

A tu lado todo el camino

# CORPO**SANO**

enero 2012

## Will Brink

### BrinkZone.com

The No#1 Science Based Performance Resource

## METAS 2012

### COMO SORTEAR EL PRIMER OBSTÁCULO

## ¡QUIERO EMPEZAR LA DIETA! PERO... ¿CÓMO COMIENZO?

## AÑO NUEVO, ALIMENTACIÓN NUEVA

## LOS BENEFICIOS DE TENER UN BUEN ESTADO FÍSICO

### EVITA LA TENSIÓN MUSCULAR CON

## UNA POSTURA SALUDABLE

### EJERCÍTATE CON

## KETTLEBELLS

## VITAMINA D Y METABOLISMO DEL CALCIO



Año 1 - Número 4  
Distribución Gratuita

Palapa  
Communications



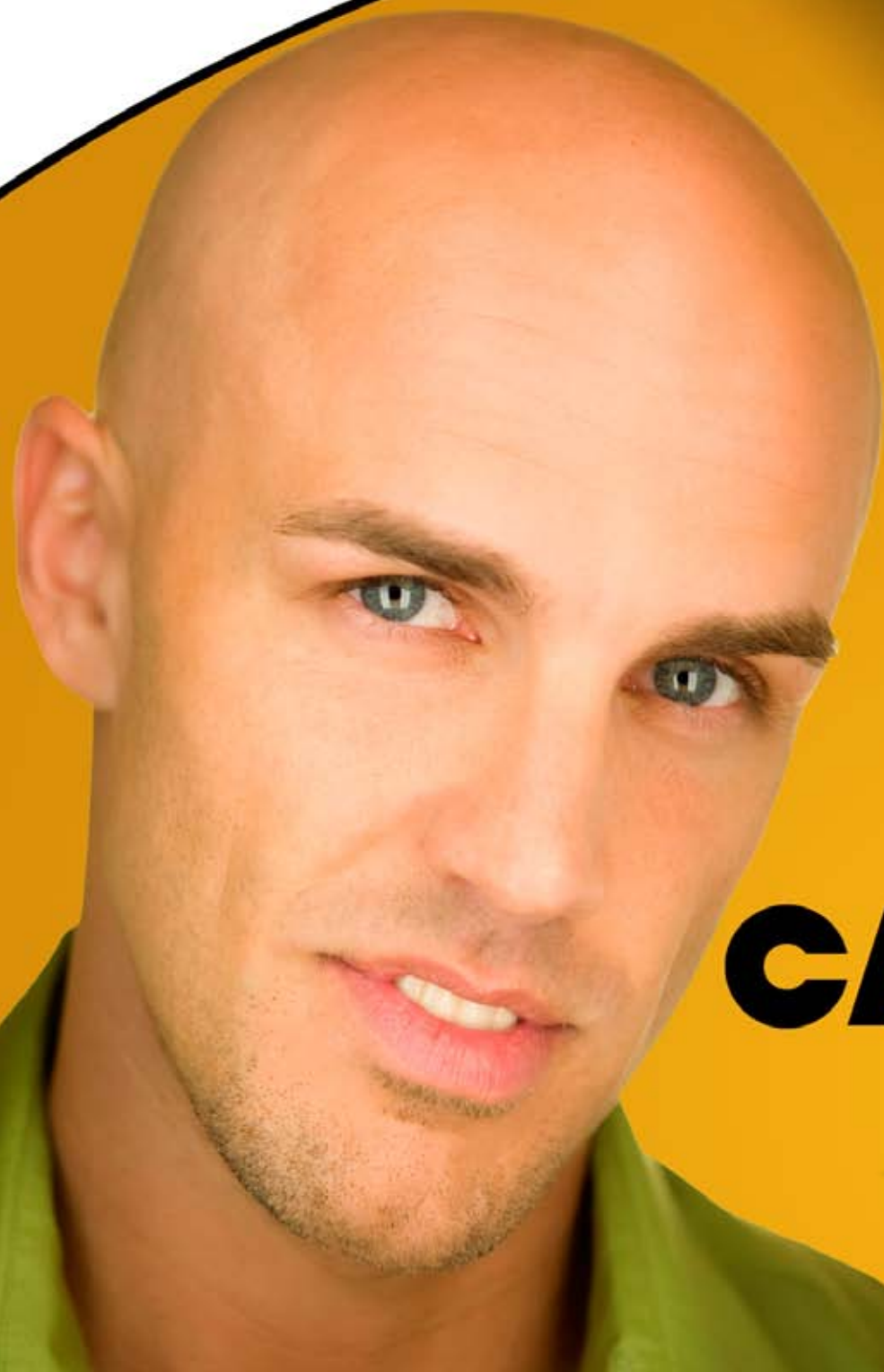
Inspiración, motivación y consejos  
para ser **más feliz** y tener  
**mejores resultados en la vida.**

**ElBlogDeJaime.com**



# HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu  
**CABEZA**



[www.headblade.com](http://www.headblade.com)



A tu lado todo el camino  
**CORPO**SANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa**

**Communications**

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Número 4, ENERO de 2012

## DIRECTORIO

**Dirección General**

Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**

Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**

José Luis Alarcón

**Dirección de Arte**

Fernando Olivo

**SUSCRIPCIONES**

[suscripciones@revistacorposano.com](mailto:suscripciones@revistacorposano.com)

**PUBLICIDAD**

[publicidad@revistacorposano.com](mailto: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](http://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](mailto:jaime@revistacorposano.com)

# Carta Editorial

**¡2012! Un nuevo año y una nueva oportunidad de un nuevo comienzo.**

Aunque es cierto que es sólo una fecha, para muchas personas simboliza el dejar atrás aquello que no quieren en su vida y de comenzar o reforzar lo que sí. En este número encontrarás mucha información y una buena dosis de motivación para iniciar el año con el pie derecho (literalmente, si eres corredor :-)). Te invito a reforzar tus compromisos contigo mismo y a encarar con optimismo y confianza tus retos para los próximos doce meses.

Si tus metas tienen que ver con reducir tu grasa corporal, aumentar tu rendimiento atlético o sencillamente, mejorar tu salud y vivir tu vida al máximo, estás en el lugar correcto. Hemos invitado a un grupo de expertos a compartir con nuestros lectores sus conocimientos, experiencias y perspectivas sobre temas de acondicionamiento físico, nutrición y salud desde un punto de vista real, práctico, fácil de entender y de aplicar, para que esta revista sea un aliado en esta aventura de ser mejor cada día.

Te invito a suscribirte a la revista [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com), si aún no lo has hecho, para que recibas en tu correo electrónico cada ejemplar y te mantengas motivado y enfocado. Estoy seguro de que vas a encontrar algo útil y práctico en muchos de nuestros artículos.

El equipo de CorpoSano te desea un excelente inicio de año. Nuestro objetivo es estar a tu lado todo el camino.

**Jaime Villarreal**

Síguenos en  
Facebook y Twitter:



# 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  
**Siri Martínez** Capacitada en acondicionamiento físico con kettlebells.  
**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



**Roberto Leiva** Gerente general de Laboratorio Gador en Chile

Nuestra portada:  
Will Brink



## 20

**Calendario  
de actividades**  
Enero



## 22

**Vitamina D**  
y el metabolismo del calcio



## 28

**Salud Integral**  
lo que piensas, dices y haces



## 34

**Aceptados o rechazados.**



## 36

**Mis Tips**

# Índice



## 38

**¡Quiero empezar la dieta!**  
Pero... ¿Cómo comienzo?



## 62

**Año Nuevo**  
alimentación nueva



## 44

**Kettlebells**



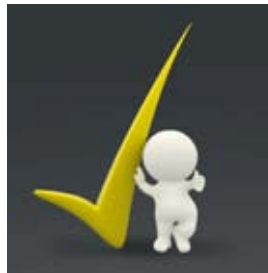
## 68

**Workout Beats**



## 50

**Una Postura Saludable**



## 72

**Lecturas rápidas**



## 52

**Los beneficios**  
de un buen estado físico



## 78

**Diario de ejercicios**  
**de peso / resistencia**  
Sección desprendible



## 56

**Sorteando**  
el primer obstáculo



N.E.M.L.E.C.  
SWAT  
1\*  
SUPPORT

entrevista con:

# Will Brink

**Will Brink se ganó una reputación de llevar a los *bodybuilders* a estar en su mejor condición para las competencias.**

**¿POR CUÁNTO TIEMPO HAS ESTADO INVOLUCRADO CON EL FISICOCULTURISMO, LA SALUD Y LA INDUSTRIA DEL FITNESS? ¿CUÁNDO INICIASTE EN LA INDUSTRIA Y LLEGASTE A SER TAN CONOCIDO?**

He estado involucrado en esta actividad durante los últimos 20 años. Al principio, cuando yo tenía un negocio privado de entrenamiento, la gente me decía que yo debería escribir artículos para revistas. Tenía buena reputación localmente por conseguir que los físico culturistas estuvieran en forma antes de un pre-concurso. En ese momento, yo también estaba impartiendo algunos seminarios locales y la gente me decía que debía enviar a las revistas de fisicoculturismo algunos de mis artículos. Así es como, más o menos, comenzó todo.

## ENTONCES ¿CUÁL FUE LA PRIMERA REVISTA EN LA QUE PUBLICASTE UN ARTÍCULO?

Antes de eso, ya había publicado artículos en muchas revistas locales y regionales, pero la primera revista muy conocida en la que publiqué fue MuscleMag International. Cómo sucedió, es una historia chistosa. Les envié el artículo y no obtuve ninguna respuesta de su parte. Pasaron los meses, y nada - ninguna carta de aceptación o rechazo - . Me imaginé que no estarían interesados y que escribir artículos para revistas "grandes" no estaba en mi futuro. Un día estaba en una librería con mi novia de ese momento, y estábamos hojeando varias revistas. Yo estaba viendo la revista "Flex Magazine" y ella estaba viendo una copia de la revista MuscleMag. Ella me preguntó "¿Enviaste algún artículo para esta revista?" Y yo le contesté "Sí, pero nunca contestaron, así que supongo no estaban interesados en lo que tenía que decir." Ella abrió la revista y me la mostró, y había un desplegado de dos páginas con un artículo titulado "Como lograr ganancias constantes y evitar el sobreentrenamiento por Will Brink."

Debo confesar que mi cerebro todavía no procesaba lo que estaba viendo. Pienso que me tomó un minuto completo o más para que la información llegara a la parte de mi cerebro que realmente apreciara que lo había logrado, que de hecho, se había publicado un artículo mío en una revista que se leería en todo el mundo.

Grité, " Hey, ese es mi artículo!" Todos en la librería silenciosa nos miraron. Yo les dije " Hey, en esta revista está mi artículo!" Ellos me voltearon a ver con la expresión "Fantástico, ahora cállate". Tomé todas las MuscleMags que había, como unas diez u once y las compré todas. ¡Todavía las tengo en una caja en el sótano de mi casa! Contacté a Muscle Mag y me dijeron que habían perdido mis datos de contacto y se figuraron que yo aparecería después de ver mi artículo publicado... ¿quién sabe qué hubiera pasado si jamás lo hubiera visto?

## ENTONCES, PARA QUIÉN MÁS ESCRIBES?

Para muchas publicaciones, no sólo las orientadas al físico culturismo. En aquella época, la revista en la que tenías que publicar era Muscle Media 2000, propiedad de Bill Phillips. Así que me propuse escribir para esa revista de manera regular. Además de eso, continué escribiendo para MuscleMag International, y con ellos tuve una columna mensual por diez años. Otras que recuerdo son Let's Live, Muscle & Fitness, Life Extension, Muscular Development, Townsend Letter for Doctors, Iran/Man, Inside Karate, Exercise for Men Only, Physical, Power, Body International, Oxygen, Penthouse, Fitness RX, Big, así como muchas más que en este momento no recuerdo.

## ESA ES UNA LISTA MUY LARGA WILL! DEBES DE SER UNO DE LOS ESCRITORES QUE MÁS HA PUBLICADO SOBRE FÍSICO CULTURISMO Y FITNESS. ¿PETHOUSE? ¿TAMBIÉN ESCRIBES PARA "ADULTOS"?

(Risas). ¡Pornografía no! En aquel momento, Pethouse tenía una sección de salud para hombres. No sé si todavía la



tenga, pero el editor de aquella época me contacto para que escribiera algunos artículos cortos sobre nutrición. ¡Así que no, no estaba escribiendo historias "para adultos" en Penthouse! Sí, asistí en Nueva York a una de sus fiestas de Navidad, y fue... interesante, por decir lo menos! Pero eso es todo lo que estoy dispuesto a decir sobre el asunto.

**SABEMOS QUE TAMBIÉN HAS ESCRITO ALGUNOS CAPÍTULOS PARA VARIOS LIBROS O INCLUSO HAS ESCRITO LIBROS COMPLETOS, INCLUYENDO LIBROS ELECTRÓNICOS (E-BOOKS). ¿PODRÍAS HABLARNOS SOBRE ESTO?**

Cuanto tiempo y espacio tenemos? (Risitas). Mi primer libro impreso fue "Priming the Anabolic Environment" que fue dirigido, como su nombre lo indica, a los físico culturistas. Cubría todos los fundamentos básicos para ganar masa muscular. Todavía se puede encontrar en algunas librerías así como en Amazon y otras tiendas en línea. He escrito capítulos por aquí y por allá para varios libros de texto sobre nutrición deportiva, así como algunas investigaciones que se pueden encontrar en publicaciones científicas y médicas - aunque no soy un "científico" en el

sentido clásico, ya que no trabajo en un laboratorio o en una universidad. Muchas personas probablemente han oído hablar del libro "Body for Life" de Bill Phillips, que es un best seller nacional. Antes de ese libro, él tenía un libro que se llamaba "The Sports Supplement Review". Yo escribí el capítulo once de ese libro, por ejemplo.

**¿QUÉ TE LLEVÓ A LA INDUSTRIA DEL FITNESS Y EL FÍSICO CULTURISMO? ¿CUÁL ES EL FONDO DE TODAS LAS PUBLICACIONES Y EL TRABAJO DE CONSULTORÍA?**

Mi abuela me regaló cuando cumplí 14 años, una membrecía para un gimnasio. Como un niño que creció en Brooklyn, los problemas tenían la costumbre de encontrarme. Ella pensó que una membrecía para un gimnasio posiblemente me mantendría alejado de los problemas, y ella estaba en lo cierto. Eso fue lo que me llevó al físico culturismo y al fitness.

Lo que realmente me hizo iniciarme en este negocio es un tema que nunca antes había comentado en público. Cuando era un estudiante de universidad, entrenaba, leía revistas sobre músculos, y era el muchacho promedio de un gimnasio, que come bien y toma sus multivitamínicos. Estaba haciendo una carrera en psicología y periodismo en aquella época y nunca pensé nada sobre la industria de la salud y del ejercicio. Sin embargo, cuando tenía 20 años, viví una enfermedad potencialmente mortal que cambio totalmente la dirección de mi vida. Lo que aprendí fue que el entrenar, llevar una dieta "saludable" y los multivitamínicos no eran suficientes para prevenir la enfermedad y que requería más investigación de mi parte.

**¿SE PUEDE SABER QUÉ TIPO DE ENFERMEDAD TENÍAS?**

Fui diagnosticado de Linfoma de Hodgkins, que es una forma de cáncer en los ganglios linfáticos. Tuve tratamiento para eso, y he estado libre de la enfermedad desde entonces, aunque he sufrido a lo largo de los años, los efectos secundarios de los tratamientos. Experimente un cambio total en mi manera de ver el mundo, que me llevó en una dirección que nunca me hubiera imaginado, de muchos años de investigación sobre nutrición y de las ciencias médicas en general.

Me convertí en una especie de estudiante eterno, tomé





cursos de tantos temas que ni siquiera te puedo decir. Nutrición, química, física, psicología, todo tipo de cursos de escritura, así como otros temas tanto de ciencia y no relacionados con la ciencia. De 1983 a 1997, tomé cursos en 5 diferentes universidades. Probablemente tenía en ese punto tantos créditos como para obtener varias maestrías. Finalmente me di cuenta de que era mejor obtener algún tipo de grado. Me gradué de la Universidad de Harvard con especialidad en Ciencias Naturales. Fue sobre todo algunos cursos de pre-medicina y algunas áreas afines en en las que estaba interesado.

Así que, mi trabajo de investigación de toda la vida en temas de salud, fitness, nutrición, físico culturismo, anti edad, prevención de enfermedades, pérdida de peso y otros temas, se inicio con una enfermedad que cambió mi vida. Así comenzó todo realmente, aunque no lo sabía en aquel momento...

Con todos esos obstáculos en tu camino a una edad temprana, parece que has logrado bastante. Nunca he dejado que nada de esto me detenga en lograr lo que tengo que lograr. Bajar un poco la velocidad, sí. Obligarme a trabajar sobre algo, sí. Forzarme a alterar mi camino en la vida, sí. Detenerme, ¡no!

### **¿QUÉ HAS APRENDIDO DE ESTA EXPERIENCIA QUE PUEDES COMPARTIR CON LOS DEMÁS?**

Sobre todo, que las personas son más fuertes de lo que ellas piensan que son, que la vida siempre encontrará la forma de hacerte saber que no eres el jefe, y que es mejor que aprecies lo que tienes. Me ha permitido tener la empatía con la gente de todo tipo. Pero al mismo tiempo, no tengo mucha simpatía con aquellos que no están dispuestos a hacerse responsables de ellos mismos y de su comportamiento, y tomar la responsabilidad de lo que sea que se encuentren en la vida.

### **TÚ MENCIONASTE PSICOLOGÍA. POR ALGUNA RAZÓN NO TE VEO COMO UN TIPO AFICIONADO A LA PSICOLOGÍA. SIEMPRE ME PARECE QUE ESTÁS MÁS CENTRADO EN LAS CIENCIAS "DURAS" COMO LA QUÍMICA O LA BIOLOGÍA.**

Si, la gente me conoce como tú dices por ser del tipo de ciencias "duras", pero siempre he estado fascinado por el funcionamiento interno de la psique humana. Yo era un estudiante de psicología antes de mi gran cambio de dirección, y a lo largo de los años he realizado cursos en psicología general, psicología infantil, psicología anormal, desarrollo psicológico, y psicología de la personalidad. Todavía leo sobre el tema y creo que la mente humana juega un rol muy importante en nuestra salud física, que la mayoría, la ciencia y la medicina moderna están dispuestos a admitir.

### **ES INTERESANTE. ¿CREES QUE HUBIERAS LLEGADO A OBTENER UN DOCTORADO EN ESA ÁREA SI TU NO HUBIERAS CAMBIADO DE DIRECCIÓN COMO MENCIONAS?**

Posiblemente sí, pero probablemente me hubiera enfocado más en la investigación en lugar de ser un terapeuta. Después de haber pasado por varios momentos

### **¿EFECTOS SECUNDARIOS A LARGO PLAZO POR LOS TRATAMIENTOS? ¿TE CONOCÍ DURANTE EL ARNOLD CLASSIC Y TE VEÍAS COMO UN HOMBRE MUY SALUDABLE!**

Los tratamientos son conocidos por causar daño particularmente en la tiroides y en el corazón. Tengo algunos problemas con ambos, pero sí, en realidad estoy saludable comparado con la mayoría. Tengo medicamentos para la tiroides y regularmente me hago chequeos del corazón, pero los test cardiovasculares siempre me muestran que estoy arriba del promedio en mi función cardiovascular. A fin de cuentas, tengo buena salud, aunque aún existe un riesgo en los tejidos cardiovasculares, como cicatrices en los tejidos y otros problemas.



muy difíciles y conocer a personas que han pasado por experiencias difíciles, tengo una capacidad limitada en escuchar a la gente quejarse por cosas mundanas.

**TAMBIÉN ERES CONOCIDO POR HABER TRABAJADO CON VARIOS FÍSICO CULTURISTAS PROFESIONALES, ATLETAS Y MODELOS DE FITNESS, QUE – AUNQUE ES IMPRESIONANTE – ME PARECE UN PRECIO BASTANTE NORMAL PARA UN ENTRENADOR DE ALTO NIVEL O UN "GURU" COMO LO ERES TÚ. SIN EMBARGO, LO QUE SÍ ME BRINCA ES HAYAS TRABAJADO PARA LA APLICACIÓN DE LA LEY Y LOS MILITARES. LEÍ UNA CARTA DE UN SARGENTO DE UN EQUIPO DE LA SWAT EN LA PÁGINA WEB BRINKZONE\* ACERCA DE UN SEMINARIO QUE IMPARTISTE PARA ESTE GRUPO. ESTO PARECE UN ÁREA MUY ESPECIALIZADA. NOS PODRÍAS CONTAR ALGO MÁS DE ESTO?**

Claro. Tengo varios amigos que están tanto en la aplicación de leyes o en operaciones militares, y di algunos consejos a personas en esas áreas. También soy un ávido tirador y compito con regularidad. Me di cuenta que estos tipos de "alta velocidad, baja resistencia" de operaciones especiales y aplicación de la ley táctica tomaban muchos suplementos, y que no eran más que triatletas que llevan armas y equipo. Tienden a comer y a entrenar como atletas. Después de realizar algunas investigaciones, encontré estudios existentes que confirmaron mis impresiones, que estos individuos usan la mayor cantidad, sino es que más, suplementos que la persona promedio en el gimnasio. También sé que obtienen la mayoría de la información de revistas sobre desarrollo muscular o de sus compañeros, más o menos igual que cualquier persona. Así que pensé que realizar algunos seminarios con ellos los ayudaría muchísimo a un mejor desempeño. En su trabajo, el segundo lugar significa no regresar de su trabajo vs. ganar un trofeo de segundo lugar.

Probablemente yo entienda mejor sus necesidades y requerimiento que la mayoría, debido a mis intereses personales, investigaciones y contactos con la comunidad relacionada con la aplicación de la Ley.

**HAS ESCRITO PARA MUCHAS PUBLICACIONES, HAS SIDO CONSULTOR DE LAS EMPRESAS MÁS GRANDES DE SUPLEMENTOS, HAS ESTADO INVOLUCRADO EN MUCHOS DIARIOS DE INVESTIGACIÓN, TRABAJADO CON ATLETAS DE ALTO NIVEL, ASÍ COMO UNA LARGA LISTA DE LOGROS QUE PODEMOS LEER EN TU PÁGINA. TAMBIÉN HAS ESCRITO GRAN CANTIDAD DE TRABAJOS QUE HAN AYUDADO A MUCHAS PERSONAS A NAVEGAR POR LOS CAMPOS MINADOS DE LA SALUD, FITNESS, PÉRDIDA DE PESO Y LAS INDUSTRIAS DEL FÍSICO CULTURISMO. ENTONCES, ¿POR QUÉ ESTAS ESCRIBIENDO LIBROS ELECTRÓNICO EN LUGAR DE REVISTAS O LIBROS IMPRESOS?**

Excelente pregunta. En primera, los e-books me dan un control editorial total. Puedo decir lo que quiera decir, y ser tan honesto como yo quiera. Eso simplemente no es posible en las revistas impresas, mucho más ahora de lo que solía ser antes. Otro problema es que los libros impresos están literalmente desactualizados cuando llegan a las estanterías de las tiendas. Puede tomar un año, hasta dos desde que llevas un libro a vender a una editorial hasta que sale publicado.

Nuevas investigaciones e información sobre suplementos, nutrición, ejercicio, pérdida de peso salen diariamente. Los e-books me permiten actualizar el contenido en tiempo real. Por ejemplo, estamos en la cuarta versión de un e-book, que se realizó en el tiempo que hubiera tomado imprimir un solo libro.

Posiblemente la característica más importante sea, sin embargo, la interactividad. Los e-books no sólo son versiones electrónicas de los libros "reales", sino un portal de una comunidad interactiva más grande, con recursos interconectados entre sí, como son software de nutrición y dietas, planes de alimentación diarios, grandes listas de alimentos, videos de ejercicios y otras herramientas.

**¿QUÉ QUIERES DECIR CON COMUNIDAD?**

Por comunidad, quiero decir que los e-books están acompañados por grandes foros de discusión privados que



Lo que yo hago es t  
verdad y dar conse  
denominadores con  
aparentemente con

## Tratar de rescatar la información basada en los foros comunes entre estos temas complejos.

están interrelacionados con todas las herramientas que te mencioné, y que son moderados por mí mismo o por un grupo de moderadores que hemos escogido, que tienen sus propias áreas de especialidad, como son rehabilitación, medicina, nutrición, entrenamiento, suplementos. Los miembros se hablan entre ellos mismos, obtienen respuestas a sus preguntas, y encuentran apoyo y ayuda para alcanzar sus metas, sean estas aumentar su fuerza o masa muscular, perder grasa, o sólo estar en mejor forma que el año anterior.

No puedes comparar lo que implica imprimir un libro una revista. Hace ver a un libro impreso como una verdadera pérdida de tiempo y dinero!

### **ASÍ QUE TIENES DOS E-BOOKS QUE SON PARTE DE UN GRAN PROGRAMA Y DE COMUNIDADES: UNO ENFOCADO EN LA PÉRDIDA DE PESO, Y OTRO PARA GANAR MASA MUSCULAR Y FUERZA, ES ESTO CIERTO?**

Sí. Por supuesto que existen algunas similitudes en la información, pero la nutrición, las secciones de ejercicios, los análisis de los suplementos y las recomendaciones son muy distintos entre los dos e-books y los foros. Muchos de nuestros miembros van de uno a otro utilizando el e-book de pérdida de grasa cuando están realizando una dieta y el e-book más orientado al físico culturismo y fuerza cuando buscan ganar masa muscular.

### **¿ESTOS E-BOOKS PUEDEN SER DE AYUDA PARA LA PERSONA PROMEDIO QUE SOLO BUSCA PERDER PESO O VOLVERSE MÁS FUERTE, O ESTÁN DIRIGIDOS A FÍSICO CULTURISTAS Y ATLETAS?**

Si alguien ve en los sitios que venden e-books, pueden ver personas de todo tipo que usan estos libros. Pienso que la gente le da demasiadas vueltas pensando que existen un nicho específico en "firmeza y tonicidad" o "físico culturismo". Sólo son términos que utilizan para hacer sentir a la gente que existen grandes diferencias entre los dos. Es más una cuestión de marketing que cualquier otra cosa. Una persona posiblemente diga "Sólo quiero perder algo de grasa y ganar músculo, pero no quiero ser un físico culturista". Y de hecho, ¡esas son exactamente las mismas metas que tienen los físico culturistas! Lo que la gente quiere decir, es que no quieren ganar tanto músculo y perder tanta grasa que terminen viéndose como un competidor de físico culturismo, que para su información, sólo un porcentaje muy pequeño de personas tiene la genética para eso, pero esto es otro punto. Ahora, ¿en que estaba?

### **LO QUE QUIERES DECIR ES QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUIERE PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO, Y VOLVERSE MÁS FUERTES, PERO NO QUIEREN VOLVERSE FÍSICO CULTURISTAS, PERO QUE SON, DE HECHO, LAS MISMAS METAS QUE TIENEN LOS FÍSICO CULTURISTAS.**

¡Exactamente! Es simplemente una cuestión de grado, pero las metas son las mismas. Uno de los principales problemas que tienen las personas en lograr sus metas, es que no tienen metas concretas. Sin una meta concreta, bien definida y medible, no puedes alcanzarla, ya que no existe. "Quiero estar en mejor forma" o "Quiero tener tono y firmeza" o también "Quiero perder peso", cualquiera de esas metas no las puedes definir o medir objetivamente, y son metas que realmente no quieres. Por ejemplo, tu cuerpo no tiene idea de un mecanismo específico de "tonificar y reafirmar". Tú puedes ganar o perder grasa o puedes ganar o perder músculo. Eso es todo. Estas son esencialmente las opciones basadas en la realidad biológica. Ahora, si tu pierdes grasa y ganas músculo, estarás más "tonificado" en apariencia y más "firme" al tacto, pero el cuerpo no sabe de tonificado y firmeza, y eso es un hecho! Tus objetivos deben de ser perder grasa

y ganar -o mantener- el músculo.

En otras palabras, estas son las metas que todo físico culturista tiene. Los físicos culturistas quieren ganar la mayor cantidad de músculo y quieren perder la máxima cantidad de grasa, pero esa es la única diferencia real.

Lo que yo hago es tratar de rescatar la verdad y dar consejos basados en los denominadores comunes entre estos temas aparentemente complejos. Esto ayuda a evitar las trampas y los consejos contradictorios que existen, la mayoría de ellos son simplemente incorrectos o están basados en la mercadotecnia.

## LA PÉRDIDA DE PESO ES UNA META MEDIBLE, ¿O NO?

Sí lo es, y es un buen punto. Notarás que dije que las personas frecuentemente escogen metas que no son medibles, no pueden definir objetivamente o son metas que realmente no quieren alcanzar.

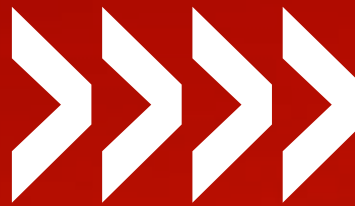
Perder peso cae dentro de esta última categoría, y es algo que he tratado de enseñar por décadas. Perder peso es un objetivo muy fácil de medir, ¡sólo que es un objetivo equivocado! ¡En lo que tenemos que enfocarnos es en perder grasa, no peso! Cuando pierdes peso, puede ser músculo, agua, hueso o grasa. La mayoría se enfoca exclusivamente en perder peso, y hacen dieta y se ejercitan -asumiendo que sí hagan ejercicio- para perder peso. En este proceso terminan frecuentemente como una versión más aguada de ellos mismos. En ocasiones terminan con un porcentaje de grasa mayor después de adelgazar, ¡ya que muchos perdieron músculo! ¡Usar el peso como la única medición del éxito es un grave error! Desafortunadamente, es uno que veo todo el tiempo.

**ESO TIENE MUCHO SENTIDO, WILL. ALGO EN QUÉ PENSAR. HA SIDO UNA ENTREVISTA INCREÍBLE Y TÚ ERES UNA PERSONA EXCEPCIONAL. ESPERAMOS QUE NUESTROS LECTORES ENCUENTREN TAMBIÉN ESTA ENTREVISTA INTERESANTE. MUCHAS GRACIAS.**

Gracias a ustedes, una de las mejores entrevistas que he tenido.

Para conocer más de Will Brink visita.

[www.brinkzone.com](http://www.brinkzone.com)



## ¿QUIÉN ES WILL BRINK?

Will Brink ha escrito por casi dos décadas y ha sido publicado en una variedad de medios que incluyen: Muscle Media, MuscleMag International, Lets Live, Muscle n Fitness, Life Extension magazine, Muscular Development, Townsend Letter for Doctors, IronMan, Inside Karate, Tactical Response, Exercise for Men Only, Physical, Power, Body International, Oxygen, Penthouse, Fitness RX, Big, así como otras publicaciones en varios idiomas. Tiene una columna mensual en Muscle Mag International llamada "The Intake Update" por más de una década.

Muchos de sus artículos se pueden encontrar en sitios de internet importantes sobre acondicionamiento físico, salud, body building y cientos de sitios más. Ha escrito sobre todos los temas relacionados: pesas, pérdida de peso, SIDA, cáncer, enfermedades cardíacas, anabólicos y otras drogas, dietas para concursos, suplementos de todo tipo, pérdida del cabello y otros temas relacionados con la salud, fitness, longevidad y fisiculturismo, así como aplicación de la ley, temas militares.

Entrenador de atletas de alto rendimiento y personal policiaco y militar. Anteriormente, Will Brink se ganó una reputación de llevar a los body-builders a estar en su mejor condición para competencias y hacerlos "crecer" aún más fuera de esta temporada. Ha entrenado también a atletas como golfistas, corredores y otros.

Muchos de sus clientes han sido entrenadores que deseaban aprender más y mejorar sus conocimientos sobre su actividad, así como profesionales de la medicina y dietistas interesados en la nutrición deportiva y otros temas relacionados con la salud. Ha sido un entrenador particular muy ocupado y tuvo un pequeño negocio durante cuatro años. Ha dado seminarios y talleres para departamentos de policía y fuerzas especiales (SWAT). Aquí puedes ver un video de entrenamiento SWAT: <http://www.youtube.com/user/SWATFITNESSTRAINING>

Invitado en varios programas de radio

Will Brink es invitado frecuentemente en programas de radio como el Atkins Show, que fue conducido por el famoso inventor de la Dieta Atkins, el doctor Robert Atkins. Ha aparecido con Carrie Nessler y otros más. En lo que respecta al fisiculturismo ha sido invitado en numerosas ocasiones al programa de Muscular Development "No Bull".

Ha realizado viajes como invitado en convenciones y conferencias científicas. Por ejemplo, habló en la convención de GNC sobre las proteínas de suero de leche y la creatina (visita BrinkZone.com para más información). Asimismo, ha visitado Canadá para hablar sobre los beneficios de las proteínas de suero de leche en la Universidad de Alberta y en el simposio de comida funcional. Ha sido entrevistado sobre varios temas en programas de Fox News por varios años.

Investigación

Ha mantenido una red de científicos, investigadores, médicos, atletas e investigadores en general con quienes está en contacto. Muchos de los artículos que ha escrito han sido en colaboración con científicos.



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](http://ceciporras.bhipglobal.com)

o pide más informes a: [bhipceci@gmail.com](mailto:bhipceci@gmail.com)



**FRANQUICIA ELECTRÓNICA.**  
Productos de calidad y de alto impacto.



**Actividades**

- Ene 8** WORLD DISNEY WORLD MARATHON  
ORLANDO, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS  
<http://espnwwwos.disney.go.com/events/rundisney/wdw-marathon/>
- Ene 15** CHEVRON HOUSTON MARATHON  
HOUSTON, TEXAS, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.chevronhoustonmarathon.com/index.cfm?SRed=16>
- Ene 15** ROCK AND ROLL MARATHON ARIZONA  
PHOENIX, ARIZONA, ESTADOS UNIDOS  
<http://runrocknroll.competitor.com/arizona>
- Ene 22** MEDIO MARATÓN VERACRUZ  
VERACRUZ, VERACRUZ, MÉXICO  
<http://www.mediomaratonpuertodeveracruz.com.mx/>
- Ene 23** MARATÓN CULIACÁN  
CULIACÁN, SINALOA, MÉXICO  
<http://www.maratonculiacan.org.mx/>
- Ene 29** 3H HALF MARATHON AUSTIN  
AUSTIN, TEXAS, ESTADOS UNIDOS  
[http://solutions.3m.com/wps/portal/3M/en\\_US/HalfMarathon/Home/](http://solutions.3m.com/wps/portal/3M/en_US/HalfMarathon/Home/)
- Ene 29** ING MIAMI MARATHON  
MIAMI, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.ingmiamimarathon.com/>



Nota: Información sujeta a cambios



# Vitamina na

## y el metabolismo del calcio .



POR:  
Roberto Leiva  
Gerente general  
de Laboratorio  
Gador en Chile

23

**LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS** no relacionan vitamina D con el proceso de metabolismo del calcio, proceso en el que incluso influye la toma de luz solar. Por lo mismo, esa combinación vitamina D-calcio y sol, es fundamental para mantener los huesos en buen estado.

La vitamina D se obtiene de la dieta diaria o a partir de la síntesis de la misma en la piel de las personas sanas, transformándose en vitamina D3 debido a los rayos del sol.

Cuando se activa esa vitamina en el cuerpo humano, es transportada por la sangre hasta el hígado donde se metaboliza y circula por el plasma por cerca de 15 días. Posteriormente, pasa al riñón que lo hidroliza y convierte en colecalciferol que es la responsable de fijar el calcio en los huesos.

Para lograr que se produzca este proceso no es necesario exponerse peligrosamente al sol, es suficiente tomar unos

breves momentos de luz solar -se recomienda no más de media hora- para producir la cadena fundamental de una buena salud ósea.

De acuerdo a estudios científicos realizados por la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer (AARC), la presencia de vitamina D y otras vitaminas en el cuerpo, podrían incidir en una menor frecuencia de cáncer de mama o riesgos de osteoporosis, sobre todo si la ingesta se ha realizado durante la adolescencia.

El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Si cualquiera de estos elementos falta se produce un desbalance y la cadena falla, lo que trae aparejado que el cuerpo busque una alternativa para producir el proceso y comience a utilizar las reservas de calcio que se encuentran depositadas en el esqueleto provocando un debilitamiento de los huesos con graves consecuencias en el futuro.

**Para conocer la cantidad indicada de calcio que debe consumir una persona, es indispensable acudir a un médico especialista**



## **LA IMPORTANCIA DEL CALCIO A TODA EDAD**

El calcio es otro de los nutrientes que nos ayudan a mantener en forma sana el cuerpo y éste en conjunto con la vitamina D, mantienen la estructura de los huesos en perfectas condiciones.

Una buena dieta entrega una variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes de gran importancia para la salud. Por lo mismo, la importancia que tiene el calcio es fundamental para que órganos tan importantes como el corazón, los músculos y los nervios puedan funcionar de manera correcta, contribuyendo también en la adecuada coagulación de la sangre.

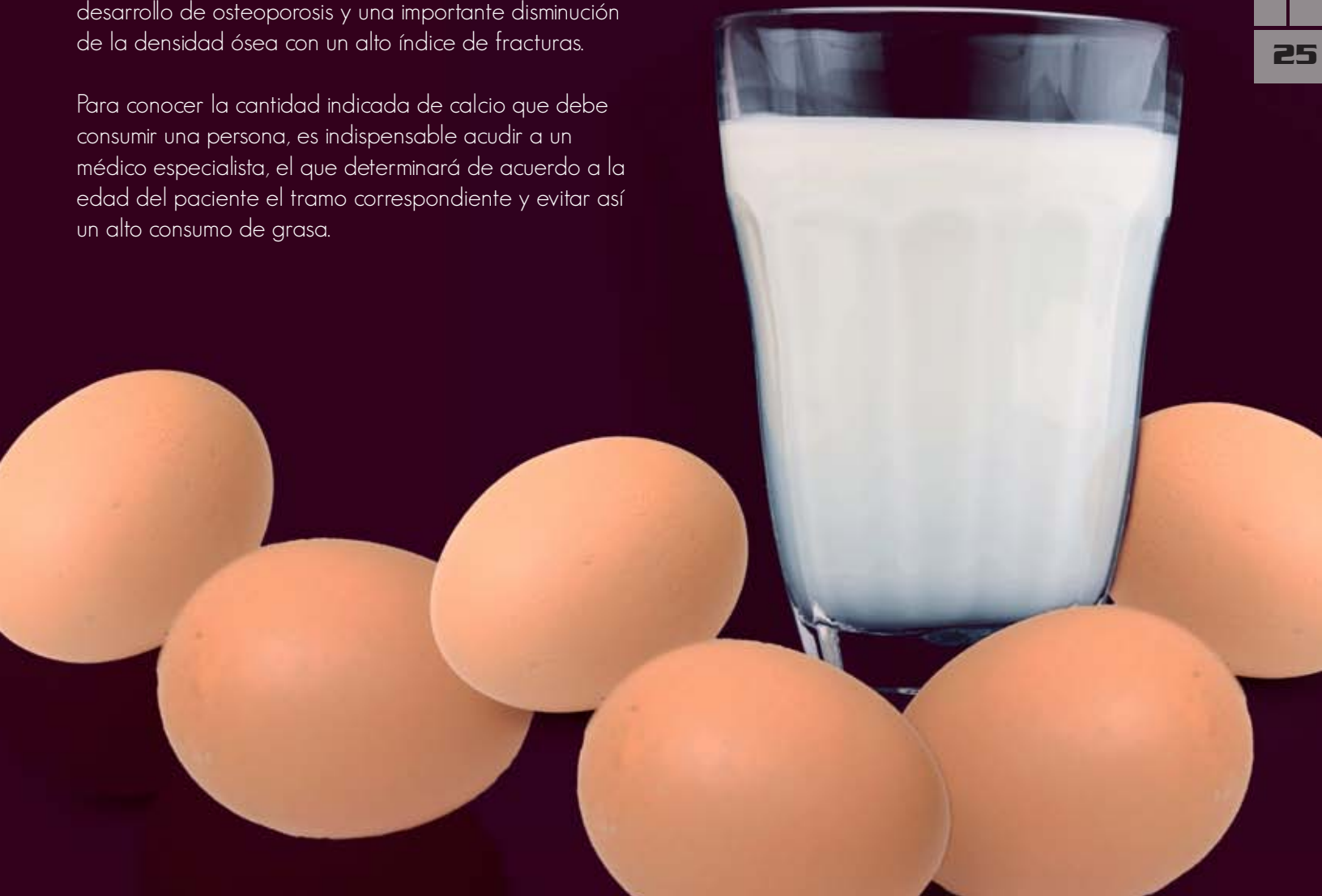
Las consecuencias de una alimentación insuficiente en el aporte de calcio pueden provocar en el futuro, un posible desarrollo de osteoporosis y una importante disminución de la densidad ósea con un alto índice de fracturas.

Para conocer la cantidad indicada de calcio que debe consumir una persona, es indispensable acudir a un médico especialista, el que determinará de acuerdo a la edad del paciente el tramo correspondiente y evitar así un alto consumo de grasa.

## **DEFICIENCIA DE CALCIO**

Cuando se producen alteraciones en los niveles de calcio, ya sea por aumento en los niveles de proteína y sodio en la dieta que provoca que los riñones eliminen el calcio, es relevante buscar instancias saludables -mejorar la dieta- que permitan atenuar esa situación, sobre todo en las personas que consumen poco calcio.

En el caso de personas que sufren intolerancia a la lactosa, incluso su poca ingesta de calcio puede transformarse en algo dañino para su salud, pero existen alternativas médicas como los suplementos de calcio que pueden resarcir cualquier insuficiencia y es recomendable que sean prescritos por un especialista.



## SUPLEMENTOS DE CALCIO


A la hora de hablar de suplementos de calcio, es importante distinguir que en el mercado están disponibles múltiples alternativas, ya sea el carbonato de calcio o el citrato de calcio, entre otros, los que se diferencian específicamente en cuanto a trastornos intestinales puedan provocar al paciente durante su ingesta.

Se recomienda por lo general administrarlos después de la comida, pero se tiene conocimiento que el citrato de calcio provoca menos molestias estomacales y que puede incluso ser consumido sin haber ingerido previamente alimentos.

En cuanto a su fabricación, será de relevancia para el paciente también que el producto que se le administre esté certificado y que su elaboración cumpla con las normas establecidas por el mercado estadounidense.

## CALCIO, SALUD Y SOL: UNA ALIANZA QUE CUIDA TUS HUESOS

Puntos a considerar para mantener un esqueleto y una musculatura en óptimas condiciones y evitar enfermedades futuras:

- Es fundamental para que el calcio pueda mantener de la mejor forma los huesos, que esté asegurada también la ingesta de vitamina D mediante una dieta sana y balanceada, pues es el único modo de conseguir una correcta mineralización del hueso.
- La exposición al sol (en forma prudente y no más de media hora) permite que se genere Vitamina D, ya que con ello se asegura la fijación correcta del calcio en los huesos.
- Ante problemas con la metabolización del calcio, se incentiva tomar precauciones y acudir a un especialista para comenzar un régimen que incluya suplemento de calcio (Se recomienda citrato) que puede prevenir en el futuro la aparición de osteoporosis. 

**Roberto Leiva**



Gerente general de  
Laboratorio Gador en Chile

Haz click aquí para contactarme.





# Visita hoy



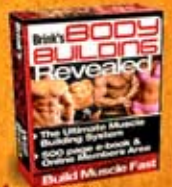
## BrinkZone.com

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/>





SALU  
**Lo**  
piens



\*Cecilia M. Porrás Morales

piens

IDAD INTEGRAL:

# Lo que dices y haces.

29

**ESTAMOS INICIANDO UN NUEVO AÑO** que marca, de acuerdo a los Mayas, un cambio radical en lo que somos los seres humanos. No es nuestra aniquilación ni nada parecido, sino, precisamente, el inicio consiente de caminar hacia nuestro desarrollo integral.

Los seres humanos entrarán en una nueva civilización, la cual no tiene ninguna relación con la presente. La gente maya no mencionó la causa. Una cosa es clara: el último día no significará el arribo de ninguna calamidad; en vez de esto, implica una completa nueva conciencia cósmica y una transición espiritual hacia la nueva civilización.

Sin ofrecer una razón clara para esta conversión, aseguran que estas aseveraciones o predicciones provienen de la interpretación que hacen de la cultura maya y escriben

*“Los mayas predijeron miles de años atrás según su lectura de los objetos celestiales: la gente que ha despertado completará la sagrada misión de la “purificación de la Tierra”.*

Según ellos, el 21 de diciembre de 2012, los seres humanos entrarán en una nueva civilización. Para entonces, todos habrán tenido sus oportunidades, quizás más de una, para reflexionar sobre sí mismos y formar sus propios juicios.

<http://www.taringa.net/posts/info/7194155/predicciones-mayas-2012-en-forma-corta-para-juampis.html>

**Debemos comenzar siendo  
coherentes entre lo que pienso,  
digo y hago.**

Pero como todo, debemos comenzar por nosotros mismos, siendo **ASERTIVOS**, siendo coherentes entre lo que pienso, digo y hago; preparándonos para este cambio de época.

Entre sus "deseos" de Año Nuevo se encuentran, seguramente: adelgazar, hacer ejercicio y otras cosas que sugieren ser "saludables" o "vernors mejor", lo cual implica que no nos sentimos ni saludables, ni nos encontramos a gusto con nuestro cuerpo actual.

Es importante tener claro por qué pusimos esos deseos para este nuevo año. Es decir ¿en verdad quiero perder peso? o, simplemente quiero ponerme un vestido que no me quedaba el año pasado o quiero "estrenar" nueva talla para presumirla. Si no estoy a gusto conmigo mismo, no importa si pierdo peso o no, seguiré sin gustarme.

# ¿CUÁL ES LA PERCEPCIÓN QUE TENGO DE MÍ MISMO?

Esta pregunta es más importante que la percepción que los demás tienen de mí, porque, cuántas veces me han dicho ¡¡Qué bien te vez!!! Y yo internamente decir: Está loco(a), hoy ni me arreglé. Seguro no ha sido una, ni dos, sino más veces, porque no nos "vemos" agradables, atractivos, sensacionales cuando miramos al espejo o las fotos que nos sacan (revisen las de este mes de diciembre, que recién terminó).



**Por ello, hay que trabajar en ser asertivos, en ser congruentes entre lo que pienso, digo y hago, sobre todo, de mí mismo(a):**

## QUÉ PIENSO:

Debemos tener decretos específicos que nos permitan tener pensamientos positivos respecto a nosotros y lo que esperamos de la vida, por ejemplo, los que proporciona Louisa Hay:

**ABRO NUEVAS PUERTAS** a la vida. Siempre hay nuevos territorios de amor ante mí.

**MI VIDA** empieza con gratitud y alegría.

**SOY UNA PERSONA ORGANIZADA** y productiva. Tengo mucha energía, y disfruto poniendo orden en mi vida.

**LA VIDA REFLEJA** todos mis pensamientos. Como me ocupo de que sean positivos, la vida sólo me aporta buenas experiencias.

## QUÉ DIGO:

Esto suele ser más peligroso, sobre todo cuando contradice lo que estamos pensando. *Muy importante: pensar antes de hablar.* Sería importante que este año logremos no hablar mal de nadie, cuando parece que esto va a suceder piensa: si esa persona me estuviera escuchando ¿diría esto realmente?; ¿me siento bien al decirlo?

Sigamos con la reflexión hacia nosotros; seamos amables y positivos hacia nosotros cuando hablemos. Basta de "yo no sirvo para eso", "no puedo", "es imposible". Cuando dices eso, ni lo intentes, no podrás, están dictando a tu cerebro, precisamente, tu incapacidad de hacer. Es importante que, una vez que logres la positividad de pensamientos, pases a la positividad de tu DECIR.. ante todo, sobre ti mismo(a) y eso te permitirá cambiar tu hacer.




## QUÉ HAGO:

Ah, que buenos somos para dar consejos ¿no es así? Pero ¿qué tal somos para llevar a cabo aquello que predicamos? Si hemos trabajado en los dos puntos anteriores, poco tendremos que cuidar en nuestro hacer. Recuerdo una de mis frases favoritas de "Quién se ha llevado mi queso":

### Si tú cambias lo que tú crees, Tú cambias lo que tú haces.

En este caso, hemos puesto un "puente" entre el pensar y el hacer, con el DECIR.

Muchos estarán pensando: Pero qué difícil lo pone esta mujer... y quizá tengan un poco de razón. Pero la verdad es que, herramientas para poder llevarlo a cabo, existen. Por un lado libros y, por otro, les recomiendo ampliamente comenzar una Terapia Floral (Bach, California, Australia...) que les permitirá ir por este camino de la asertividad con gusto y confianza, trabajando en ustedes paso a paso, a su ritmo. Si no lo has probado y quieres que tus deseos para este año se hagan realidad, no lo pienses, comunícate conmigo e inicia el camino hacia tu SALUD INTEGRAL. 

Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuidade.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](http://www.ceciporras.bhipglobal.com)

haz click aquí para contactarme





# ¡Ya no compres garrafrones!

**Filtro de agua que imita la purificación  
de un manantial.**

**Ofrece agua pura, deliciosa  
y no necesita instalación  
eléctrica ni de plomería.**

**¡La mejor inversión en salud!**

**Informes: [acastillo@prodigy.net.mx](mailto:acastillo@prodigy.net.mx)**



# Ace R

34

**[ Es fundamental rescatar lo que nos gusta hacer de verdad ]**

# ptados o rechazados

Por Magdalena Alba Meraz

**AHORA QUE COMIENZA EL 2012,** es sumamente importante definir lo que deseamos en nuestra vida y realizarlo.

Ponerse objetivos claros, luchar por ellos, llevarlos a cabo. En ocasiones, los seres humanos perdemos la esperanza en proyectos que tenemos o que nos apasionan. Es fundamental rescatar lo que nos gusta hacer de verdad, porque esto nos ayudara a tener muchas ganas de vivir, retroalimentarnos, gozar cuando trabajamos. No sentirlo como obligación, pero si como un placer al realizarlo.

Este es un proceso individual, creativo y de amor, porque cada uno de nosotros tiene diferentes objetivos, motivos o pasiones. Esto se encuentra ligado a nuestra capacidad interior o exterior de "aceptarnos". De creer en nosotros mismos, para poder reflejarlo. Desde que estamos en la infancia, aprendemos a vivir con ello, a ser diplomáticos, a defendernos, a poner límites. Desgraciadamente, existen actualmente muchos adultos que fueron rechazados en algún aspecto en la infancia y ahora luchan socialmente por ser aceptados, compensando esas "faltas" de la niñez, sintiéndose como si les faltara algo; pero no es así, es justamente el proceso inverso: los adultos que rechazan o no aceptan a otras personas, es porque no saben emocionalmente alimentarse de amor, al contrario, el único alimento que saben recibir es el rechazo. Así que fomentan este tipo de relaciones para seguirse sintiendo rechazados,

confirmando la información. Pero existe la vía más rápida y efectiva a los conflictos: la voluntad.

Los conflictos se comienzan a solucionar cuando nuestra voluntad cambia.

La intuición y la voluntad nunca se equivocan, nos garantizan mayor crecimiento personal.

Los objetivos que programamos en cada área de la vida necesita un tiempo, para reflexionar que es lo que deseamos!

¡Feliz 2012! 🇲🇽

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 Autonoma Metropolitana Plantel Xochimilco.**

Haz click aquí para contactarme.



# 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.

36



**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.

**LEE MIS TIPS EN:**

Website: [www.naturalorganicaylatina.com](http://www.naturalorganicaylatina.com)  
 Blog: [www.chicanol.com](http://www.chicanol.com)



Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.



**Año Nuevo, vida Nueva!**

Está comprobado que si podemos hacer cambios los primeros 3 meses del año nuevo, estos nuevos hábitos quedaran en nosotros para el resto del año. ¡Cambia tu vida ahora!

1. Cocina más en tu casa
2. Aumenta tu actividad física
3. Toma más agua y menos refrescos o sodas.
4. Involucra a tu familia en las actividades de la casa
5. Sacas de tu vida a las amistades "Tóxicas".



**Renueva tu imagen y recicla tu closet**

1. Renueva tu closet.
2. Intercambia ropa con tus amigas o familia.
3. Da la ropa que no necesitas a los más necesitados
4. Combina tu ropa usada con prendas nuevas, así no gastarás de más.
5. Cambia las suelas a tus zapatos que no están para botar o mándalos a forrar y quedaran como nuevos.

## Resequead en los codos



Te doy una tip simple y fácil para mejorarlos. Una cucharadita de aceite de oliva o Aceite de almendra.

### ¿Cómo?

Los calientas a baño de Maria y todas las noches antes de dormir te frotas la parte afectada. Es magia! Vuelves a tener la piel suave y ya no te dolerán.

## Recupera la economía despues de las fiestas.



Las fiestas siempre son excesos, quedaste con el bolsillo vacío. Éstos primeros meses son esenciales para que tu año siga con el pie derecho.

1. Disminuye las salidas a restaurantes.
2. No gastes dinero en cosas que no necesitas.
3. Trata de tener un ingreso extra a lo que ya haces
4. Esconde las tarjetas de crédito
5. Haz la compra en supermercados de ahorro
6. Has tus propias recetas de belleza.
7. Organízate y guarda un extra de lo que ganes en una cuenta de ahorros.

## Jarabe de Ajo para la tos



Es época de cambios climáticos y hay que cuidarse, te doy esta receta fácil y natural.  
Ingredientes:

- 400 gr. de Ajo.
- Una botella de cuello ancho.
- Vinagre.
- Agua.
- Glicerina vegetal.
- 250 gr. de Miel.

Ponemos el ajo finamente machacados en la botella y le añadimos igual cantidad de vinagre y agua hasta cubrirlos. Cerramos herméticamente el bote y lo agitamos 3 veces al día.



Lo dejaremos en maceración durante 4 días.

Al cuarto día introducimos una cuarta parte de glicerina y lo dejamos reposar otro día. Finalmente lo filtramos bajo presión con una tela de seda o lino y se le agregamos la miel.

Consérvalo en lugar seco y oscuro.

# ¡Oportunidad!

## EMPEZAR LA DIETA!

Pero...,  
¿Cómo comienzo?



Por:  
Lic. Thanicar Braz.





**EL PASO INICIAL** para hacer dieta, es la determinación, sí usted ya la tomó, perfecto! Acaba de iniciar un proceso para prolongar sus años de vida y la calidad que estos tengan; cuando se toma la iniciativa de comenzar a cuidar la alimentación, se debe tener en consideración la búsqueda de especialistas, en este caso de Nutricionistas, quienes saben como evaluarlo, indicarlo y orientarlo, para que su alimentación este acorde con las necesidades de su organismo y sus actividades diarias, logrando un establecimiento adecuado de su peso corporal y de su composición corporal.



**COPIAR DIETAS, Ó UTILIZAR  
DIETAS DE TERCERAS  
PERSONAS, NO ESTA INDICADO,  
Y SU PROBABILIDAD DE FRACASO  
ES MUY ALTA.**

Los Planes de Alimentación, conocidos popularmente como "Dietas", están orientados a cubrir las necesidades particulares de cada persona; es por esta razón, que copiar dietas, ó utilizar dietas de terceras personas, no esta indicado, y su probabilidad de fracaso es muy alta. Cada Plan de Alimentación se elabora de manera individual, tomando en cuenta los gustos y preferencias de cada paciente, con lo que se busca, que usted se alimente con los productos de su gusto; respetando la limitación de aquellos alimentos "nocivos" o "chatarra", pero "Tranquilo", los Nutricionistas hoy en día estamos muy al "tono" con los alimentos dietéticos que la industria alimentaria ha elaborado y que usted puede encontrar en los estantes del mercado; seguramente en esos pasillos que siempre suele evitar y que, motivado a esto, usted no sabe que existen. No se angustie, nuestro trabajo es integral, no solo lo evaluamos para decirle el estado clínico que posee, también le damos recomendaciones nutricionales, lo orientamos en la compra y preparación de los alimentos, todo va en la misma consulta!

La actividad física, es la primera recomendación que usted recibirá, posterior a la explicación del Plan de Alimentación (Dieta); en este punto, una buena cantidad de pacientes suele fruncir el seño, en señal de desagrado, y a continuación el desarme de excusas y explica-


ciones no pedidas; lo real es que, es necesario la pérdida de calorías mediante la práctica de ejercicio físico, no solo para perder peso, también para fortalecer la masa muscular, mejorar el ritmo cardíaco y todas las funciones básicas del organismo; lo que se sugiere a los casos de pacientes con excusas extremas, es el prolongar el tiempo del desplazamiento; por ejemplo: caminar distancias más largas hacia sus destinos, subir o bajar las escaleras de sus áreas frecuentes, ó la adquisición de equipos deportivos para practicarlos en el hogar en el tiempo que se considere; y siempre se le hace la reflexión... usted no tiene 1 hora ó 45 minutos disponibles diariamente, ó 1 día de la semana? La respuesta es sí, pero... la siguiente excusa; entienda, la mejor forma de controlar su peso, de mejorar su salud y prolongar su calidad de vida, es con el cambio de sus hábitos, y el ejercicio físico es uno de ellos.



La alimentación y el ejercicio, van unidos en una misma línea de acción; es un error intentar controlar el estado de salud ó el peso corporal utilizando uno de estos factores por separado; así como, la utilización del ejercicio como escudo para los abusos alimentarios; en promedio por 1 hora de: caminata en plano, usted puede trabajar unas 300 calorías, por trotar en plano: 500 calorías, y por correr en plano: 700 calorías, todo esto dependiendo de su sexo, edad, contextura física, entre otros factores; lo importante es tener un uso racional de todo el trabajo que usted y sus especialistas están realizando, sea consciente y elimine toda posibilidad de excusa, así obtendrá verdadero y satisfactorios resultados.

Al decidir cambiar los hábitos en su estilo de vida, usted se enfrenta a descubrir malas prácticas que seguro eran desconocidas por usted; es por ello que las constantes visitas de control a su especialista son importantes; la guía en su alimentación, en la práctica de ejercicios y en todos los aspectos referentes a su salud, cambian constantemente, y con ellos surgen nuevas dudas, las cuales deben ser aclaradas por el profesional que le esta evaluando; deje un poco al lado, el factor tiempo, la salud no es una carrera cronometrada, y cada situación le llevara un tiempo estimado, que puede tender a ser flexible; los nutricionistas utilizamos estadísticas adaptadas a su condición particular, pero siempre hacemos la salvedad que, por ser un ser humano dinámico, pueden tener un rango de variación, piense que lo más importante es lo logrado.

Tome el tema del control de su alimentación como un asunto continuo, de todos los días y de cada momento de comida, si lo entiende así, se estará eliminando toda la serie de mitos y de permisividades maliciosas que suelen comentarse; usted ha tomado la decisión de iniciar un cambio en su estilo de vida, pero si esta buscando la excusa y el momento perfecto para evadirlo, las probabilidades de fracaso son altas, con esto no lo estoy condenando a hacer "dieta" de por vida, le estoy recomendando la actitud más idónea ó menos traumática para su proceso, una vez usted logre alcanzar los objetivos establecidos, podrá obtener las herramientas que le permitirán discriminar el tipo de alimento y el momento, usted podrá consumir todo lo que desee comer; porque ya habrá entendido el sentido de la buena alimentación.

Lo felicito, Usted ha tomado la mejor decisión en su vida, ha decidido cuidar su estado de salud, ha tomado la iniciativa de vivir más y mejor, el camino le enseñará grandes lecciones, como todo lo emprendido en la vida, pero los logros serán disfrutados con creces por muchos años! Bienvenido a un mejor y más sano estilo de vida! 

**LA ALIMENTACIÓN Y el EJERCICIO, VAN UNIDOS EN UNA MISMA LÍNEA DE ACCIÓN**



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.





**Cursos Febrero-Marzo 2012**

Stretching para Mejora del Rendimiento Físico-Deportivo: **sábado 25 de Febrero**

Pilates y Neurología: **sábado 3 de Marzo.**

Entrenamiento Físico-Deportivo Sin Lesiones: **sábado 10 de Marzo**



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).

[www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)



**munno**  
films & media

[www.munnofilms.com](http://www.munnofilms.com) / [munnofilms@gmail.com](mailto:munnofilms@gmail.com) / Tel: 26148528

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES  
PARA TU EMPRESA

**Video**

CORPORATIVOS  
ARTÍSTICOS  
ANIMACIÓN  
EVENTOS  
SPOTS  
INFOMERCIALES  
VIDEOMEMORIAS  
TRADUCCIÓN Y SUBTITULAJE

**SOLUCIONES EN  
COMUNICACIÓN**

**AUDIO**

**FOTOGRAFÍA**



**Publicidad**



46



Por:  
Siri Martínez





**YA LLEGÓ EL FIN DE AÑO.** Tal vez para ti sea el momento de recapitular frente al espejo los propósitos de año nuevo, y generar nuevos objetivos para mantener tu salud y condición física.

Tal vez, también sea un excelente momento para probar uno de los métodos de acondicionamiento físico más efectivos que se han creado: las pesas rusas.

También conocidas como kettlebells, estas pesas, cuyo nombre original es girya, tienen una larga historia que se remonta a la época de la Rusia zarista (a partir del siglo XI). Su uso se extendió a países como Finlandia y Polonia, gozando de gran popularidad por su practicidad y rápidos resultados que eran muy útiles para la vida diaria en el campo.

Se trata de pesas cuyo aspecto semeja una baja de cañón con asa, y se emplean para hacer un ejercicio muy completo, ya que implica tanto el entrenamiento aeróbico como el desarrollo muscular y de flexibilidad. Su uso requiere un espacio relativamente pequeño (unos dos metros cuadrados por persona), y se pueden utilizar sencillas o en pares, de forma individual o en grupo, con o sin música, solas o en combinación con otros ejercicios de fuerza, flexibilidad o resistencia. En pocas palabras, es de las herramientas más efectivas de acondicionamiento físico que puedas encontrar.

En la actualidad, las giryas son bien conocidas en Estados Unidos, y en varios países de América Latina, Europa e incluso Oceanía. Se han popularizado gracias a los rápidos resultados que brindan (en aproximadamente 21 días se notan los primeros cambios); la baja inversión de dinero, tiempo y espacio que requieren; y la gran durabilidad y resistencia del equipo. Incluso son recomendadas por algunos médicos para la rehabilitación de articulaciones y espalda.



## ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS ESPECÍFICOS QUE ESTA HERRAMIENTA TE OFRECE, SON LOS SIGUIENTES:

- 1.** Realizas ejercicio cardiovascular intenso.
- 2.** El entrenamiento es integral: fuerza, resistencia y elasticidad se practican con esta herramienta. Por si fuera poco, trabajas prácticamente todos los músculos en una hora de ejercicio constante.
- 3.** Ideal para gente ocupada: no necesitas esforzarte por mantener los pies en la caminadora, o seguir un régimen de ejercicios cíclico en un gimnasio que te va a llevar horas. En pocas sesiones por semana tienes todo lo que necesitas.
- 4.** Mucho mayor quema de grasas: la combinación cardio-pesas acelera el metabolismo, provoca una mayor producción de la hormona del crecimiento, y al generar una gran cantidad de músculo compacto, tu cuerpo sigue quemando grasa aún 24 horas después de cada sesión.
- 5.** Original y divertido: como se trata de una herramienta flexible, el repertorio de movimientos que puedes hacer con ella se multiplica exponencialmente, y además te permite combinarlo con otras disciplinas y aderezarlo con la música que más te gusta, a diferencia de las pesas convencionales.
- 6.** No genera músculos voluminosos: desarrolla fuerza, tejido compacto y curvas justo donde tienen que ir. En relativamente poco tiempo, tu abdomen empieza a mostrar el famoso "lavadero". Es un ejercicio altamente recomendable para el público femenino, y genera músculos magros, flexibles y fuertes en el público masculino.
- 7.** Fácil de aprender. A esto, añade la practicidad de trabajar un amplio grupo de músculos con pocos movimientos sencillos.
- 8.** Protege las articulaciones: es un ejercicio de mínimo impacto articular, por eso también es muy recomendado para rehabilitación, y para quienes no pueden hacer ejercicio de alto impacto.
- 9.** Incrementa la flexibilidad, coordinación motriz y movilidad de las articulaciones: es una herramienta pequeña y fácil de manejar, por lo que la variedad de movimientos que realizas con ella te ayudan a generar músculo funcional. Esto quiere decir que no te vuelves "tieso" al aumentar tu masa muscular.
- 10.** Desarrollas gran fuerza en el abdomen y espalda baja: la zona, también conocida como "core" es una de las que más se desarrollan a través del entrenamiento con giryas, lo cual te brinda mayor estabilidad y alivia cualquier dolor incómodo de espalda.
- 11.** Aumenta tu capacidad de concentración: cada sesión con giryas te exige estar completamente presente, sin distracciones, lo cual también te ayuda a bajar considerablemente tus niveles de estrés.
- 12.** Las hormonas que tu cuerpo secreta durante el ejercicio con giryas sin duda te ayudan a dormir mejor, y esto se traduce en una significativa mejora en tu piel, cabello, uñas y humor.

Hoy en día, estos ejercicios son poco practicados en México, podría incluso decirse que son prácticamente desconocidos en el ámbito del acondicionamiento físico. Algunos gimnasios en las grandes ciudades ya incorporan las giryas como parte del entrenamiento conocido como Crossfit, o bien como parte del llamado Entrenamiento Funcional.

Pero si lo que buscas es algo más entretenido y ligero, y te encuentras en la Ciudad de México, te recomendamos visitar Ah-Kin Sistema de Ejercicios. Este proyecto es pionero en la incorporación de ejercicios específicos de girya, combinados con el ritmo de la música y un seguimiento regular del progreso de cada alumno.

¡No esperes a que pasen las fiestas de fin de año! Te invitamos a realizar ejercicios con Giryas, para mejorar tu condición física y tu salud de una forma divertida y muy completa 🇨🇵

**Siri Martínez****Siri Martínez**

16 años de experiencia en danza y artes escénicas, ha tomado diversos cursos de teatro, expresión corporal y a acondicionamiento físico para bailarines.

Practica pilates y yoga desde hace más de ocho años. Capacitada en acondicionamiento físico con kettlebells. Junto con Daniel Juárez (Kung Fu y Karate) está al frente del proyecto Ah-Kin, Sistema de Ejercicios.



Haz click aquí para contactarme.



# Una Postura SALUDABLE



Por María Furriol

**LA EXCESIVA TENSIÓN MUSCULAR** en nuestros músculos distrae nuestra mente de poder ser consciente de movernos con eficacia y evitando movimientos que comprimen los huesos, órganos y des-equilibran el cuerpo integralmente.

El tema que esa tensión excesiva en nosotros se ha hecho habitual, es inconsciente, no se percibe, y es física-mental-emocional. Uno se da cuenta cuando aparece el dolor, desviaciones de columna, dolor de nuca o cabeza.

Cuando hay excesiva contracción muscular en cualquier parte de nuestro cuerpo, es decir, cuando trabajamos más una parte que la otra, la mente siente menos que pasa en el cuerpo y así le restamos su capacidad de poder co-ordinarlo, moverlo, cuidarlo, ya que está ocupada en tratar de resolver ese excesivo trabajo que se le da a nuestros músculos-órganos-tejidos-organismo.

Nuestros músculos funcionan como un tanque de gasolina, en ocasiones uno cree que el tanque está vacío y se da prisa para llegar a una estación de gasolina y se da cuenta de que tenía combustible de sobra. Así es fácil sentir, engañarse creyendo que estoy sin tensión excesiva en mis músculos y si se mide la contracción muscular se observará que hay en exceso.

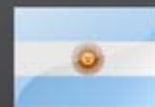
Nuestro sistema nervioso busca minimizar el estrés todo el tiempo frente a los constantes estímulos que recibimos de nuestro interior y del exterior.

Un entrenamiento saludable es el que busca ese balance contracción-estiramiento-relajación del músculo y así en el resto del organismo físico y mental. De lo contrario se altera la funcionalidad de nuestro cuerpo y mente. 🇨🇪

Para mayor información: llamar al teléfono 011-4438-9995 o envíenos un email a [mariafurriol@gmail.com](mailto:mariafurriol@gmail.com). Visite [www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)



**María 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](http://www.MariaFurriol.com)

Haz click aquí para contactarme.





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 perdida de peso.



COMPRA NEODIET

LINEA NEODIET

PRENSA

CONTACTO

BUY

# PROMOCIÓN NEODIET Blue

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

**\$69<sup>99</sup>**

precio regular: \$99.99



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

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

# LOS BENEFICIOS DE TENER UN **BUEN** ESTADO FÍSICO



Marcos Lopez,  
autor de Tu Cuerpo Ideal.

## **Un cuerpo en forma es más que tu apariencia**

Literalmente existen infinidad de beneficios para experimentar al aumentar tu estado físico y tener un cuerpo en forma. Al ejercitarte regularmente, especialmente turnos diarios de ejercicio vigoroso, aumentarás la resistencia de tu corazón. Este se volverá más fuerte, más grande, y más eficiente. Cuando esto suceda, experimentarás muchos cambios positivos incluyendo:

- Mejora integral del sistema circulatorio
- Disminución de la presión sanguínea
- Aumento sustancial del colesterol bueno
- Una disminución significativa de los niveles de colesterol

## **Y eso es sólo el principio, más beneficios de conseguir un cuerpo en forma incluyen:**

- Una utilización eficiente de la grasa como energía, resultando en una disminución del porcentaje de grasa corporal.
- Disminuye los niveles de ansiedad y de estrés
- Una reducción general en la insulina que es estimulada por la glucosa
- Un incremento dramático en los niveles de oxígeno
- Una mejora en las funciones del corazón.



## Mejorar el estado físico también...

- Incrementa tu habilidad para realizar ejercicio aeróbico
- Disminuye el radio al que funciona tu corazón en estado de reposo
- Disminuye las probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón
- Incrementa la formación de nuevos capilares en todo el cuerpo.

## Y la lista continúa...

Cuando realizas a diario actividades semi-intensas por al menos 25 minutos, conviertes tu cuerpo en una máquina más eficiente que genera oxígeno y elimina las toxinas. Un cuerpo en forma. Tus huesos crecen más fuertes. Tu flexibilidad aumenta. Tus músculos se fortalecen. Te vuelves más vascular. Tus niveles de estrés se reducen dramáticamente. Te conviertes en una persona más positiva y mentalmente sana. Y puedes esperar vivir una vida más larga también.

## ¡El ejercicio diario mejora el estado físico y beneficia a cualquier persona!

Por favor, nunca asumas que porque eres adulto o adulto mayor, has llevado una vida sedentaria por algún tiempo, o tienes un sobrepeso considerable o el escenario que sea, que el ejercicio no es para ti. Todos necesitamos mover el cuerpo cada día. El ejercicio nos hace prosperar como seres humanos. Por supuesto, nadie es capaz de realizarlo al mismo nivel para mejorar su estado. Sin embargo, cualquier persona es capaz de realizar algún tipo de actividad física diaria que desafíe sus músculos, huesos y mente para mejorar y desarrollarse. De hecho, evita intentar conseguir un cuerpo en forma, evita el ejercicio y tus expectativas de vida se acortarán significativamente.

## Un régimen de actividad física y un cuerpo en forma demandan un programa equivalente de comidas saludables

La dieta y el ejercicio se necesitan una a otra. Para conseguir un cuerpo en forma es imperativo consumir alimentos bajos en grasa, con alto contenido de nutrientes y ricos en agua. Realmente no tiene mucho sentido salir a hacer jogging con un helado en la mano. Tienes que balancear lo que comes con el ejercicio diario para conseguir los máximos resultados. Necesitamos nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos de calidad y grasas saludables, no sólo para sobrevivir, sino para mantenernos con vitalidad, energía y juventud. Sin la combinación apropiada de alimentos de calidad y actividad física, nuestro cuerpo se deterioraría rápidamente y no seríamos capaces de llevar un estilo de vida saludable en general.

Conseguir un cuerpo en forma y aumentar tu nivel de estado físico te beneficiará de ilimitadas maneras. Simplemente no existe ningún sustituto. Al ejercitarte a diario y al comer sano, pronto empezarás a verte mejor, sentirte mejor, actuar mejor, pensar mejor y superarte en cualquier área de tu vida. 🇨🇸

### 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.



# Muy pronto el Directorio **CORPO****SANO**

en donde encontrarás proveedores de productos y servicios profesionales relacionados con la salud, la nutrición y el acondicionamiento físico.



Si tu ofreces  
un producto o servicio y quieres  
**anunciarte sin costo**,  
llena el formulario en la página:

[www.revistacorposano.com/directorio](http://www.revistacorposano.com/directorio)

# SORTE



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar

# EAANDO

## el primer obstáculo

**HACE APENAS UN MES ATRÁS,** planeábamos lo que serían nuestras noches invernales, vacaciones, etc., ahora, en un abrir y cerrar de ojos, el 2012 llegó y justo quiero aprovechar para desearles a todos ustedes amigos lectores, un feliz año, esperando que esté lleno de grandes logros, felicidad, salud, éxito y muchas bendiciones para todos y cada uno de ustedes. Por otro lado, agradezco en gran medida el hacer de esta revista parte de su camino a una vida de salud y bienestar.

Algunos de ustedes seguro planearon con anticipación lo que harían en este nuevo año y están en curso de empezar hoy mismo esa actividad física que han deseado realizar tiempo atrás, ya sea por salud, hobby, por verse bien, entre otras cosas.

Otros, utilizarán estas primeras semanas para planear lo que harán, ya sea organizar sus horarios, buscar el gimnasio, así como poner en marcha todos los buenos deseos que se propusieron hace apenas unos días atrás. ¿No los han olvidado, verdad?

Qué hermosos momentos pasamos con la familia en la cena de fin de año, deseándonos lo mejor y proponiéndonos nuevas metas, pero es triste cuando el primer obstáculo aparece y no somos capaces de librarlo obligándonos a posponer o en definitiva olvidarnos de esos deseos. Siendo más puntual en los temas de gimnasio, el deporte y la buena salud, existen muchos obstáculos que nos podrían dificultar el cumplir nuestros objetivos, pero el primero, al que hay que enfrentarnos y el que considero más devastador, capaz de hacernos desistir sin siquiera haber comenzado, somos nosotros mismos.

Hay personas muy disciplinadas que cumplen las cosas que se proponen, pero la gente que no lo es, se enfrenta muchas veces a esas vocecitas de duda y comienzan a sabotearse, intentan convencerse a sí mismos de que no nacieron para el deporte, que no hay tiempo o dinero. Los que logran superar esta primera etapa de desistir sin hacer nada y acuden al gimnasio o centro deportivo y realizan su rutina inicial, se enfrentan al día siguiente con que el cuerpo les duele y vienen esos fantasmas a descalificarnos y desanimarnos -logrando en muchas ocasiones- que erradiquemos ese deseo ferviente que nos propusimos en la cena de fin de año.

Con base en lo anterior digo **"BASTA DE INTENTOS FALLIDOS"** y comencemos a dar soluciones más que problemas al respecto.

Seguramente han escuchado esa frase trillada que dice: "Nada es fácil" y, cuando alguien nos intenta ayudar o motivar con respecto a alguna situación laboral, académica, social, etc. Solemos responder "Ya sé que nada es fácil", pero lejos de motivarnos para lograr superar esa adversidad, en la mayoría de los casos, optamos por desanimarnos hasta sepultar el sueño u objetivo propuesto. Esto no debiera ser así, está en cada uno de nosotros hacer ese cambio, ya que si no nos proponemos a salir adelante, enfrentar la situación y superarnos, nadie más lo podrá hacer aunque trajeran al mejor orador motivacional para impulsarnos.



**Hay personas muy disciplinadas que cumplen las cosas que se proponen, pero la gente que no lo es, se enfrenta muchas veces a esas vocecitas de duda y comienzan a sabotearse, intentan convencerse a sí mismos de que no nacieron para el deporte, que no hay tiempo o dinero.**



Tenemos que lograr que esa frase de "Nada es fácil", sea un incentivo de motivación y podamos decir: "Aunque sea difícil, lo haré", recuerden que el intentar no es suficiente, hay que ejecutar para lograr llegar a la meta. Hay que quitarse de la mente que sólo a nosotros nos pasan los problemas, ya que en realidad todos nos enfrentamos a ellos, el punto es, cómo soluciona cada quien su asunto.



**No teman sentir dolor posterior a su actividad física, recuerden que todos pasamos por eso en algún punto de nuestras vidas y siendo constantes en el ejercicio, el dolor desaparecerá**

Si consideras que tu problema no lo puedes solucionar solo, no dudes en contactar a alguien que te impulse a enfrentar y mejorar esa área de oportunidad.

Trabajen por ser uno mismo con su cuerpo y mente, para dejar de ser su propio verdugo y convertirse en su mejor aliado para realizar y llevar a buen término lo que se propusieron para este 2012. ¡Ánimo y mucho éxito! 🇲🇽

Es importante hacerse un autoanálisis profundo donde se hagan evidentes sus áreas de oportunidad y las trabajen, de lo contrario, no se logrará identificar qué es lo que a cada uno lo hace desistir. Algunos es la pereza, otros es la falta de tiempo, a unos no les gusta sentir dolor, otros más detestan hacer sobre esfuerzos para lograr un objetivo, falta de disciplina y en fin, existen mil y un situaciones o pretextos para no realizar nada a favor de nuestra salud.

Yo los invito a ser parte del grupo de emprendedores que ya estamos en estos primeros días del año en pro de nuestra salud, ejecutando lo planeado días e incluso meses atrás. Nunca es tarde para comenzar, pero tampoco extiendan el tiempo justificándose del "Nunca es tarde".

No teman sentir dolor posterior a su actividad física, recuerden que todos pasamos por eso en algún punto de nuestras vidas y siendo constantes en el ejercicio, el dolor desaparecerá, tampoco pongan el pretexto de exceso de trabajo, o la falta de tiempo por alguna u otra índole, ya que hay personas como yo, que tenemos muchas actividades por realizar y, aún así, nos damos el tiempo para invertirle al menos una hora a nuestra salud, en otras palabras, "Si se Quiere, Se Puede".

**Alberto Uc**



Licenciado en Comunicación Multimedia egresado de la Universidad de Londres.

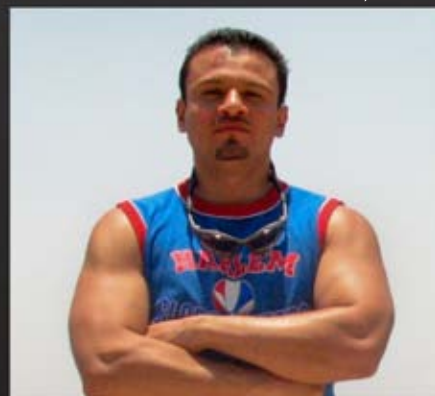


jonathan\_uc



beterninate

Haz click aquí para contactarme.





# btK

## NUTRITION

¿Qué esperas tú para transformar tu cuerpo?

Alberto Flores García  
Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo

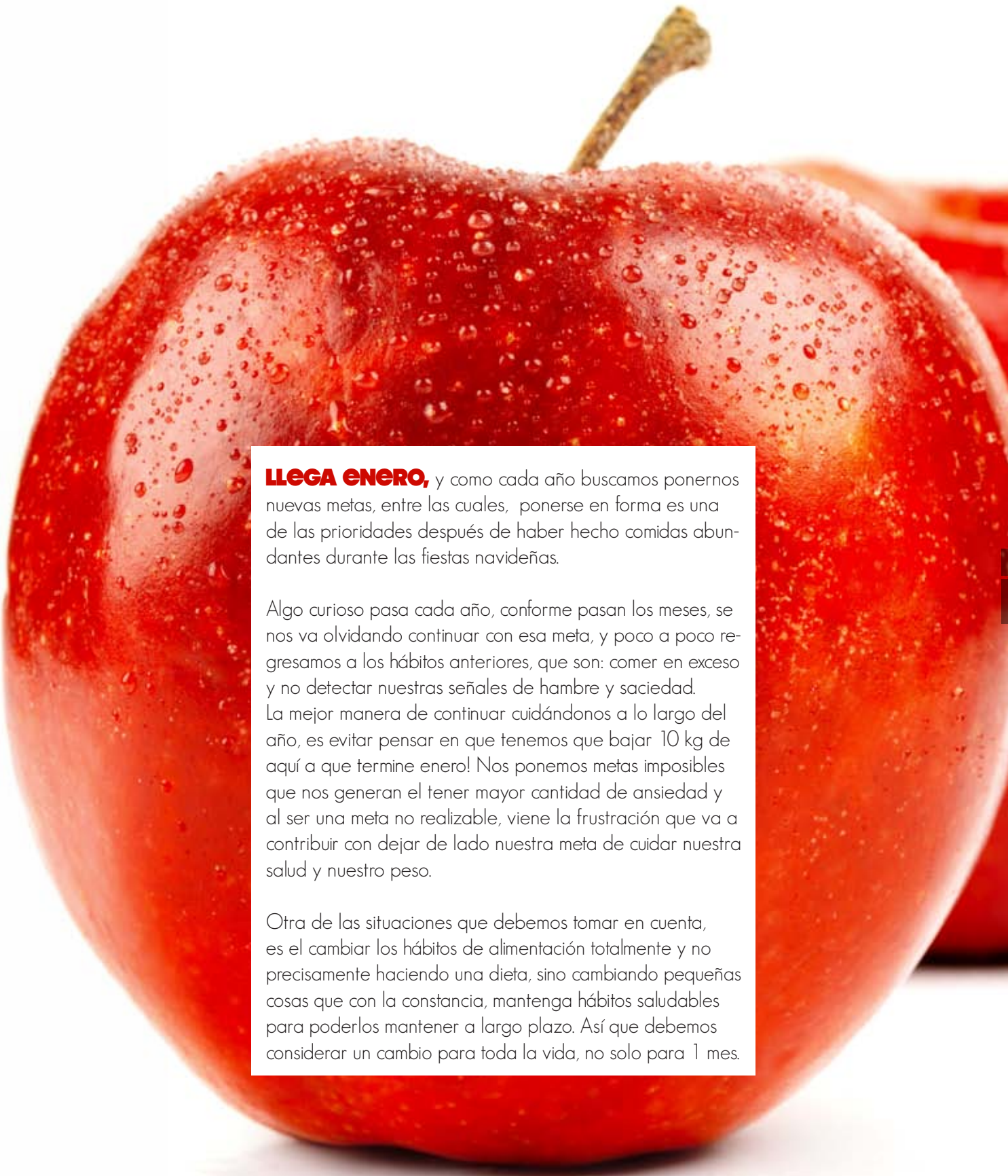
albertofg75@yahoo.com  
twitter: @btknutrition  
<http://batsportsnutrition.blogspot.com/>  
Tel: 044 5585305145

**AÑO** 

**NUEVO  
ALIMENTACIÓN  
NUEVA**



Claudia Ramírez  
Dir. Área nutrición  
Fundación ABC de los TCA



**LLEGA ENERO,** y como cada año buscamos ponernos nuevas metas, entre las cuales, ponerse en forma es una de las prioridades después de haber hecho comidas abundantes durante las fiestas navideñas.

Algo curioso pasa cada año, conforme pasan los meses, se nos va olvidando continuar con esa meta, y poco a poco regresamos a los hábitos anteriores, que son: comer en exceso y no detectar nuestras señales de hambre y saciedad. La mejor manera de continuar cuidándonos a lo largo del año, es evitar pensar en que tenemos que bajar 10 kg de aquí a que termine enero! Nos ponemos metas imposibles que nos generan el tener mayor cantidad de ansiedad y al ser una meta no realizable, viene la frustración que va a contribuir con dejar de lado nuestra meta de cuidar nuestra salud y nuestro peso.

Otra de las situaciones que debemos tomar en cuenta, es el cambiar los hábitos de alimentación totalmente y no precisamente haciendo una dieta, sino cambiando pequeñas cosas que con la constancia, mantenga hábitos saludables para poderlos mantener a largo plazo. Así que debemos considerar un cambio para toda la vida, no solo para 1 mes.



## Algunas cosas que puedes ir cambiando son las siguientes:

**1.** Al iniciar un régimen de alimentación, considera partir de lo que comes actualmente para ir disminuyendo las cantidades paulatinamente, por ejemplo, si comes 5 tortillas, bájale a 2 o por ejemplo, si sabes que por la noche comes pan de dulce, trata de comer sólo la mitad.

**2.** Cuando inicies un ejercicio, no comiences queriendo hacer 1 hora diaria, cuando llevas mucho tiempo sin realizar nada, es mejor ponerse metas realistas para mantenerlas todo el año, como por ejemplo, inicia con 10 minutos diarios con un mínimo de 3 veces por semana y cada semana ve aumentando 5 minutos, para primero fomentar el hábito del ejercicio y que al pensar en que es poco tiempo, no nos dé flojera.

**Debemos considerar un cambio para toda la vida, no solo para 1 mes.**

**3.** Si normalmente comes en la calle debido a tus actividades diarias, considera disminuir la frecuencia de éstas y elegir cuando menos 3 veces por semana comidas de casa que pudieras llevar a tu lugar de trabajo.

**4.** A veces cuando se realiza una dieta muy estricta, se puede caer en sentir ansiedad, ganas de comer más antojos, entre otras cosas. Lo ideal siempre es permitirse algunos alimentos en poca cantidad, en lugar de sentirlos como prohibidos, porque eso nos llevará seguramente a comerlos en mucho mayor cantidad. Toma en cuenta que en ocasiones tomar bebidas calientes como por ejemplo, un té, nos puede ayudar a sobrellevar el momento de ansiedad para evitar caer en la pica de comida.

**5.** Un plan alimenticio balanceado siempre será lo mejor y más conveniente para tu salud, busca ayuda y no te restringas tanto, acuérdate que se trata de cambiar para siempre los hábitos que te hicieron subir de peso.

**L.N. Claudia Ramirez**



Dir. Área nutrición Fundación ABC de los TCA

Tel. 5276-9591

<http://nutricionlibre.blogspot.com>  
[clausrag@gmail.com](mailto:clausrag@gmail.com)

haz click aquí para contactarme





# *¡Ven a conocernos!*

**DINOS CÓMO QUIERES ESTAR... NOSOTROS HACEMOS EL RESTO.**



**CANAL DE MIRAMONTES 2206, COL. AVANTE.**

ahkinsis@gmail.com

# WORKOUT



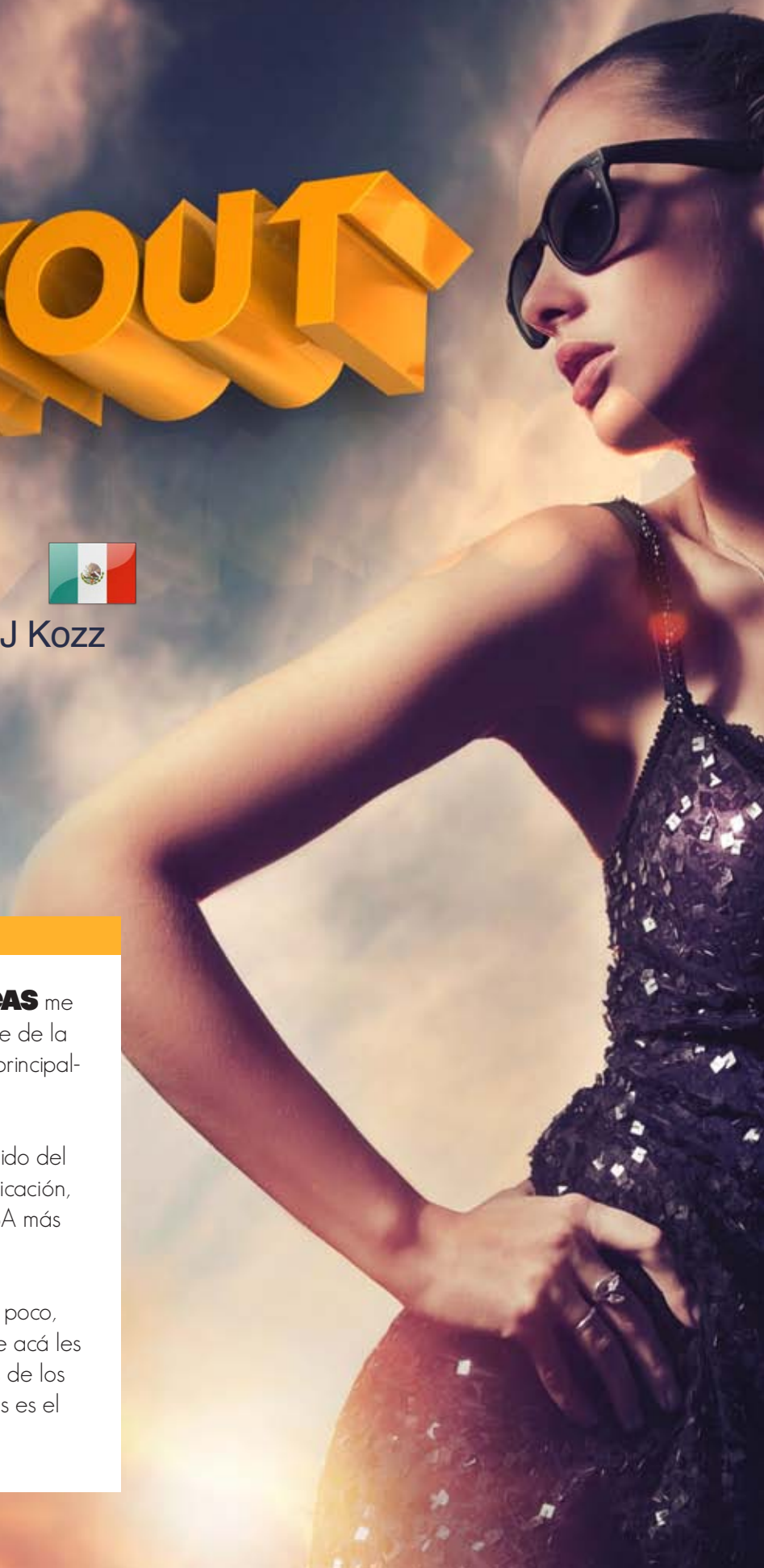
Por DJ Kozz

68

**MIENTRAS TE ESCRIBO ESTAS LÍNEAS** me encuentro en New Orleans USA. Aquí surgió parte de la música que incluso hoy continuamos escuchando, principalmente en lo referente al Jazz y parte del Blues.

Por otro lado he estado realizando un análisis rápido del contenido musical en los medios locales de comunicación, así como también en los medios nacionales de USA más destacados.

Si bien es cierto que puedes escuchar de todo un poco, también es cierto que la mayoría de la música que acá les gusta es principalmente de ritmo lento; en muchos de los casos menor a los 120 BPM, que como recordaras es el ritmo ideal para ejercitarse.





# BEATS

Algo curioso, acá apenas después de una década de que en el resto del mundo escuchamos a grandiosos colegas como:

- Armin Van Buuren
- David Guetta
- Tiesto
- Paul Van Dyk
- Etcétera.

La escena electrónica se ha desarrollado solamente en algunas ciudades y es hasta ahora que comienza a permearse hacia el público en general. Algo todavía más curioso es que han rebautizado al Hip-Hop como Hip House, dado que varios artistas que anteriormente interpretaban ese ritmo con un promedio de 80 BPM han migrado a los 120 BMP o más que implican la música House.

Algo todavía más curioso. Uno supone que estando en un país supuestamente mejor comunicado, la gente también consume música nueva más rápido. Sin embargo, al revisar listas de popularidad ajenas a los medios de comunicación tradicionales, se descubre el gusto real de los estadounidenses, el cual se encuentra bastante influenciado por éxitos de antaño y ampliamente ya aceptados incluso quizás en gran parte del planeta.

**Por tal motivo en esta ocasión mis recomendaciones musicales se encuentran basadas en lo que por acá más gusta a la gente, comencemos.**

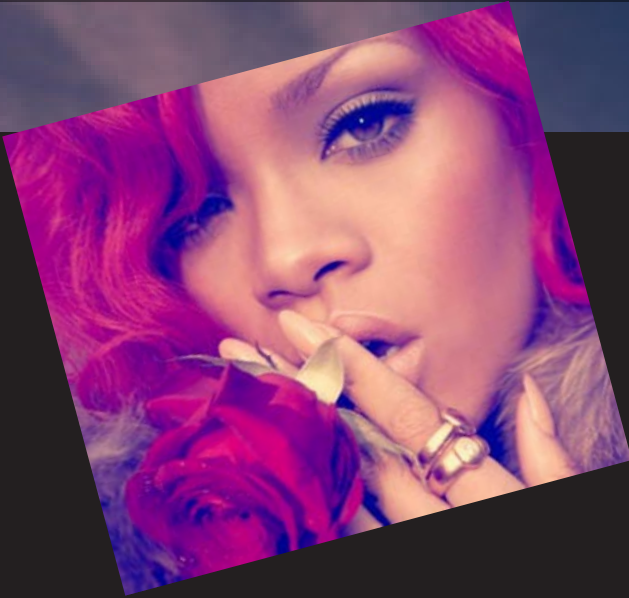


# Los 10

**éxitos más importantes de todos los tiempos con 120 BPM o más en USA:**

- 1** Black Eyed Peas - I gotta feeling
- 2** Lady Gaga ft. Colby O'donis - Just dance
- 3** AC/DC - You shook me all night long
- 4** Cupid - Cupid shuffle
- 5** B-52's - Love shack
- 6** LMFAO - Party rock anthem
- 7** DJ Casper - Cha cha slide
- 8** Usher ft. Will.I.Am - OMG
- 9** Taio Cruz - Dinamite
- 10** Sir Mix-A-Lot - Baby got back

**Por otro lado, aquí te comparto mis recomendaciones que resumen lo mejor de este año.**



- 1** David Guetta, Taio Cruz & Ludacris - Little bad girl
- 2** David Guetta & Usher - Without you
- 3** Chris Brown ft. Benny Benassi - Beautiful people
- 4** Rihanna - S&M come on
- 5** Enrique Iglesias ft Pitbull - I like how it feels
- 6** Lady Gaga - The edge of glory
- 7** Erick Morillo & Eddie Theonik - Stronger
- 8** Pitbull & Marc Anthony - Rain over me
- 9** FloRida - Good feeling
- 10** Global Deejays - Freakin out



# Los 10

**éxitos que recomiendo del 2011**

**Y aquí esta tu regalo:**

<http://mixcloud.com/djkozz/dj-kozz-the-best-of-2011>

**Para que inicies este 2012 con mucho ritmo tus sesiones de ejercicio.**

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



# 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](mailto: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.

# *Lecturas* **Rápidas**



**La fibra** es un componente esencial de una buena alimentación. Para obtenerla de manera natural, consume verduras y frutas (no sólo el jugo). Te sentirás mucho mejor y cuidarás tu aparato digestivo.

**Las personas** que tienen objetivos claros, definidos y medibles tienen muchas más posibilidades de lograr sus metas. Incluso se ha comprobado que ensayar mentalmente una actividad produce mejoras en su ejecución.

**Para iniciar** un programa de ejercicios tienes que ser consciente de que hay que empezar gradualmente. Si las primeras sesiones son aburridas, dolorosas y en general, poco satisfactorias, es muy probable que abandones tu programa antes de que veas algún resultado. Lo anterior, es desafortunadamente, muy común.

**Considera** la opción de consultar a un entrenador para obtener el mayor beneficio de un programa de acondicionamiento físico. Muy pocas personas lo hacen y, generalmente, es una muy buena inversión.

**Ser optimista funciona.** Las personas optimistas viven mejor, logran más en su vida, tienen más amigos. Enfocarse en los beneficios de intentar algo y confiar en que va a salir bien tiene un efecto neurológico que produce efectos en la realidad.

**Si estás tratando de bajar de peso,** dejar de comer durante muchas horas o no comer lo suficiente es una muy mala idea. Esto sólo producirá una reducción drástica de la tasa metabólica basal, de tu energía (y como resultado, de tu consumo calórico) y perderás masa muscular. La mejor opción es dejar de comer en exceso y sustituir los alimentos poco saludables por alimentos naturales que son difíciles de comer en exceso.

**Una buena noticia** para quienes nunca han hecho ejercicio en su vida. Los beneficios que obtendrán al comenzar a realizar ejercicio físico son mucho mayores, proporcionalmente a los que obtiene alguien que siempre ha hecho. Algunas personas piensan que como nunca han hecho ejercicio los beneficios podrían no corresponder con el esfuerzo que realizarían, pero es exactamente lo contrario.

**El ejercicio físico** es tan importante y necesario como dormir y comer. Algunas personas piensan que el ejercicio es opcional, pero nuestro cuerpo está "diseñado" para realizar actividades físicas intensas. El hombre moderno, en general, no se mueve tanto, ni levanta objetos tan pesados como lo hacía durante la mayor parte de la historia de nuestra especie. Paradójicamente, tampoco descansa tan eficazmente como lo hacía hace algunos miles de años.

**Si fumas,** no lo hagas nunca después de ejercitarte, tus alveolos pulmonares están abiertos y te hará mucho más daño. Obviamente, lo mejor es dejar el hábito de fumar inmediatamente, es uno de los mejores regalos que puedes darte a ti mismo.

**Más de la mitad** de nuestro peso corporal es agua. Asegúrate de consumir la suficiente para no tener nunca sed y que tu orina sea clara. Normalmente, entre dos y cuatro litros serán suficientes, pero recuerda repartirlos en pequeñas porciones durante todo el día. ¿La mejor bebida que puedes consumir? Muy fácil, todos lo sabemos: el agua natural.

**En algunas investigaciones** se ha observado que las personas que tienen mascotas son más felices y viven más. Considera adoptar una y dale mucha atención.

**Leer y resolver retos intelectuales** es la mejor manera de complementar un cuerpo sano. Una vida llena de retos que enfrentar y una actitud positiva hacia estos es una receta para tener una vida saludable, larga y feliz. ¡Recibe las dificultades con entusiasmo y optimismo!

**Si corres una carrera** y no tuviste tiempo suficiente para realizar ejercicios de calentamiento, considera hacerlo con baja intensidad los primeros kilómetros. Así evitarás una lesión y es muy probable que no afecte mucho tu resultado (desde luego, mucho menos que si te lesionaras).


**Después de tu entrenamiento** consume carbohidratos naturales como leguminosas, nueces y granos enteros. Te ayudarán a recuperar el glicógeno muscular y te recuperarás más rápidamente. Evita las harinas refinadas o enriquecidas, así como los dulces.

# 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](mailto:magdalenalba3@hotmail.com)



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

## PERSONAL TRAINER MEXICO PTM



[www.trainermexico.com](http://www.trainermexico.com)



# DIARIO

ejercicios de peso/resistencia



78

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 79 y 80.

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

# Diario de ejercicios de peso / resistencia



**EJERCICIO DE PESO/  
RESISTENCIA**



**GRUPO MUSCULAR**



**PESO**

**SETS**

**REPETICIONES**

EJERCICIO DE PESO/ RESISTENCIA	GRUPO MUSCULAR	PESO	SETS	REPETICIONES

**Total de Calorías Quemadas** \_\_\_\_\_

**Notas/Observaciones** \_\_\_\_\_

---

---

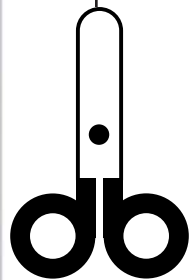
---

---

---

---

---



# Diario de ejercicios de peso / resistencia

Semana: \_\_\_\_\_

**Mis metas esta semana:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

---

---

---

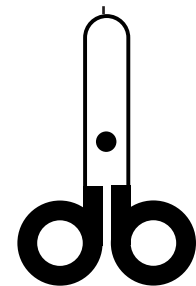
---

---

---

---

---





# 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](mailto:thanicar@hotmail.com)

Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677

# 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](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



@revcorposano



[www.facebook.com/RevistaCorpoSano](http://www.facebook.com/RevistaCorpoSano)