me hace sentir orgullosa. Es una labor bella poder ayudar. Desde mi escritorio, solo soy un puntito en el universo y junto a los otros puntitos siento que estamos cambiando el mundo.

¿QUÉ ES PARA TI LA SALUD?

Algo integral que se consigue con mucho trabajo! Quiero decir poniendo conciencia plena en tu cuerpo todos los días. En lo que comes, en lo que usas, en lo que dices. Estar “aware”, “al tanto de ti mismo”, y entonces desechar lo que no sirve de ti, lo que no te sirve de los demás y reinventarte todos los días. Decidir... Yo quiero estar bien!

¿CONSIDERAS QUE ES FÁCIL O DIFÍCIL LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE ACTUALMENTE Y QUÉ PODEMOS HACER PARA MANTENER Y MEJORAR NUESTRA SALUD?

Creo que nos tocó vivir la época más difícil. Todo lo que está a nuestro alrededor nos agrede. La comida, nuestro estilo de vida acelerado y sobre todo la desconexión o vida sedentaria.

Yo hice un arreglo conmigo misma: “Laura vas a hacer todo lo que te guste, vas a pasarla bien, vas a crecer, aprender y relacionarte”. Puede que para otros sirva tener una guía espiritual, una ayuda religiosa, hablarle a un árbol, cualquier cosa que te funcione es válida. No soy quien para dárme las de Dra. Perfección! La vida de la gente es complicada y se sufre mucho! Por eso hay que relajarse y buscar afectos, el sentirte querido es el primer paso, porque... ¿No es cierto que todos de alguna forma buscamos aceptación?

¿QUÉ CONSEJOS LE DARÍAS A QUIEN QUIERE COMENZAR A LLEVAR UNA VIDA MÁS NATURAL Y SANA?

QUE LEA MI BLOG JAJAJAJA. Que se deje de excusas estúpidas y que se amarre bien la voluntad, para no decir otras cosas y que lo haga! Dejar los vicios y cambiar, es doloroso. Cambiar esquemas es doloroso. Dejar de comer hamburguesas es doloroso. Descubrir que la crema que te gastabas \$70 al mes para la cara, es química y te está enfermando, es doloroso. Pero te aseguro, después de ese proceso empiezas a florecer y a descubrir el ser que siempre haz sido, un ser perfecto!

¿TIENES ALGÚN “SECRETO” PARA TU SALUD Y BELLEZA? ALGO QUE CONSIDERES QUE A TI TE HA FUNCIONADO.

Cuál de todos? yo hago de todo! Soy mi propio experimento. A lo que más le presto atención es a la calidad de la comida pues en Estados Unidos todos estamos enfermos gracias a la comida! Trato de comprar todo orgánico o de temporada, y no comer de más. Cuando salgo a restaurantes siempre busco la opción más saludable, pero igual de rica! También he adoptado el ayuno como sistema de vida. Todos los lunes trato de hacer ayuno total o de jugos de frutas, por eso en mi blog siempre hablo de eso.

¿QUÉ ACTIVIDADES O PROYECTOS TIENES ACTUALMENTE?

Estoy trabajando mucho para llevar mi blog a otro nivel. Quiero tener un blog de estilo de vida completo. Con colaboradores, entrevistas, videos y consejos. Me esfuerzo mucho en poder tener buen contenido y quiero que ese siempre esté reflejado en mi blog.





¿TIENES ALGUNA RUTINA DE EJERCICIO?

Hago Zumba, una rutina de baile, 4 veces a la semana y ahora empiezo de nuevo con la yoga pues la he dejado un poco al lado, pero eso lo tengo que hacer de nuevo pues con tantas horas de trabajo en la compu, necesito paz para mi mente.

¿CUÁLES SON TUS ALIMENTOS FAVORITOS?

Me he vuelto “minimalista” al comer. He encontrado en los alimentos algo que no veía antes. Son nuestra cura o nuestra enfermedad. Me gusta mucho la Quinoa, las ensaladas de todo tipo.

¿TIENES OBJETIVOS, METAS RELACIONADAS CON TU SALUD? ¿CÓMO RECOMIENDAS ESTABLECER UNA META?

Siempre quiero estar mejor. Las mujeres somos súper autocríticas, entonces no descanso. Creo que ya encontré un buen balance entre la comida y el ejercicio. Mi meta es seguir así.

En cuanto a recomendar algo, todos somos tan diferentes que lo que me sirve a mí, a ti no. Establecer una meta tiene que empezar con la Intención; después la estableces y ejecutas. Si no puedes solo o sola, busca ayuda. Los nutricionistas o life coaches o health advisors, somos una buena opción, pues podemos ayudar a establecer esa meta y cumplirla.

¿CÓMO PUEDEN CONTACTARTE?

Pueden ir a mi blog www.naturalorganicaylatina.com o ir a mi Facebook que siempre estoy conectada y escribirme un mensaje ahí



¿QUIERES AGREGAR ALGO MÁS? / ¿TIENES ALGÚN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES?

Quisiera compartir lo feliz que estoy de ver a tanta gente en el mismo camino. Creo que nuestra humanidad nos une cuando buscamos la excelencia. Quiero decirles que aquí estoy, que me escriban, que me pregunten y que me den ideas de lo que quieren que hable. Esto es un camino de dos vías, y que mejor que saber lo que quieren los lectores, la gente común, para conectarme y seguir dando lo que necesitan. 🇨🇺

P **PERD**



PERD

de forma permanente

PARTE 2



Por Will Brink





Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

PSICOLOGÍA 101 PARA UNA PÉRDIDA DE PESO PERMANENTE

Muchos programas de dieta no toman en cuenta el aspecto psicológico del por qué la gente no puede tener éxito en la pérdida de peso a largo plazo. Sin embargo, existen pocos estudios que hayan analizado justo eso. En muchos aspectos, el factor psicológico es el más importante para la pérdida de peso a largo plazo y probablemente el componente más subestimado.

Los estudios que comparan las características psicológicas de aquellas personas que exitosamente han mantenido su peso abajo con aquellas que han recuperado el peso, ven diferencias claras en estos dos grupos. Por ejemplo, un estudio analizó a 28 mujeres obesas que habían perdido peso, para después recuperarlo, comparado con 28 mujeres obesas que habían perdido peso y lo habían mantenido abajo por lo menos un año y otras 20 mujeres con un peso estable en un rango saludable, encontraron que las mujeres que habían recuperado su peso:

- Había una tendencia en evaluar su autoestima en términos de peso y figura
- Había una falta de vigilancia en relación al control de peso
- Tenían un estilo de pensamiento dicotómico (blanco y negro)
- Tenían la tendencia de usar la comida para regular su humor

de

s

e



LOS INVESTIGADORES CONCLUYERON:

“Los resultados sugieren que los factores psicológicos pueden dar una explicación del por qué muchas personas con obesidad recuperan el peso después de una pérdida de peso exitosa” Este estudio en particular se llevó a cabo en mujeres, lo que refleja algunos de los problemas psicológicos que las mujeres tienen – pero no se equivoquen aquí – los hombres también tienen sus problemas psicológicos que pueden sabotear sus esfuerzos para una pérdida de peso a largo plazo. (6)

Estudios adicionales en hombres y mujeres también han encontrado algunas características psicológicas como “tener metas de peso poco realistas, pocas habilidades para resolver problemas o hacer frente y una baja autoeficacia” a menudo predicen el fracaso en la pérdida de peso a largo plazo. (7). Por otro lado, rasgos psicológicos comunes en las personas que han experimentado exitosamente la pérdida de peso a largo plazo, incluyen “... una motivación interna para perder peso, apoyo social, mejores estrategias para hacer frente y la habilidad de manejar el estrés, auto eficiencia, autonomía, asumir su responsabilidad ante la vida, y en general más fuerza psicológica y estabilidad.” (8)



LOS MEJORES PROGRAMAS GENERALMENTE INTENTAN AYUDAR EN LA MOTIVACIÓN

El punto principal de esta sección es el demostrar que la psicología juega un papel importante, que determina el éxito que las personas tienen al bajar de peso a largo plazo. Si no es abordado como parte de un plan integral, puede ser un factor de éxito o bien de fracaso. Esta, sin embargo, no es un área que la mayoría de los programas de nutrición aborden adecuadamente, y no se debe de esperar que lo hagan. Sin embargo, los mejores programas generalmente intentan ayudar en la motivación, establecimiento de metas y apoyo. Si te ves en las listas anteriores de los grupos de personas que no pudieron mantener su peso a largo plazo, tendrás que hacer frente a estos problemas a través de consejos, grupos de apoyo, etc., No esperes que cualquier programa para bajar de peso cubra estos temas adecuadamente, pero busca programas que afrezcan apoyo, establecimiento de metas y recursos para ayudarte a mantener en tu objetivo.

"NACE UN TONTO CADA MINUTO"

Así qué ¿Por qué no ves más seguido este tipo de información honesta de las realidades de la pérdida de peso a largo plazo? Vamos a ser honestos, decir la verdad no es la mejor forma de vender barras, malteadas, libros, suplementos y programas. Diablos! si de milagro cada persona que lee este artículo realmente lo siguiera, y lo enviara a millones de personas que realmente lo siguieran, los fabricantes de dichos productos, podrían estar en problemas rápidamente. Sin embargo, ellos también saben – como dijo el hombre – “Nace un tonto cada minuto”, así que dudo que ellos se mantengan despiertos toda la noche preocupándose de los efectos que yo, o este artículo, podamos llegar a tener en su negocio.



Vamos a recapitular lo aprendido aquí:

La verdad de las realidades para bajar de peso permanentemente y cómo puedes buscar un programa para bajar de peso y decidir por tu mismo basándote en los que hemos tratado aquí:

- Una pérdida de peso permanente no es encontrar una dieta de solución rápida, sino realizar un compromiso con un cambio de tu estilo de vida que incluya nutrición y ejercicio.
- Cada programa de pérdida de peso que escojas debe de pasar la prueba “¿Puedo comer esto el resto de mi vida?”
- El programa de pérdida de peso que elijas debe de enseñarte cómo comer y ser autosuficiente, para que así puedas tomar decisiones sobre tu alimentación, bien informado y a largo plazo
- El programa de pérdida de peso que elijas no debe dejar que dependas de barras comerciales, malteadas, suplementos y comida preparada, para tu éxito a largo plazo
- El programa de pérdida de peso que elijas debe de tener un programa efectivo de ejercicio
- El programa de peso que elijas debe de ayudarte a estar motivado, establecer metas y apoyarte, pero no debe de ser un sustituto de una asesoría psicológica, en caso de que fuera necesario.

LA PSICOLOGÍA JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE, QUE DETERMINA EL ÉXITO QUE LAS PERSONAS TIENEN AL BAJAR DE PESO A LARGO PLAZO.

CONCLUSIÓN

Quiero aprovechar esta última sección para agregar algunos puntos adicionales y dar más claridad. Para empezar, los consejos anteriores no son para todo mundo. No están enfocados para aquellos que realmente tienen muy marcada su alimentación, como son los competidores de físico culturismo y otros atletas que se benefician de los cambios dramáticos en su alimentación, como son “fuera de temporada” y “pre concurso”, entre otros.

Este artículo no está enfocado para aquellos con problemas médicos que necesiten alguna dieta específica para tratar alguna condición médica. El artículo está enfocado para el promedio de la gente que quiere dejar la dieta “yo-yo” de una vez por todas. Que es aproximadamente el 99% de la población, que cubrirá a millones de personas.

Las personas tampoco deben de asustarse del consejo “debes de comer de esta forma para siempre” Esto no significa que estarás a dieta para el resto de tu vida y no habrá nada en el porvenir más que hambre. Lo que esto sí significa, sin embargo, es que deberás de aprender a comer adecuadamente, incluso después de que hayas alcanzado tu peso meta y esa forma de comer no debe de estar muy alejada de la manera en la que comías cuando estabas bajando de peso. Una vez que hayas llegado a tu peso meta – o a tu meta de nivel de porcentaje de grasa – pasarás a una fase de mantenimiento que por lo general tiene más calorías y más opciones de alimentos, incluso hasta un “premio” ocasional, como una rebanada de pizza o algo más.

Las dietas de mantenimiento son una extensión lógica del tipo de dieta que utilizaste para perder peso, pero definitivamente no están basadas en la dieta que seguiste en primer lugar cuando subiste de peso!

Independientemente del programa que elijas

– mis programas (<http://www.brinkzone.com/my-products/fat-loss-revealed-interactive-fat-loss-program/>) siempre buscan seguir todos los principios que mencioné aquí – siempre usa el enfoque “big picture” que te mantendrá en el camino de la pérdida de peso a largo plazo.

¡Nos vemos en el gimnasio!



REFERENCIAS

- (6) Borg P, et al. Food selection and eating behaviour during weight maintenance intervention and 2-y follow-up in obese men. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2004 Dec;28(12):1548-54.
- (7) Byrne SM. Psychological aspects of weight maintenance and relapse in obesity. *J Psychosom Res.* 2002 Nov;53(5):1029-36.
- (8) Elfhag K, et al. Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obes Rev.* 2005 Feb;6(1):67-85

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





Cada día CUENTA



Por Esther Redolosi Sánchez
Psicóloga clínica

EN ESTE MES que estamos, nos invade la navidad, queramos o no, se colará muy sigilosamente en nuestra casa, en nuestra vida y en nuestro corazón. Aunque no lo hagamos de forma consciente, en estas fechas llegarán a nuestros sentidos miles de momentos ya vividos a lo largo de este año y nos plantearemos qué hemos conseguido y qué nos gustaría cambiar en los próximos meses.

Los propósitos ahora serán muchos y variados (adelgazar, hacer ejercicio, estudiar, comer más sano, dejar de fumar, etc....)

Los manuales y los libros, que hablan sobre cómo conseguir tus objetivos, están llenos de pautas y descripciones de las características de personalidad que nos facilitan el camino.

Ejemplo de ello es la importancia de la procrastinación, lo beneficioso de una buena planificación, la motivación, entre otros.

Hay una actitud o acción fundamental y valiosa para no perder de vista nuestro objetivo y alcanzarlo. Ésta consiste en “hacer” cada día “algo” sobre nuestra meta, que puede ser desde recordar y organizar nuestros planes, visualizar el éxito, hasta realizar alguna acción concreta.

Todo esto puede parecer obvio, pero los estudios demuestran que a principios de año, mantenemos

la conducta, pero en cuanto empiezan a correr las semanas, comenzamos a perder el horizonte y la frecuencia disminuye llamativamente. La premisa es “no dejar pasar el día sin hacer algo sobre nuestro objetivo.” Esta constancia es vital para hacer frente a los momentos de desaliento.

Por ello, no hay que olvidar que cada día cuenta. Como dijo Arturo Graf, poeta italiano, “La constancia es la virtud por la que todas las cosas dan su fruto”.

FELICES FIESTAS. 🇪🇸

Esther Redolosi



Psicóloga clínica
Experta en Psicopatología y Salud

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).

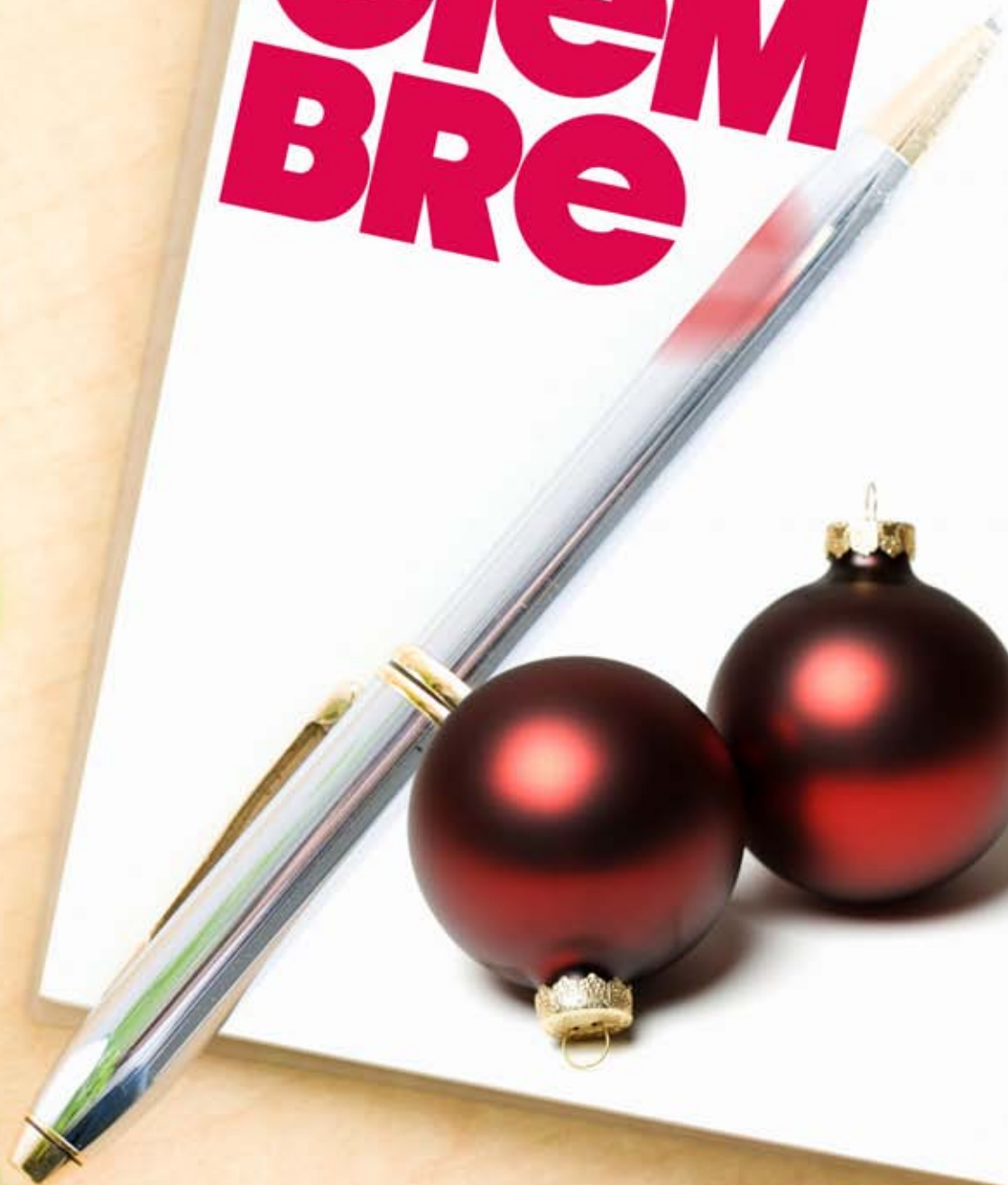
PAGO EN 1 SOLA EXHIBICIÓN : \$900 pesos.

*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 acti

DI CIEM BRE



- Dic 2-4** COPA DAVIS 2011
ESTADOS UNIDOS
<http://www.daviscup.com/es/portada.aspx> 
- Dic 3** MARATÓN INTERNACIONAL
NOCTURNO DE CANCÚN
CANCÚN, MÉXICO
<http://www.maratoncancun.com/> 
- Dic 4** ROCK AND ROLL
MARATHON LAS VEGAS
LAS VEGAS, NEVADA, ESTADOS UNIDOS
<http://stripatnight.com/> 
- Dic 4** MARATÓN INTERNACIONAL
COSTA DEL PACÍFICO
VIÑA DEL MAR, CHILE
<http://www.olimpo.cl> 
- Dic 4** GRAN MARATÓN PACÍFICO
MAZATLÁN, MÉXICO
<http://www.maraton.org/maraton/index.html> 
- Dic 4** MARATÓN CANAL DE PANAMÁ
PANAMÁ, PANAMÁ
<http://marathonpanama.com/> 
- Dic 4** MARATÓN INTERNACIONAL
DE COSTA RICA
SAN JOSÉ, COSTA RICA
<http://www.marathoncostarica.com/> 
- Dic 4** CARRERA ATLÉTICA ARRAYANES 10K
BOGOTÁ, COLOMBIA
<http://www.14ochomiles.com/events/2011/11> 
- Dic 10** CARRERA POR LA VIDA
CARTAGENA, COLOMBIA
<http://www.maratonporlavida.com/> 
- Dic 11** MARATÓN POWERADE MONTERREY
MONTERREY, MÉXICO
<http://www.maratonmonterrey.com/> 
- Dic 11** ROCK AND ROLL
½ MARATHON MIAMI BEACH
MIAMI, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/miami-beach> 
- Dic 31** CARRERA INTERNACIONAL
DE SAN SILVESTRE
SAO PAULO, BRASIL
<http://www.saosilvestre.com.br/> 
- Dic 31** CARRERA DE SAN SILVESTRE
MÉXICO, D.F., MÉXICO
<http://www.runmx.com/2008/12/carrera-san-silvestre-m%C3%A9xico-df.html> 

Nota: Información sujeta a cambios



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar

El Instructor

HOY ESTAMOS a menos de un mes de recibir el año nuevo. Lo que en este momento importa, hasta cierto punto y para algunas personas, son las fiestas decembrinas.





Las piñatas, las posadas, el ponche y demás, están prácticamente a la vuelta de la esquina, pero aparte de las fiestas, ¿Cuándo hemos utilizado estos días para planear lo que haremos el próximo año?

En la columna del mes de octubre, les compartí el texto “Hoy es el Día”, donde les mencionaba que no hay que esperar hasta enero para planificar y ejecutar nuestras metas y proyectos, cualquier día es bueno para empezar, así que manos a la obra.

Si comenzamos a planear desde ahora, podremos lograr que a partir del primer día del próximo año, empecemos a ejecutar y no a intentar planear nuestros objetivos.



Si comenzamos a planear desde ahora, podremos lograr que a partir del primer día del próximo año, empecemos a ejecutar y no a intentar planear nuestros objetivos.

De este modo, no habrá el pretexto de perder los primeros días en organizar nuestras actividades. Dirigiendo esto hacia el deporte y el cuidado de nuestra salud que es lo que nos incumbe en este momento, hoy es el día perfecto para darse a la tarea de buscar el gimnasio ideal. Me dirijo más puntualmente a aquellas personas que jamás han estado en un gimnasio o club deportivo, pero que entre sus planes y propósitos de año nuevo, esté el deseo de darse un tiempo para cuidar su salud y mejorar su estado físico. Para aquellas personas que ya tienen cierta experiencia deportiva, no está por demás, considerar si el lugar donde desempeñan sus actividades es lo que realmente buscaban.

Los cambios son buenos y permiten romper el ritmo que llevamos, podemos aumentar nuestro círculo de amistades y conocer otros instructores, y hablando de ellos, es el tema que ahondaré en este texto.

Quiero aclarar que a partir de aquí, al referirme al "Instructor", me estoy remitiendo a aquella persona (mujer u hombre) que tiene la preparación para transmitir el conocimiento de la disciplina o disciplinas en las que se ha especializado.

Con base en experiencias vividas con algunos socios de los gimnasios donde trabajé y de las personas que instruyo de forma personalizada, he notado que existe un estereotipo muy marcado cuando se incursiona por primera vez en el mundo de los gimnasios y clubs deportivos, de hecho, en un inicio, yo lo vi así también, es decir, pensamos que el instructor debe tener un cuerpo excelente y asociamos de mala manera que "buen cuerpo" es sinónimo de "conocimiento", por lo que asumimos que sí sabe y que nos ayudará a estar igual que él o ella.

Es evidente que sí existen instructores con un excelente cuerpo, mucho conocimiento y, además, tiene madera para motivar y transmitir de forma idónea lo que saben. Pero por otro lado, también hay personas que tienen todas esas cualidades excepto la primera, "buen cuerpo", y por ese único detalle solemos juzgar y descalificar a la gente. De tal forma que los invito a darle la oportunidad a todos los instructores, hasta que ya en la práctica, ellos se descalifiquen a sí mismos.

¿A qué me refiero con descalificarse a sí mismos? Bien, la respuesta es tan simple como el hecho de darnos cuenta con el paso del tiempo que esa persona no tiene los conocimientos para proclamarse instructor.

Ser un verdadero instructor, no es aquél que obtuvo su diploma en un “curso” y se sienta a platicar y a “atender” a su círculo de amistades o personas de interés, sino es aquella que además de tener el curso que lo avala como tal, es una persona que está al día en la disciplina que maneja, busca estrategias de entrenamiento, toma cursos de actualización, ya sea de su rama o de otras disciplinas logrando una formación más integral, incluso, es capaz de autoanalizarse e identificar sus áreas de oportunidad para trabajarlas y dar un mejor servicio, todo esto le permitirá identificar que cada persona que pisa un gimnasio es única, no importando que las metas a alcanzar sean similares en algunos socios.





Si bien es claro, aunque pidamos de inicio todas sus credenciales que lo avalen como un buen instructor, no nos permitirá saber a ciencia cierta que realmente lo sea, la única forma de saber su calidad como tal, es al momento de la práctica. Existen otro tipo de seudoinstructores que basan su conocimiento a partir de la experiencia sin haber estudiado nada. Es cierto que la experiencia pule el conocimiento, pero hay que tener elementos teóricos como base, para saber cómo y a dónde dirigir lo que se sabe y aplicarlo correctamente, ya que una cosa es saber hacer los ejercicios y su función, y otra muy distinta es saber poner determinada rutina para alguien que busca un resultado en específico. Una forma muy común de identificar a esos “instructores”, es ver su forma de entrenar y, ese mismo modelo, lo utilizan con todas las personas que entrenan, cambiando sólo el orden de los ejercicios, las repeticiones y el peso, no importando si algunos buscan aumentar masa muscular, bajar de peso, etc. Estos seudoinstructores se encuentran en cualquier disciplina.



Ahora bien, entendiendo que hasta el momento de entrenar con el instructor es como sabremos su calidad como tal, tenemos que saber qué hay que considerar para llegar a la conclusión de si es o no la persona ideal para lograr nuestras metas. Existen muchos factores para llegar a un resultado concreto y van desde el carisma, el respeto, la profesionalidad con la que desempeña su trabajo, entre otras cosas, pero a continuación, les expongo cinco puntos que considero son básicos para empezar a tener cierta referencia de lo preparada que está esa persona a la que le daremos la tarea de instruirnos.

1.- Una de las primeras cosas que un instructor tiene que hacer, es conocer a su cliente, y no me refiero solamente a preguntar su nombre, sino a saber qué lo trajo al gimnasio. Pareciera muy tonto hacer esa pregunta, pero la realidad es que no es así. Ahora que los temas de salud y deporte han tomado más importancia para la gente, la idea de gimnasio igual a hombre musculoso está desapareciendo, ya que aparte de querer desarrollar músculos, uno puede ir por prescripción médica, por gusto, por lograr bajar o subir de peso, por rehabilitación, e incluso, para convivir y conocer más gente, entre muchas otras opciones.

2.- Al saber el instructor la razón por la que ustedes están ahí, el siguiente punto que no puede pasar por alto es preguntar acerca de su condición física, la cual va dirigida en dos sentidos.

Uno es en función a si han hecho alguna actividad física con anterioridad no importando que sea algo distinto a lo que ahora practicarán, esto le ayudará a saber en primera instancia su condición física y así saber, desde qué punto, iniciar los entrenamientos de acondicionamiento con base en su historial deportivo.

El otro sentido de la pregunta va con la intención de saber si padecen de alguna enfermedad que disminuya su desempeño, si tienen problemas de columna, cadera, articulaciones, problemas cardiovasculares, lesiones o cualquier cosa que impida entrenarlos de forma común. Aunque existen muchos gimnasios que solicitan a sus socios al momento de inscribirse un examen médico donde confirme que están en óptimas condiciones -o en su defecto- que aclare algún problema, pero que éste, no les impide realizar actividades físicas, es necesario que el instructor realice dichas preguntas para recabar más datos y no dar por hecho que a quien van a entrenar, está en condiciones perfectas para desempeñar cualquier actividad física.

En este segundo punto, cabe resaltar que parte de la responsabilidad recae en ustedes como socios, ya que si no externan que tiene algún padecimiento, lesión, etc., no podrán culpar al instructor en un futuro de alguna lesión que se pueda presentar.

Los dos puntos anteriores los considero imperativos, ya que como en cualquier negocio, hay que saber conocer a nuestro target para poder dar el servicio adecuado con base en sus necesidades y objetivos. En caso de que el instructor omitiera

El instructor debe ejemplificar con su persona cómo se hace el ejercicio, o cómo se utiliza determinada máquina, bicicleta o cualquier elemento que se utilice

estos puntos en un inicio, no hay que prejuizar inmediatamente porque tal vez en otro momento lo haga, pero si no fuera así, ustedes como clientes pueden tomar la iniciativa en comunicarle sus objetivos, necesidades y metas, además de su situación física.

3.- Ahora el turno de conocer les corresponde a ustedes como clientes, por lo que es bueno cuestionar al instructor acerca de sus conocimientos a fin de saber qué es lo que sabe, cuáles son sus estrategias de entrenamiento y qué otros conocimientos complementarios tiene, esto les ayudará, al menos en teoría, a determinar si es alguien apto para dejar en sus manos la tarea de ayudarles a lograr su propósito y, conforme se vaya desarrollando ese proceso, confirmarán o cambiarán de parecer el haber dejado que aquella persona los instruyera.

4.- Otro punto importante es que al momento de iniciar con el entrenamiento, el instructor debe ejemplificar con su persona cómo se hace el ejercicio, o cómo se utiliza determinada máquina, bicicleta o cualquier elemento que se utilice según la actividad que estemos realizando.

5.- La atención hacia los socios. Si bien hay gimnasios que tienen varios instructores, muchos de ellos sólo tienen a uno en cada actividad, de tal forma que ese instructor es de todos y a la vez de nadie. A lo que quiero llegar con esto, es que el instructor no estará con nosotros todo el tiempo por la cantidad de socios que debe de atender, pero si la razón por la cual no nos pone

la atención debida es por causa de estar jugando o por estar exclusivamente con su círculo de amistades, es conveniente hacérselo saber en primera instancia y, si reincide, exponer la situación en la recepción, con el gerente o el dueño del lugar según sea el caso.

Si se diera el caso de que no es alguien que realmente les ayude, pueden buscar otro gimnasio, o si en el que están, tiene buenas instalaciones, pueden solicitar los servicios de un instructor personalizado si su capacidad económica lo permite. A manera de conclusión, los invito a que desde hoy, comiencen a planear su estrategia para el 2012, a fin de que a partir del dos de enero, dado que el primero es festivo, se inscriban y ejecuten ese propósito, para que no haya pretexto de que durante enero buscarán el gimnasio para iniciar en forma hasta febrero. Recuerden que todo en la vida está en el ejecutar y no en el intentar. 🇸🇷

Alberto Uc



Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

 jonathan_uc
 beterminate

Haz click aquí para contactarme. 





La eliminación de la grasa corporal mitos y realidades

Parte 3

LIPOTRÓPICOS LIPOLÍTICOS ANTILIPÓGENOS

EL TÉRMINO LIPOTRÓPICO, puede interpretarse de varias formas, proviene de los vocablos griegos lipos (grasa) y tropos (movimiento); sin embargo la definición más adecuada sería la de sustancias que tienen la capacidad de movilizar de manera intercelular ó intracelular a los ácidos grasos para que puedan ser metabolizados; de manera directa como la levo carnitina o indirecta como en el caso del picolinato de cromo.

El más famoso de los lipotrópicos que se han utilizado desde hace más de 20 años es la L-Carnitina (levo- Carnitina), la cual es un péptido

formado por dos aminoácidos, lisina y metionina la cual sirve como transportador a los ácidos grasos para introducirse en las mitocondrias y llevar a cabo el proceso de la beta oxidación. Es decir que actúa de forma similar a las proteínas de transporte como la insulina y la hemoglobina, ya que toma una molécula de un ácido graso de la sangre circulante o bien del tejido adiposo acumulado y lo transporta por vía sanguínea hasta las células musculares donde atraviesa la membrana semipermeable bilipídica de las células y llega hasta el organelo llamado mitocondria donde se llevará a cabo el proceso metabólico conocido como beta oxidación de los ácidos

LOS S Y GENICOS.



POR ALBERTO FLORES GARCIA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



grasos donde éstos se aprovechan como fuente energética en vez de la vía clásica de obtención energética que es la metabolización de los carbohidratos circulantes, ya sea glucógeno muscular o hepático o la misma glucosa circulante.

La L-Carnitina es un constituyente natural del organismo humano; solo el isómero L es biológicamente activo. Dicha sustancia posee una labor esencial en el metabolismo de los mamíferos en cuanto a la producción de energía. Se requiere para el transporte de lípidos del citosol a la matriz mitocondrial, donde se lleva a cabo la betaoxidación con la producción de acetil coenzima A y de energía mediante el ciclo de Krebs.

Debido a esto la L-Carnitina es esencial para proporcionar el sustrato energético muscular. La deficiencia de L-Carnitina primaria o secundaria, trae consigo alteraciones importantes en el metabolismo de los lípidos, manifestando tanto por una deficiente producción de energía, como por una acumulación de ácidos grasos libres y triglicéridos. Dichas alteraciones pueden causar una gran diversidad de patologías que van desde el síndrome de Cansancio Crónico Degenerativo hasta casos extremos de patologías metabólicas genéticas como las miopatías mitocondriales donde existe una deficiencia crónica y aguda de dicho nutriente.





La betaoxidación de ácidos grasos intramitocondriales, para lo cual se requiere de L-Carnitina, es el mejor camino para la obtención de energía (ATP). La actividad física intensa provoca cambios metabólicos importantes ya que existe un aumento en el requerimiento energético. En estas condiciones ocurre una gran pérdida y/o incremento de la demanda de L-Carnitina para la utilización metabólica de lípidos, cuerpos cetónicos y cadenas de aminoácidos.

Se identifica deficiencia tisular de L-Carnitina en los atletas después de su actividad; de ello surge la necesidad de la administración de suplementos de esta sustancia en los deportistas. La L-Carnitina es un compuesto no dopante que permite incrementar el rendimiento atlético, mejorando las evaluaciones, ergonómicas y la condición física, así como una mejora en la función cardiovascular.

La L-Carnitina se adquiere por la ingestión de alimentos sobre todo los de origen animal y puede sintetizarse en el hígado y riñón a partir de los aminoácidos lisina y metionina. Por ende carece por completo de efectos secundarios, siempre y cuando se administre bajo una dosis y un tiempo suficiente.



Los individuos que utilizan a la L-carnitina como un suplemento reportan una sensación de aumento de energía, están con menos deseos de tomar azúcar.



La L- Carnitina se absorbe en el intestino delgado, principalmente en el yeyuno. Ingresa a la circulación y se distribuye ampliamente en el organismo. Su presencia en tejidos sugiere la existencia de un sistema celular de captación selectiva en músculo esquelético y miocardio, así como en hígado y riñón. La mayoría de L-carnitina corporal se excreta en orina y heces. Esto quiere decir que no se almacena y requiere de ser suplementada o autogenetizada para remplazar la eliminada.

Siendo una sustancia que existe normalmente en el organismo humano, no presenta efectos adversos incluso a dosis tan altas como 15gms diarios.

Los estudios han demostrado que la L-Carnitina no es mutagénica, teratogénica ni tiene efectos sobre la fertilidad. No se han llevado estudios a cabo sobre carcinogénesis ya que la L-carnitina es un constituyente normal en el humano.

La dosis recomendada está en un rango que va de los 30 a los 50 mg/kg de peso al día dividido en el número de comidas del individuo, es decir que este nutrimento se administrará en tantas ocasiones como nos alimentemos.

Por ejemplo si se realizan 5 comidas y pesan 90kg como un servidor la dosis diaria recomendable es de 2700 mgs diarios (medidas en tabletas de Lipovitasi serían unas 2 tabletas en cada una de mis 5 comidas)

Existen varios productos comerciales, sin embargo, los dos más famosos y efectivos son el Cardispan de los laboratorios Grossman, el cual tiene las presentaciones de solución oral, solución inyectable y de tabletas masticables y el Lipovitasi-or producto de los laboratorios Atlantis en forma de tabletas.

Los resultados relacionados a la pérdida de masa magra por plicometría, reducción del colesterol, reducción de los niveles de triglicéridos, incremento de la actividad metabólica y del balance energético son evidentes como demuestra en el estudio de Kaats G.R. donde se planteó la eficacia terapéutica a corto plazo en el tratamiento de la obesidad con un plan nutricional mejorado con L-carnitina y picolinato de cromo y una restricción calórica moderada.

Los resultados de este estudio proveen evidencia convincente que es posible al menos a corto plazo, la producción de reducciones significativas en la escala de peso corporal, masa grasa y colesterol sérico.

También se sabe que cuando se disminuyen los niveles de L-Carnitina, mediante la administración de metil palmoxirato, un inhibidor de la palmitoil transferasa, aumenta la ingesta de comida de las ratas lo que sugiere fuertemente que el transporte mitocondrial de ácidos grasos juega un rol importante en el control de ingesta de comida.

Los individuos que utilizan a la L-carnitina como un suplemento reportan una sensación de aumento de energía, están con menos deseos de tomar azúcar.

La L-Carnitina se ha administrado con éxito en nuestro país desde hace poco más de 10 años; sin embargo, también se han cometido varios errores en suplementación. Por ejemplo al administrar la L-Carnitina como solución oral el péptido se vuelve inestable y poco absorbible por lo que los productos como Cardispan solución, Carnifuel y Mega L- Carnitine son desperdicios de dinero.

Por otra parte la L-Carnitina también se ha administrado como inyección local, con resultados notables pero no me adelantaré la historia de la eliminación de grasa local la platicaré más tarde.

Otro agente lipotrópico importante y poco conocido es el aminoácido L-Metionina. Es un aminoácido esencial portador de azufre, importante en el pelo, uñas y protección del músculo, mantenimiento del hígado (efectos lipotrópicos) y producción de creatina y que también participa en la generación de aminoácidos. Colabora en la síntesis de proteínas y constituye el principal limitante en las proteínas de la dieta. El aminoácido limitante determina el porcentaje de alimento que va a utilizarse a nivel celular. Debido a estas propiedades, la L-Metionina también actúa como un agente lipotrópico muy potente; así como la L-Carnitina puede ayudar en condiciones ideales a la metabolización de grasas hasta 10 gramos de grasa por cada gramo, en el caso

de la Metionina es número de gramos es de 8. La dosis diaria de Metionina recomendable es de 10-20 mgs por kg de peso corporal. Por desgracia en nuestro país no existen muchas formulaciones disponibles que contengan a dicho aminoácido como único activo. De hecho el Lipovitasi-or es de los únicos productos que toma en cuenta a este nutriente, el cual también actúa como precursor en la biosíntesis de la Carnitina cada tableta de Lipovitasi-or tiene 25mgs de Metionina. En mi opinión, considero a la metionina como un lipotropico muy potente, por eso en algunas de mis consultas manejo este suplemento y se las mando en capsulas de 200mg.

Existen otros muchos agentes lipotrópicos dentro de los principales se encuentran la Colina, el Inositol, la niacina, la piridoxina y la tiamina; en general el Complejo B actúa como lipotrópico generalizado, ya que optimiza el metabolismo de las grasas. Voy a enfatizar a la colina ya que después de la carnitina y la metionina es el lipotropico más utilizado. Es un ácido graso que actúa en la producción de neurotransmisores (específicamente de la Acetil Colina) en el cerebro, dichas sustancias regulan muchos procesos entre los que están, la regulación del apetito, el estado de ánimo, el comportamiento y la memoria. Su forma más efectiva es la fosfatidil colina mejor conocida como Lecitina, la cual actúa también en el metabolismo de las grasas. El defecto que tiene es el de oxidarse fácilmente por lo que las cápsulas con Lecitina que se comercializan desde hace unos 20 años en nuestro país no son la mejor opción, la lecitina debe consumirse fresca para que en verdad posea todos sus beneficios, unos 3-5 gr bastarán al día pero en forma de gránulos, en nuestro país sólo se pueden conseguir así en las tiendas GNC.

En general, el complejo B es otra buena opción dentro de la suplementacion lipotrópica, para que de buenos resultados te recomiendo que administres cada 6 meses una caja de inyecciones de Complejo B como el Suma B, el Pangavit o el Neorobion y que de forma cotidiana tomes alguna gragea de Complejo B que contenga menos 8 de las 13 sustancias que conforman a dicho complejo como el Essential B de GNC o el Complejo B de Modern Reserch.

Existen otras sustancias con actividad lipotropica no bien determinada como la alcachofera (aceite esencial de alcachofa) que tiene una fuerte actividad lipolítica, lipotrófica y hepatoprotectora, las



guggulsteronas que se extraen del Guggul que parecen que estimulan la eliminación de grasa corporal por una vía lipotrópica alterada no bien determinada.

Otra sustancia que participa de forma indirecta en la eliminación de grasa corporal es el cromo, el cual se utiliza en forma de sales organometálicas como el picolinato o la niacina de cromo (NO UTILICES PICOLINATO DE CROMO YA QUE ES ALTAMENTE TOXICO) dicha sustancia interviene en la conformación del FTG (Factor de Tolerancia a la Glucosa) molécula encargada de nivelar a la producción insulínica en el momento de la ingesta de carbohidratos, regulando el índice glucémico.

Ciertamente, niveles adecuados del mineral esencial traza cromo son necesarios para la función insulínica normal así como para el metabolismo de carbohidratos, aminoácidos y grasas. Aunque conviene señalar que las investigaciones recientes demuestran que la mayoría de los americanos consumen diariamente dosis alrededor de 25 mgs de cromo al día en su dieta, muy por debajo de los 200mgs recomendados en el último Concilio de Investigación Nacional avalado por FDA (Food and Drugs Administration) de Estados Unidos. Además la excreción de cromo aumenta con el consumo de azúcar, el ejercicio, las infecciones y el estrés. Esto parece ser una fuerte correlación entre resistencia a la insulina y obesidad, la insuficiencia de cromo podría ser un factor casual. Varios estudios han demostrado que la suplementación con picolinato de cromo disminuye la glucosa en la sangre y los niveles de hemoglobina glucosilada en diabéticos no insulino dependientes.

La dosis que se recomienda aplicar picolinato de cromo es de 200 y hasta 600 microgramos al día por la mañana en todas las personas así como en el caso de personas con diabetes no insulino; el mejor producto comercializado en nuestro país de cromo sigue siendo desde hace varios años es el Chromic Fuel de los laboratorios Twin Lab, sin embargo, en la actualidad se incluye junto con otros nutrientes en fórmulas lipotrópicas o termogénicas completas; como por ejemplo el Reducit de Modern Reserch, el Diet Fuel de Twin Lab y las mezclas de Fat Burners de varias marcas.

En cuanto a los ácidos grasos Omega-3 favorecen a la disminución de generación de ateromas reduciendo los niveles de colesterol en la sangre, debido a sus propiedades fisicoquímicas, estos ácidos grasos se obtienen de algunos peces



de aguas frías por lo que es lógico el inducir su utilidad, ya que estos animales permanecen a temperaturas por debajo de los 0°C y aún así los Omega-3 permanecen líquidos favoreciendo los procesos bioquímicos alternos de lipotropía y de recarga energética además de otros procesos anabólicos relacionados.

Para establecer el funcionamiento de los ácidos Omega-3 basta establecer la ruta bioquímica que establece su vía de acción, la cual es muy simple: el ácido linoleico pasa ácido glicoléico y este se convierte en dihomoglinoléico, el cual tiene dos opciones o rutas bioquímicas posibles: la primera es de pasar a ácido araquidónico y llegar a PG2 o Prostaglandinas malas; de la segunda ruta sería convirtiéndose en PG1 o Prostaglandinas buenas, favoreciendo con esto el aumento de la glutamina y por lo tanto el anabolismo muscular; partiendo del ácido gamma linoléico se obtiene el ácido eicosapentaenoico y de aquí el eicosahexaenoico o ácidos Omega-3 los cuales facilitan la conversión hacia PG1.

Para poder consumir los ácidos grasos Omega (3,6 y 9) bastarán unos 3 o 5 gramos diarios, preferentemente consumidos durante la noche y en la mañana. Además cabe señalar que tiene ciertas propiedades antiinflamatorias a nivel articular. Si bien cualquier marca de Ácidos Omega ya sea de atún o salmón es buena sus efectos positivos se obtienen sólo si están frescos, por lo que se deberán abrir las cápsulas para corroborar que sigan frescos.

Otra vía lipotrópica alterna es la del uso de los ácidos grasos de cadena media que son: cáprico, caprílico, caproico y mirístico los cuáles favorecen la eliminación de la grasa corporal al facilitar la metabolización de las grasas corporales, estos ácidos grasos se comercializan bajo nombre de MCT por sus siglas en inglés que significan Medium Chain Triglicéridos o Triglicéridos de cadena media. Además de cápsulas de ácido g linoléico o aceite de linaza comestible. De estos ácidos grasos bastarán 3 gramos diarios.

Existen diversas sustancias con actividad lipolítica, una de las más famosas e importantes es la enzima llamada mucopolisacaridasa (factor de difusión) la cual se ha utilizado desde hace algunos años con éxito bajo el nombre comercial de Thiomucase y su molécula hermana llamada Hialuronidasa que cumple los mismos fines pero la explicación e información más detallada de estos principios activos lo dejaré para más adelante al entrar en los tratamientos tópicos locales y la mesoterapia.

Por último quiero mencionar la existencia de una sustancia que se extrae de una planta llamada Garcinia cambogia de donde se ha obtenido el principio activo conocido por sus siglas en inglés HCA (Hydroxycitric Acid) o Ácido Hidroxicitrico, el cual se ha comercializado bajo los nombres de Citrimax o Hydroxagen entre otros por marcas como Muscletech en su famoso producto Hydroxycuts o en termogénicos como el Diet Fuel de Twin Lab, dicha sustancia actúa como inhibidor de la generación de grasa a partir de los carbohidratos (lipogénesis) por eso se le llama antilipogénico, actúa inhibiendo a la enzima citrato lipasa que es la responsable de iniciar esta ruta bioquímica de neoformación de grasas. Sin embargo, en los estudios que se han realizado, no se han visto avances muy pronunciados en la utilización de este principio activo a menos que se maneje una altísima concentración del mismo lo que encarece mucho a dicho suplemento; para obtener resultados con él, es necesario tener una ingesta de 2000mgs diarios en total divididos en tres tomas y la mayoría de los productos no consiguen ni la mitad de dicha dosis. Sin embargo, combinado con otros lipotrópicos obtienen un balance sinérgico.

El siguiente subgrupo de sustancias que analizaré en mi próximo tema en el blog serán los termogénicos y los anorexígenos siendo de vital importancia el que conozcas sus efectos secundarios y el modo adecuado de manejarlos. 🇲🇽

Alberto Flores



ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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**

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.

44



**NATURAL,
ORGÁNICA
Y LATINA**
POR LAURA TERMINI

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



Ayuna un día de la semana

Se vienen las fiestas ! Tenemos que cuidarnos antes, durante y después. De esa manera empezaremos un año en equilibrio. Trata de ayunar un día. De esta manera no importa si comes un poco mas de la cuenta, este día de descanso tu cuerpo lo agradecerá **len kilos no ganados!**



Si de Soda se trata

1. Esta comprobado que tomarla engorda..
2. Sabias que en Europa algunos refrescos son preparados con azúcar de verdad y no con Corn syrup o sirope de maíz? Que es mas barato, pero súper perjudicial para nosotros?
3. El Corn Syrup Se lo echan a todo: desde el jarabe para la tos, hasta el helado, el yogurt, creo que hasta lo he visto incluido en la lista de ingredientes del cereal para el desayuno.



Mascarilla facial para las fiestas

Antes de un gran evento aplícate esta mascarilla!

Yogurt y Limón (esta mascarilla es adecuada para pieles grasas).

- Exprimir jugo de 1/2 limón.
- Colar y mezclar con 3 cucharadas de yogur.
- Aplicar sobre la piel.
- Dejar reposar durante veinte minutos.
- ENJUAGAR



Como Tener Sexo Verde

1. Utiliza Eco lubricantes lubricantes: son los derivados del gúaco no contengan petróleo ni esencias artificiales.
2. Compra sábanas de fibras naturales como el Bambú. El Bambú crece rápido y además es perfecto para dormir, es suave.
3. Compra preservativos en paquetes grandes, es decir más de 20, así ahorras empaques.
4. Utiliza juguetes sexuales con pilas recargables.
5. Ducha en pareja: es romántico y además ahorras agua.
6. Compra ropa interior que esté fabricada con fibras naturales.
7. Apaga la luz y prende velas.

Seis usos extraordinarios de la cáscara de huevo



1. **Abono natural:** para la tierra donde crecen las plantas.
2. **Para los insectos de las plantas:** aplasta la cáscara del huevo y espárcela por tus plantas, veras como no hay más insectos.
3. **Café menos ácido:** cuando estés colando café pon una cáscara de huevo en el filtro, tu café estará menos ácido al tomarlo.
4. **Limpiador ecológico:** para las ollas que más te cueste limpiar, utilízalo como limpiador no abrasivo. Las cáscaras las mueles y en un envase le echas agua o el jabón y limpias con eso.



5. **Limpiador de tuberías:** guarda unas cuantas cáscaras y cuando quieras limpiar las tuberías, déjalas pasar machacadas por las tuberías, se llevarán lo pegado y después se disolverán solas.
6. **Mascarilla facial:** pulveriza las cáscaras y después agrégale la clara de un huevo. Fabulosa para la tensión de la piel.

Calorías NAVIDEÑA

46

LAS FECHAS DECEMBRINAS son momentos propicios para celebrar la llegada de la navidad y la culminación de un año, compartimos con una variedad de personas que incluyen el círculo social y el entorno laboral; es por esta razón que son varias las oportunidades que se presentan para festejar, en diferentes momentos y lugares.

La comida es la protagonista en todos los eventos; cada país, ciudad y provincia, engalana sus platos típicos especiales para las fechas decembrinas; y es justo este motivo lo que hace aún más especial la celebración, donde se mezclan costumbres con sabores; acompañados con bebidas típicas ó no, amenizan el momento y extienden el tiempo de reunión.

Es por esta razón que esta época navideña es vista como un tiempo donde los excesos en comidas y bebidas, repuntan en grandes cantidades de calorías extras de nuestra alimentación; se tiene la falsa creencia de pensar que la dieta va en los 11 meses del año, para tener “libertad” en el último y más celebrado mes del año. Ciertamente la cantidad de calorías consumidas durante el mes de diciembre es mayor, pero no



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



necesariamente implica el aumentar de peso de manera desproporcionada; si durante los 11 meses anteriores hubo la práctica de buenas hábitos alimentarios, ha quedado un aprendizaje; lo importante es “controlarse” y no olvidar lo aprendido anteriormente.





PEQUEÑOS CONSEJOS PARA "AHORRAR" CALORÍAS EN DICIEMBRE:



1. Mantenga su alimentación balanceada y adecuada durante todos los 365 días del año; si la celebración es en un momento de comida, por ejemplo; una cena, mantenga su desayuno y almuerzo de forma habitual.



2. Por mayor que fuese el estrago, ó el exceso de la comida, jamás omita la comida siguiente, recuerde siempre hacer sus 3 comidas principales cada día.



3. Mantenga el consumo de agua de 2 a 3 litros diarios.



4. Realice su rutina de ejercicios como de costumbre, si omite algún día, entrene un tiempo extra en la siguiente ocasión.



5. Controle el consumo de bebidas alcohólicas, recuerde que estas poseen altas cantidades de calorías, y su exceso no solo le crea un estado etílico, se acompaña por un exceso de calorías y de peso extra.



6. Controle el volumen de los alimentos que consume, usted puede comer y degustar cada plato, pero no por ello va a “devorar” todo lo que se le sirva; recuerde que todo su sistema digestivo ha estado adaptado a una capacidad menor y los estragos seguramente van a ser evidenciados en los días posteriores.

7. Procure que los excesos en la alimentación, sean realizados en momentos puntuales, para que usted tenga la oportunidad de controlar su alimentación y su rutina de ejercicios.

8. Aumente el tiempo y su rutina de ejercicios, al tener un mayor consumo debe ejercitarse más para metabolizar el exceso de calorías.



9. Investigue la carga calórica de los platos típicos decembrinos, mientras más conozca la cantidad de calorías, mejor podrá calcular la cantidad que puede consumir de cada plato.

Luego de brindarles unos sencillos consejos, y haciendo énfasis en que la mejor recomendación le será otorgada por su nutricionista, quien lo evalúa individualmente; solo me resta desearle las mejores fiestas decembrinas, que la época navideña sea un tiempo de reconciliación, de compartir con personas valiosas y que cada momento esté lleno de felicidad; recuerde que la alimentación son ecuaciones numéricas, donde los excesos son sumados en calorías extras, expresados en cantidad de peso.

¡FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS! 🇨🇷



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.



Es fin del año **FIN** No Fin del **FIN**

50



Por: Marcos Lopez,
autor de Tu Cuerpo Ideal.

TNess



51

COMENCEMOS DICIENDO QUE HAY UNA REALIDAD,

todo el mundo se sale de su programa en estas épocas y fácilmente se pone encima entre uno y varios kilos durante este último mes del año.

Pero el problema no es que uno se pone esos kilos encima, sino que después le cuesta todavía más sacárselos. Sea la temporada que sea, si hace frío o calor, este último mes se presenta como un desafío para todos aquellos que buscan mejorar su peso y su estado físico.

Sin embargo, hay un montón de maneras para continuar con tu programa de ejercicios y comer bien sin descarrilar por tanta cena de fin de año y tanto festejo. Veamos cuáles son esas maneras...

Ten un ojo en el premio

Hecho número uno: es algo muy común ganar varios kilos durante las fiestas de fin de año.

Hecho número dos: no tiene por qué pasarte a ti.



Concéntrate en todos los beneficios de lograr lo que estás buscando desde hace tiempo. Y pregúntate ¿vale la pena salirse del camino? Si venías comiendo sano y haciendo ejercicio porque quieres verte bien o mejorar tu salud o lo que sea que estás buscando, ¿qué sentido tiene tirarlo todo por la borda en un mes? Recuerda, estás más allá, eres más que eso, tiene mucho más valor lograr lo que estás buscando, y lo bueno es que hay recursos para sobrevivir esta época del año.

El ejercicio es crítico para pasar por esta etapa. Entonces, si sabes que tienes cenas por todos lados, fiestas por todos lados, una buena idea es aumentar la dosis de ejercicio y la intensidad que le das. Sé constante con tu rutina de ejercicios, pero dale una dosis de intensidad, especialmente en esos días que sabes que te saldrás un poco del régimen.

Comprométete, durante este tiempo a hacer más ejercicio del que habitualmente haces. Comprométete a 30-60 minutos de ejercicio todos los días, aunque eso implique solo caminar o pasear en bicicleta. Toma tu rutina y tus sesiones de ejercicios como si fueran una reunión de trabajo o con el médico. Dale seriedad a tu rutina para mantenerte haciéndola. El ejercicio será tu principal aliado siempre, pero especialmente en diciembre. Y la variedad de ejercicio es muy amplia. Si hace frío puedes hacer tu cardio en casa, ir al gimnasio o probar actividades bajo techo como el spinning o la natación. Obviamente también puedes salir a correr, a caminar, hacer ciclismo, deportes en equipo y la lista sigue y sigue. Alternativas para mantenerte entrenando sobran.



Diciembre es un mes de mucha comida rica, pero todo se reduce a una sola comida del día.

Cómo solucionar el tema de la comida


Es inevitable que en este tiempo uno se salga muy a menudo de la dieta. Pero eso no quiere decir que tienes que comer como si el mes que viene se acabara la comida. Lo entiendo, se come comida rica que no es la habitual, pero tranquilamente puedes disfrutar sin atragantarte con ella. Por el contrario comer saboreando esa comida tan rica y masticando bien cada bocado te mantendrá comiendo cantidades que no se excedan lo permitido por tu dieta. Además la comida que te gusta será todavía más rica. Y aquí tienes un combo ganador, comer lo que quieras mientras mantienes las cantidades y disfrutas de lo que comes.

Pero tampoco es que todo el mes te la pasarás a base de cerdo y salsa inglesa. Te repito, diciembre es un mes de mucha comida rica, pero todo se reduce a una sola comida del día.

Después siguen estando las otras comidas del día en las que, sabiendo que a la noche comerás dándote gustos, debes ajustar un poco más. Esto puede hacerse de dos maneras, comiendo más limpio (sacando calorías vacías como azúcar, latas de gaseosas, dulces, panes y harinas blancas por ejemplo) o reduciendo la cantidad de comida que comes durante el día para así comer tranquilo por las noches. Mi recomendación es que hagas ambas, limpiar tanto como te sea posible la dieta del día y a su vez comer ligeramente menos. De nuevo, dos herramientas muy potentes.

Como puedes apreciar, hay muchas maneras de mantenerte en tu programa y sobrevivir a las fiestas de fin de año. Nuestra recomendación es que las hagas todas juntas porque eso te dará las mejores chances de mantener

tu peso a raya y que tu cuerpo siga en camino a lo que tanto estás buscando.

Piénsalo, tal vez sea el mes que más peso pierdas y disfrutes todo el proceso. Diciembre no son vacaciones, no es un mes de locura alimenticia ni de vagancia, es el momento para disfrutar con tus seres queridos, para disfrutar tus logros y para seguir lográndolos. 

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.





**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.

LA ETERNA SEDUCCION DEL CUERPO

56

HOLA! ¿Cómo están? Hoy tocare un tema muy práctico, profundo, pero elemental en nuestra vida diaria. Los cuerpos que poseemos hoy, en el presente, están cargados de seducción. Porque así es de favorecedora la naturaleza humana. Actualmente, hay prototipos de belleza muy definidos, pero eso no tiene nada que ver con la seducción en la realidad. Tal vez pueda tener algunos rasgos de ser atractiva, pero en esencia, la seducción es el arte de agradar a otro con el objetivo de alcanzar placer. Sin olvidarte que antes de seducir, tú estás en el primer lugar de importancia. Esta aclaración es muy importante porque refleja tu estado de conciencia personal. Este tema es muy subjetivo por supuesto, pero en acción es eficazmente objetivo. Digamos que son aspectos subjetivos y objetivos que entran en juego, sumándose a la experiencia de ser una misma más el equipaje personal que hayas vivido, a esto se le llama experiencia. Juntos -estos aspectos mencionados- forman un mapa mental muy interesante que se convierte en un “yo social” llamado personalidad. El cuerpo por sí mismo es un objeto de deseo, en el momento que tiene movimiento propio, gracia, fuerza, energía, provoca...y esta es la

por Magdalena Alba Meraz



puerta de la seducción! Verdaderamente es un arte, porque necesitas vivir, experimentar, conocer, reconocer a la persona que deseas de una manera rica, agradable. Es como envolver un regalo, con el mejor esmero, detalle que puedas elaborar así es el sentido de la seducción. Alcanzar lo imposible, hacerlo posible a través de estrategias personales, con esmero y esfuerzo.

Esfuerzo, mucho esfuerzo.

La seducción tiene sus propias reglas, cada quien decide si se da permiso a vivirlas o no. Es una decisión personal. Si algún aspecto te incomoda, es porque existe una razón personal que no te deja en paz, puede ser del pasado o del presente, necesitas identificarlo, por ende, afrontarlo.

ÓN
RPO





El cuerpo es el hermano del corazón, de la psique, de las emociones.



Ayúdate a descubrirlo: ¿Que es o quién es?

El cuerpo es un maravilloso viaje, lleno de sabores, olores, emociones, sentimientos. Se refleja en el tu propia historia personal. Cada quien le da permiso al cuerpo de disfrutar, dependiendo de las necesidades emocionales de cada quien. Y aquí comienza la complejidad, porque la personalidad, más el cuerpo, más las necesidades emocionales, comienzan a tener sentido propio. ¿Qué significa eso? Pues que se está definiendo el perfil de lo que necesitamos en nuestra vida personal. Ya se dieron cuenta que ya no es el término “deseo”, NOP- ya lo cambiamos por “lo que necesito”,

¿Cuál es la diferencia? Muy fácil:

El cuerpo y la psique (desean) El corazón y la realidad (necesitan)

Ante esto, en personalidades funcionales o equilibradas, pueden existir negociaciones, es decir, acuerdos para satisfacer ambos aspectos. Pero en personalidades desequilibradas o enfermas gana el deseo o la necesidad, no se cumple ningún objetivo, entonces el cuerpo, la psique y el corazón experimentan un vacío interno, que en realidad no está vacío, está lleno de dolor, el cual necesita ser trabajado oralmente para poder asimilarlo, soltarlo, re-construir nuestra vida personal.

El cuerpo es el hermano del corazón, de la psique, de las emociones. Siempre nos ayuda a identificar los conflictos por medio de dolores o enfermedades que hablan por sí mismas, de lo que les acontece.

¡Qué maravilloso es el cuerpo! Tiene matices profundos, livianos, estéticos, que nos ayudan a comprender propiamente quienes somos.

El cuerpo tiene su propia música: la seducción.

Si tienes alguna duda o pregunta, me puedes escribir a mi Facebook: Magdalena Alba Meraz, te contestaré con mucho gusto. Acuérdate siempre de lo siguiente: “ El secreto de un buen atleta, es tener un buen Terapeuta”

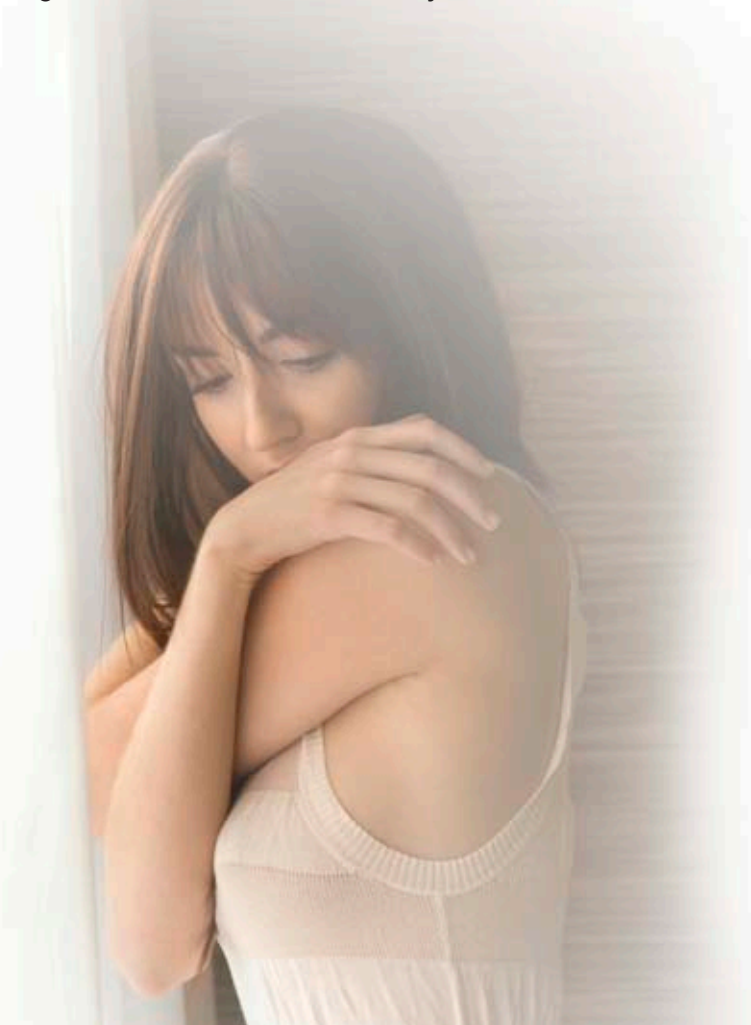


Magdalena Alba Meraz



Licenciada en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Plantel Xochimilco.

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



METAS

PARA COMENZAR EL AÑO
CON SALUD NUTRICIONAL

EN ESTA ÉPOCA NAVIDEÑA es cuando aprovechamos a reflexionar sobre todo lo que hicimos o dejamos de hacer durante el año, a veces nos arrepentimos y pensamos en cómo cambiar para el nuevo año que vamos a comenzar. En el tema de nutrición inconscientemente hacemos lo mismo, aunque el error que cometemos es el de atracarnos de comida durante todo diciembre para poder cambiar comenzando el mes de enero. No debemos pensar así, los cambios en nuestros hábitos de alimentación deben ser desde antes de llegar a enero precisamente para que el cambio pueda ser paulatino y duradero, no podemos pretender hacer un cambio de la noche a la mañana.

Reflexionemos entonces para aprender a comer porciones adecuadas de alimentos desde la época de las fiestas navideñas.



Claudia Ramírez
Dir. Área nutrición
Fundación ABC de los TCA

La primera meta que debemos ponernos, es cambiar nuestras porciones durante las posadas y las fiestas navideñas, comencemos por distinguir el hambre y la saciedad y hagamos caso a nuestro organismo.

La segunda meta que debemos replantear desde diciembre, es que cuando vayamos a festejar, nunca debemos ir con el estómago vacío, pues de esa manera comeremos mayores cantidades de comida, siempre es mejor llevar a cabo varias comidas pequeñas al día en lugar de 1 o 2 muy abundantes.



Los cambios en nuestros hábitos de alimentación deben ser desde antes de llegar a enero, precisamente para que el cambio pueda ser paulatino y duradero



La cuarta meta deberá ser balancear lo que comemos durante las fiestas, comencemos por informarnos acerca del plato del buen comer, pues éste nos dará la pauta de como balancear nuestros platillos aunque haya comidas diversas que a veces creemos que nos harán engordar.

Una vez realizadas estas metas durante el mes diciembre, evitaremos llegar al mes de enero con aquellos kilos excedentes y entonces será más sencillo llegar a un nuevo año mejorados y renovados para que en lugar de comenzar apenas a cambiar, llegemos con un cambio previo comenzando un año lleno de vida y salud, no esperando obtenerlo a lo largo del año. Sé realista con tus metas y no te exijas más de lo que podrás cumplir, mejor comienza por pequeños cambios desde hoy para de esa forma, hacerlos duraderos. 🇲🇽

La tercera meta es considerar el incremento de nuestra actividad física, podemos dejar el coche a unas cuadas más antes de llegar a la fiesta y de esa manera aprovecharemos una caminata que nos dejará llenos de energía y con mejor humor y a su vez, eso logrará que evitemos tener ese humor a través del exceso de comida.

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



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 hablare 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>





Maria
Alba
Furriol

Studio

Nuestra organización busca mejorar el rendimiento físico, mental y emocional de sus alumnos y seguidores mediante la práctica de actividades profesionalmente pensadas y estructuradas para lograr una óptima calidad de vida.

El centro contempla al mundo del deporte y la actividad física desde una perspectiva innovadora:

Perfecciona el trabajo motriz desde un entrenamiento físico-mental y emocional que re-educaba hábitos/movimientos/coordinación, habituales, automáticos, desarrollados desde que nacemos, difíciles de observar y cambiar y son la base de nuestro desarrollo motor posterior así como del funcionamiento de nuestro organismo.

Nuestros cursos están diseñados para las distintas disciplinas:

Entrenamiento Físico-Deportivo, Pilates, Yoga, Stretching y para las distintas áreas médicas (Traumatología, Neurología, Kinesiología, Cardiología, etc).

Visítenos en
www.MariaFurriol.com



*Cecilia M. Porrás Morales

Hacia nuestro Collage del 2012

(Misión y Visión personal)

65

ESTAMOS POR CULMINAR UN AÑO MÁS... y quizá no todas nuestras metas se cumplieron y quizá otras, que ni nos habíamos imaginado, se hicieron una realidad. Es momento de reflexión pero, sobre todo, de comenzar el proceso que hemos venido comentando de CONOCERNOS e ir avanzando paso a paso en nuestro desarrollo psico-bio-social-espiritual.

Para llevarlo a cabo, es importante que visualicemos, es sólo para un año, pero aquello que sólo decimos, que medio anotamos y se nos llega a perder, se queda así, sólo en el tintero, pero nuestro Collage 2012 lo tendremos a la vista día a día para indicar a nuestra mente hacia dónde queremos ir y cómo es que deseamos VERNOS...

Puede ser virtual o puede ser físico; el mío está hecho en una hoja de cartulina porque lo coloqué atrás de la puerta de mi despacho personal, en casa, y día a día puedo verlo, a veces en varias ocasiones y sentir lo que ya es... lo que ya soy... porque ahí está, no nada más en mi mente y puedo vivir las metas y su alcance como un hecho.

Pero, todo es cuestión de enfoques. Son dos cosas las que plasmaremos en nuestro collage, nuestra MISIÓN, que refleja mi YO de hoy, de este fin de 2011 y la VISIÓN que me mostrará a dónde voy a estar a finales del 2012.

Pensemos entonces en qué logré, qué me falta, cómo me veo en nuestros cuatro ámbitos generales de SALUD INTEGRAL:

- **Ser social** (hija, hermana, novia, amante, padre, madre, cuñada, amiga).
- **Ser biológico** (cuidado de mi cuerpo: ejercicio y dieta; prevención)
- **Ser pensante** (mi quehacer profesional, lecturas ajenas y propias de mi área; visitas a museos, ser conferencista).
- **Ser espiritual** (meditación, conocimiento de mi religión)

Es importante juntar bastantes fotografías que crea me reflejan en lo que soy o de cosas que aún quiero seguir trabajando, o que quiero iniciar. Es importante ser realistas y no saturar, sino tratar de integrar MI perfil de hoy hacia dentro de un año.

Por ejemplo, si ya logré ir al gimnasio ¿Qué es lo que estoy haciendo ya? A lo mejor ya domino la parte de cardio pero he flojeado un poco en las abdominales y en mi rutina de peso. Sería importante ver qué dinamismo le darás a lo que ya realizas ¿Meterte a una clase de Zumba, quizá?

Haz de este trabajo un proceso de reflexión que te permita plasmarte en equilibrio. Si logras muchas fotografías de lo social y pocas de tu ser pensante... o muchas de tu ser biológico y casi nada de mi ser espiritual, debes ver por qué y hacia donde te vas a mover.

Cuando creas tenerlas todas... revísalas y ve como las vas a colocar, de manera que te quede un hueco en el centro, que es donde colocarás tu MISIÓN: una frase que refleje lo que eres actualmente... el resto es tu devenir en el 2012.

EJEMPLOS como redactar una misión personal:

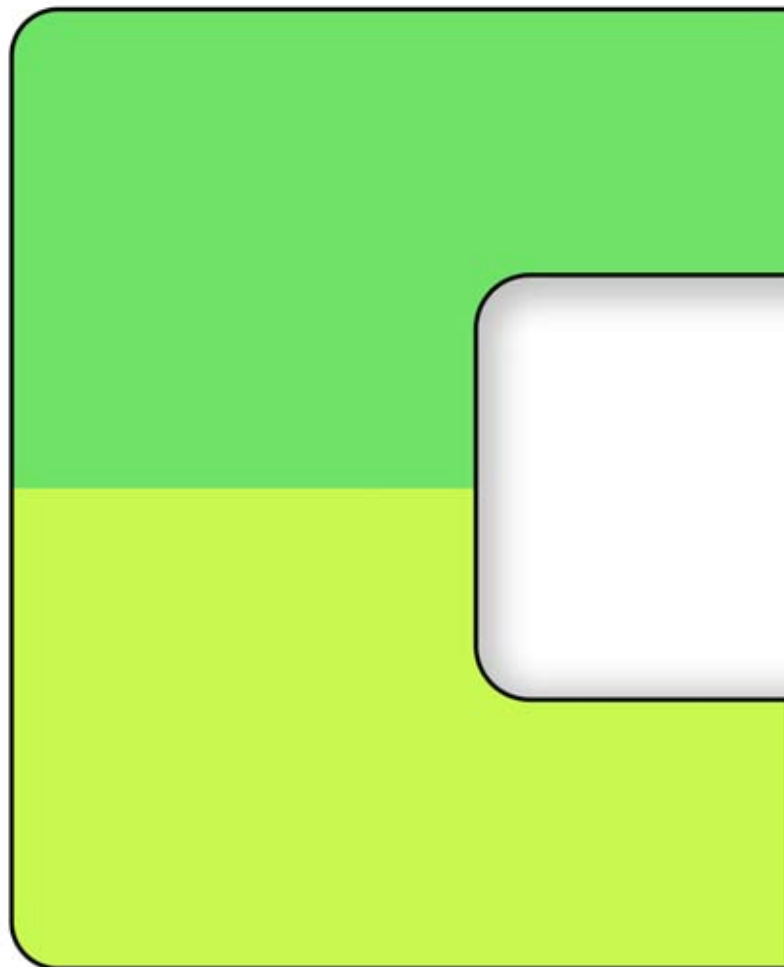
Soy un ser humano capaz de razonar y definir lo que es mejor para mí. Tengo conciencia de mi forma de actuar y trato de mejorar cada día, sé que puedo lograr grandes metas en mi vida y sobre todo tengo confianza en mí.

Mi misión personal es ser parte importante y positiva en la vida de mi(s) hijo(s), ayudarles a

crecer y a formarse como personas valiosas, mantener una relación sana con mi pareja, servir a otros cuando haya oportunidad de hacerlo y crecer individualmente en todos los aspectos importantes.

Soy una mujer dinámica y creativa, busco verme físicamente como me siento: en forma, sana y a gusto con mi cuerpo. Cuido lo que como, lo que leo, lo que hago y lo que digo. Me quiero y busco lo mejor para mí y actúo sin dañarme y sin dañar a otros.

AHORA ES TU TURNO: Escribe tu misión personal y colócala en el centro del collage.



Trata de que una serie de fotografías se enmarque en cada cuadro, de manera que no pierdas de vista cada uno de los aspectos que forman tu yo integral; recuérdalos bien, tú eres todos ellos, no sólo uno o dos, sino todos y MÁS... que tu meta sea el equilibrio, ser sano como se afirma en este Siglo XXI: el estado de completo bienestar físico, mental y social (OMS).

Construye tu vida, visualiza claramente el 2012, establece metas claras y concretas y SÉ antes los demás, lo que ERES ya en tu mente.

Que este Collage te ayude a que las metas para el 2012 se hagan realidad. FELIZ AÑO NUEVO... a crecer día a día.



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 Coordinadora 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, pedagogía e investigación de la comunicación social; también 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

WORKO BEAT

70



POR DJ Kozz

¡HOLA! ¿LISTO PARA EL CIERRE DE AÑO?

¡Diciembre por fin llego y las fiestas están aquí!

¿Vas a hacer algo en especial? Por favor pláticame por correo electrónico: corposano@djkozz.com

Por mi parte te comparto que mientras lees esto, probablemente esté atendiendo algún evento en Arkansas, Lousiana, Mississippi, Oklahoma, Tennessee o el Este de Texas.

Si bien es cierto que el aumento de peso suele ocurrir esta temporada, también es cierto, que tenemos más oportunidades para bailar, lo cual representa un ejercicio armonioso y por demas entretenido. Así que te recomiendo que no pierdas la oportunidad de hacerlo.



OUT

TS

Para que te animes aquí te comparto mis recomendaciones de fin de año.



70's

Dan Hartman - Vertigo, relight my fire
Baccara - Yes sir, i can Boogie
John Paul Young - Love is in the air



80's

Human League - Tell me when
Maria Vidal - Body rock
Orchestral Manoeuvres In The Dark - If you leave



90's

Doctor & The Medics - Spirit in the sky
Santana - Corazon espinado
MC Hammer - Pray



00's

Sean Paul - Move your Body
The Pussycat Dolls ft Busta Rhymes - Don't cha
Maná - Angel de amor

Y en lo más reciente te recomiendo:



Rihanna ft Calvin Harris - We found love
Enrique Iglesias ft Pitbull - I like how it feels
David Guetta ft Sia - Titanium



¡Aprovecho para desearte, amor, paz y mucho corpo sano esta Navidad y Año Nuevo! ¡Un abrazo!

Continúa mi reto, por favor dime ¿en qué años fueron éxito estas canciones? Si eres el primero en responder en la década de tu elección, te ganarás un set mezclado en mp3 con la música correspondiente.

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

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

DIARIO

ejercicios cardiovasculares

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 tu rutina. Aquí te presentamos esta hoja que podrás imprimir para llevar un control. Te sorprenderás de lo útil y lo efectivo que es llevar un diario de rutinas.

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 75 y 76.

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



Diario de ejercicios cardiovasculares



Ejercicio Cardiovascular



Hora



Tiempo



Intensidad (BPM)

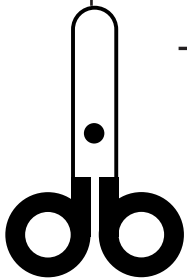


Distancia

Ejercicio Cardiovascular	Hora	Tiempo	Intensidad (BPM)	Distancia

Total de Calorías Quemadas _____

Notas/Observaciones _____

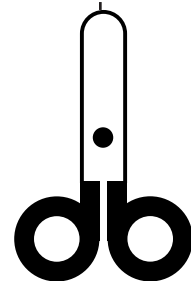


Diario de ejercicios cardiovasculares

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



CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien. Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.

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



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano