

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Septiembre 2013

AMY WEBER

BELLEZA, INTELIGENCIA Y TALENTO

PAG. 16

**CAMBIA TU CUERPO
CON 35 NUEVOS TIPS** PAG. 38

¿MIEDO AL COMPROMISO EN PAREJA? PAG. 30

LA MEJOR RECETA PARA VIVIR PAG. 52

**CONOCE CÓMO CUIDAR TUS
CHAKRAS Y MEJORA TU SALUD** PAG. 46

**ENTRENA AL MÁXIMO AL
RITMO DE WORKOUTBEATS** PAG. 80

**"EL MONSTRUO DE LA COMODIDAD"
SUPÉRALO Y VENCE (LIBRO RECOMENDADO)**

PAG. 78



Fotografía de: Brian B Hayes

Año 2 - Número 24
Distribución Gratuita

Palapa
Communications


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



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTERTENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

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



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



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



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

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

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

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

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

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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

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

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

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

Museo Soumaya Plaza Carso

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

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

www.museosoumaya.org

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

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

Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech



Pág 16
Amy
Weber

Belleza, inteligencia y talento



14

Calendario de actividades



30

Miedo al compromiso



36

Fisicomentarios



38

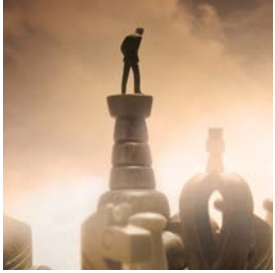
35 Nuevos tips de fitness que cambiaran tu cuerpo



46

Salud y armonia con tus chakras

índice



53

Una receta para vivir



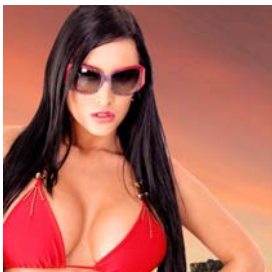
62

Reservas marinas protegidas



78

El monstruo de la comodidad



80

WorkOut Beats





CORPO**SANO** el camino

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 24, Septiembre de 2013

DIRECTORIO

Dirección General
Jaime Villarreal

Dirección Editorial
Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías
José Luis Alarcón

Arte & diseño
Olivo383

SUSCRIPCIONES
suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD
publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

Carta Editorial

Para algunos, el cuerpo es el instrumento de la mente. Para otros, la mente es una parte de nuestro cuerpo. Sin duda la relación entre estos dos conceptos es muy estrecha. Por eso es importante buscar la congruencia entre nuestro desarrollo físico y mental. Nos encontramos aquí con el problema de qué es la causa y qué la consecuencia. Alguien dijo alguna vez que para ser feliz no tienes que ser exitoso, pero para ser exitoso tienes que ser feliz. A mí me gusta mucho esta reflexión porque me recuerda que todo comienza en nuestra mente. La idea de mejorar nuestra vida nace en ocasiones de una frustración, de un problema; en otras de la inspiración que aporta algo o alguien.

No importa cuáles sean tus metas, aquí está CorpoSano y todo el equipo de profesionales que escriben para ti en cada número para estar a tu lado en el camino hacia ellas. No dudes en contactarlos directamente para que te asesoren.

Cuerpo y mente en armonía en la constante búsqueda por vivir mejor.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

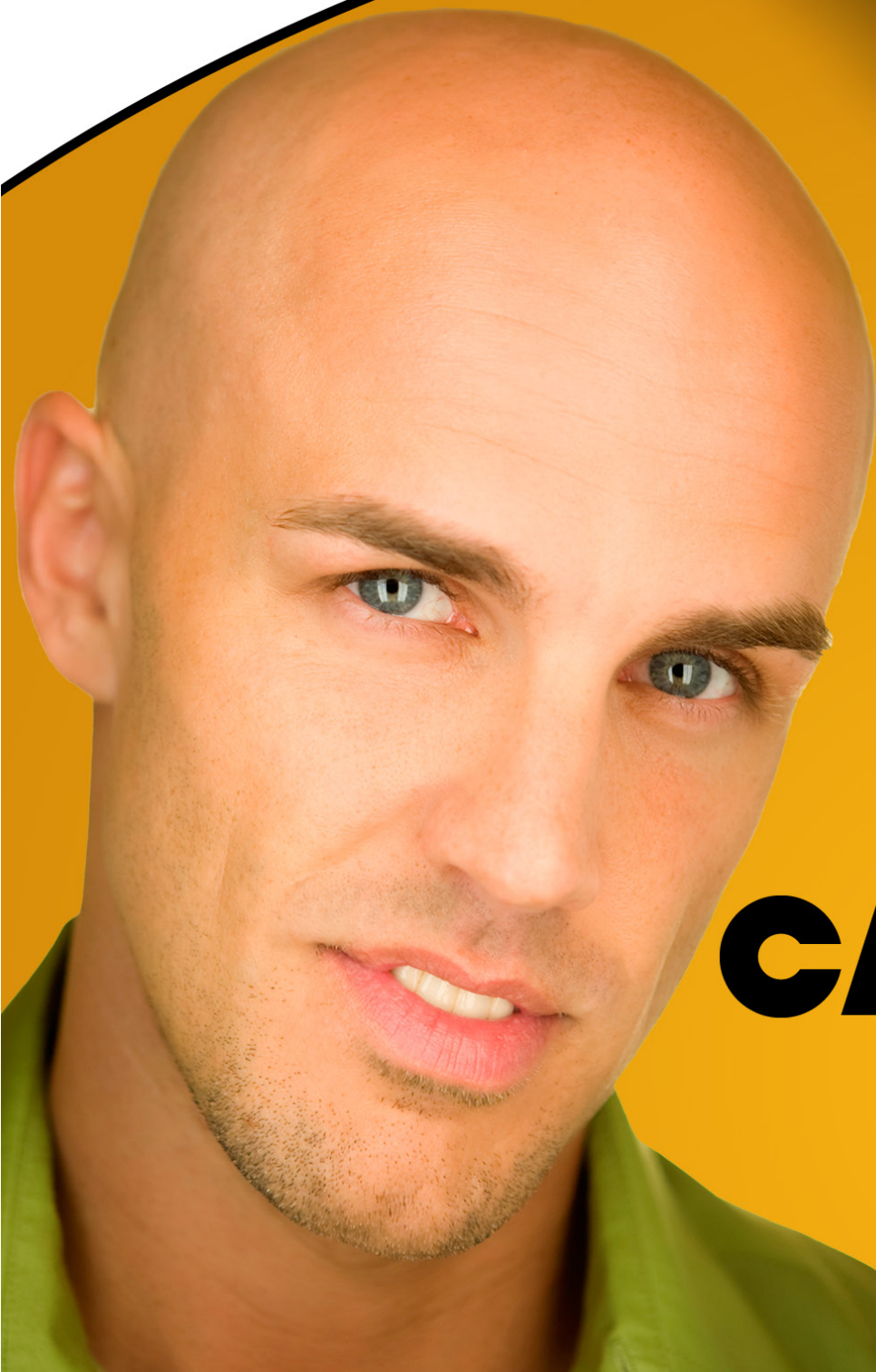


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

FiT



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

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

www.compexsudamerica.com

Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tu cuerpo ideal 
[coaching]

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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

septiembre



- 1 Sep** MEDIO MARATÓN ATLAS DE GUADALAJARA 2013
MÉXICO
<http://mediomaron.atlas.com.mx/>
- 1 Sep** TRI DESERT PUERTO VELERO 2013
CHILE
<http://www.olimpo.cl/sitio/tridesert2013/tridesert2013.html>
- 1 Sep** TRIATLÓN DE A CORUÑA
ESPAÑA
http://www.triathlonseries.org/ts2013/home_esp.html
- 1 Sep** CARRERA 10K VIVA
COLOMBIA
<http://www.10kviva.com/>
- 1 Sep** MEDIO MARATÓN DE LIMA
PERÚ
<http://mediamaratondelima.pe/>
- 6-7 Sep** SURF EXPO
ESTADOS UNIDOS
<http://www.surfexpo.com/>
- 7 Sep** NAUTICA MALIBU TRIATHLON
ESTADOS UNIDOS
<http://www.nauticamalibutri.com/>
- 7-8 Sep** VALENCIA TRIATLÓN 2013
ESPAÑA
<http://www.valenciatrathlon.es/>
- 7 Sep** TRIATLÓN DE GUADALAJARA 2013
ESPAÑA
<http://www.triatlondegadajajara.es/guadalajara/>
- 7 Sep** MEDIO MARATÓN BAJO PAS 2013
ESPAÑA
<http://www.mediomaronbajopas.es/>
- 7 Sep** MILLA URBANA DELICIAS EN ZARAGOZA
ESPAÑA
<http://www.rfea.es/web/competiciones/campeonato.asp?codigo=2013Z002>
- 7 Sep** K42 ADVENTURE MARATHON CHILE 2013
CHILE
<http://www.olimpo.cl/sitio/K42Chile2013/>
- 8 Sep** MEDIO MARATÓN DE MEDELLÍN 2013
COLOMBIA
<http://www.maratonmedellin.co/2013/>
- 8 Sep** THE NATIONS TRIATHLON 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.nationstri.com/>
- 8 Sep** IRONMAN WISCONSIN 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.ironman.com/triathlon/events/americas/ironman/wisconsin.aspx#axzz2apdFnHHQ>
- 8 Sep** TRIATLÓN DE PALMA DE MALLORCA 2013
ESPAÑA
http://www.triathlonseries.org/ts2013/home_esp.html
- 8 Sep** TUNE UP BANAMEX 2013
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 8 Sep** CARRERA 10K SAN JOSÉ COSTA RICA
COSTA RICA
<http://marathoncostarica.com/bienvenidos/index.php>
- 8 Sep** MEDIO MARATÓN DE BUENOS AIRES
ARGENTINA
<http://maratondebuenosaires.org/>
- 13-15 Sep** EXPO BIKE 2013
ESPAÑA
http://www.ifema.es/expobike_01/
- 13-15 Sep** FESTIBIKE 2013
ESPAÑA
<http://www.festibike.com/>
- 14-22 Sep** TORNEO DE SAN PETERSBURGO 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.spbopen.ru/eng/index.html>
- 14-22 Sep** OPEN DE MOSELLE 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.moselle-open.com/>
- 14 Sep** THE TRIATHLON AT PACIFIC GROVE 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.tricalifornia.com/index.cfm/PAGE2013-main.htm>
- 15 Sep** MEDIO MARATÓN CIUDAD DE VALLADOLID
ESPAÑA
<http://www.mediamaratonvalladolid.com/>
- 15 Sep** TRIATLÓN METLIFE QUERÉTARO
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 15 Sep** TRIATLÓN DE SAN SEBASTIÁN
ESPAÑA
http://www.triathlonseries.org/ts2013/home_esp.html
- 15 Sep** MARATÓN BINACIONAL ARGENTINA Y URUGUAY
<http://www.maratonbinacional.com.ar/>
- 18-20 Sep** INTERBIKE 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.interbike.com/>
- 21 Sep** MEDIO MARATÓN DE IGUAZÚ
ARGENTINA
<http://maratoniguazu.com/>
- 21-22 Sep** LA MISIÓN TRAIL 2013
ARGENTINA
<http://lamisionrace.com.ar/2013/>
- 22 Sep** MARATÓN PUNTA DEL ESTE
URUGUAY
<http://www.maratondepuntadeleste.com.uy/wp/>
- 22 Sep** MARATÓN DE MONTREAL
CANADÁ
<http://ca.competitor.com/montreal>
- 22 Sep** MARATÓN DE MAUI
ESTADOS UNIDOS
<http://www.mauimarathonhawaii.com/>
- 22 Sep** HALF IRONMAN COZUMEL
MÉXICO
<http://www.ironman703cozumel.com/>
- 28 Sep** PATAGONIAN INTERNATIONAL MARATHON 2013
ARGENTINA
<http://www.patagonianinternationalmarathon.com/es>
- 29 Sep** CARRERA DE LA MUJER
COLOMBIA
<http://www.carreradelamujercolombia.com/>
- 29 Sep** TRIATLÓN DE ZARAGOZA
ESPAÑA
http://www.triathlonseries.org/ts2013/home_esp.html

Nota: Información sujeta a cambios

Amy Weber

Belleza, inteligencia y talento

Amy Weber lanzó recientemente su último sencillo "Warrior", que está dedicado a todos los hombres y mujeres que portan uniforme y protegen a su país todos los días. A principios de este año, su sencillo "Dance of Life" estuvo en el #5 de las listas de éxito de Billboard y actualmente se encuentra en la posición 40 de las canciones Dance/Club. En 2012 se lanzó la canción "Let it Rain", llegando a la posición #6 de las listas de música de UK y la #4 en las listas de éxitos de Billboard. ¡Causó gran impacto que también apareciera en las listas de éxitos de Billboard de música Dance! Su canción "Something Kinda Ooh" se colocó en las 100 canciones dance de 2010, junto a Lady Gaga y Ke\$ha. Amy ha colaborado con los ganadores del Grammy, The Klubjumpers, así como el DJ personal de Madonna, el famoso Tracy Young. Actualmente está haciendo planes para iniciar un Tour a finales de este año. Está nominada para el premio Akademia Music Award en música Dance. →



Fotografia de: Sarah Orbanic



Fotografia de: Sarah Orbanic



Pero la música está lejos de ser la única cosa en la agenda apretada de Amy. Su trabajo como actriz sirvió como introducción al arte de producir.

En diciembre pasado, Amy presentó "Crossroad", una película que co-protagonizó y produjo. Recibió 5 premios de la Dove Foundation por su mensaje claro e inspirador sobre la redención, el perdón y la fe. La película se presentó en cines y en DVD.

"Good Samaritans" es el proyecto más nuevo de Amy. Se desempeña como productor ejecutivo, co-creador, y presentador de esta serie muy especial que presenta a personas ordinarias y circunstancias extraordinarias para ver lo lejos que están dispuestos a llegar para ayudar a sus compañeros. Fue grabada por DISH Network así como por ABC para estrenarse como una edición especial, por lo que estará disponible para su distribución general a finales de este año.

Amy es la orgullosa creadora de su propia compañía productora, Amy Weber Productions, por medio de la cual ha producido y protagonizado "The Strangers", las series de viajes "Spa Adventures" y "In Da Cutz". Amy protagonizó y fue productor asociado de "The Pumpkin Karver" y fue Co-productor de la película extranjera, "What's the meaning of love?"

Escribió un libro titulado "An Insider's Guide to making it in show business", en el que comparte sus experiencias y éxitos como actriz, modelo, presentadora, productora y dueña de una exitosa agencia de modelos/comerciales que fundó y en la que trabajó por 5 años (representando a modelos para campañas con Martin Scorsese y el famoso fotógrafo David La Chapelle). →



Fotografía de: Sarah Orbanic



Fotografia de: Sarah Orbanic


←Amy también es la presentadora de la serie de aventuras "Getaway" y la exitosa serie de la USA Network "Tens" (un show que se desarrolla en la playa). En sus primeros trabajos en televisión destacan la serie de culto "Porcelain Bidet", en el éxito de FX "Son of the Beach", "Port Charles", "CSI", "Seventh Heaven", y "Andy Richter controls the universo". Amy fue escogida para protagonizar el fenómeno popular WWE "Smackdown". En la gran pantalla, ha aparecido en películas junto con Dylan McDermott, David Spade, Sean Penn, Whoopi Goldberg, Pauly Shore, Adam Corolla y Freddie Prinze Jr.→





Fotografia de: Brian B Hayes

← Amy fue encargada de servir como presidente del comité "Red Light Children", una organización humanitaria sin fines de lucro cuyo objetivo es poner fin a la explotación y esclavitud infantil.

Amy nació en Peoria, Illinois y se crio en la cercana ciudad de Mapleton. Creció con un amor hacia la naturaleza, conducir motocicletas en la granja y con una afinidad por traer a casa animales abandonados (ardillas, conejos salvajes, zorros y tortugas). 





Fotografia de: Brian B Hayes



Fotografia de: Brian B Hayes



Fotografía de: Brian B Hayes



Fotografía de: Brian B Hayes



eBooks Individuales

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

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



www.tu-cuerpo-ideal.com/ebooks

tucuerpoideal

Paquetes Especiales



PACK ADELGAZAR

PACK ABDOMINALES

PACK TONIFICACION

PACK GANAR MUSCULO



ejercicios explicados

Remos Renegado

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

Rueda para Abdominales

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



platos saludables



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

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

DRAKO
www.drakomag.com



MIEDO

al compromiso



Por: Marta Pascual



Relaciones pasajeras, encuentros y desencuentros con parejas que vienen y van y ninguna se queda. Consumo de unos y de otros en busca de satisfacciones inmediatas, de sentirnos elegidos y de desear sin más. Sin más, sin implicación y con todas las barreras del mundo... ¿está ahí el miedo al compromiso?.

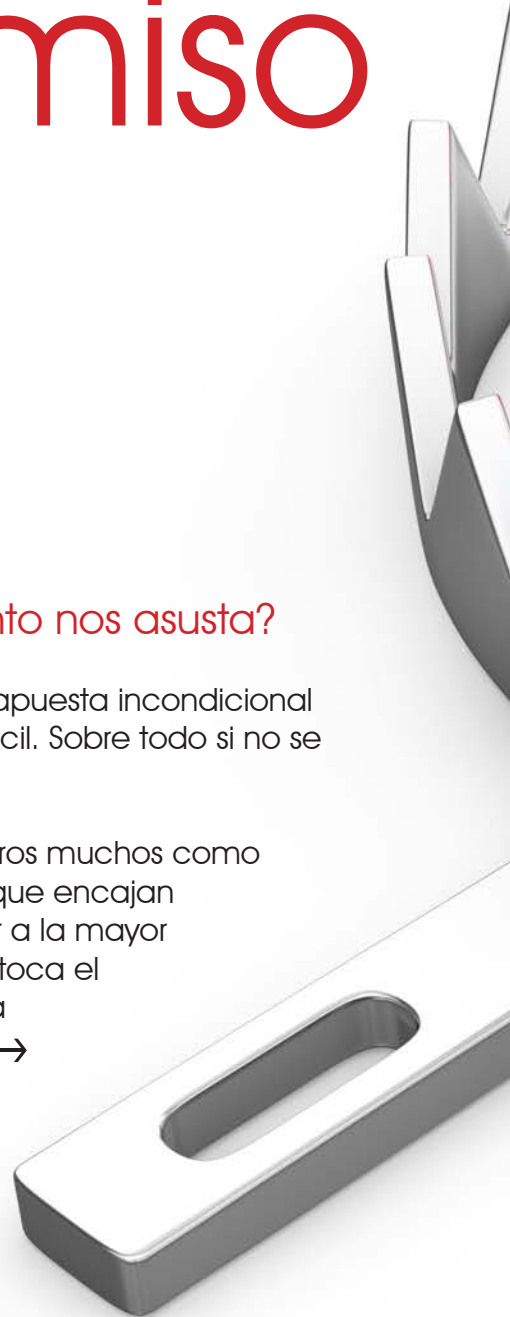
Relaciones defensivas, insatisfactorias, desequilibradas en las que me empeño y nunca consigo nada. Me mantienen a salvo, mientras estoy en esa historia no estoy en otra mucho más profunda y verdadera.

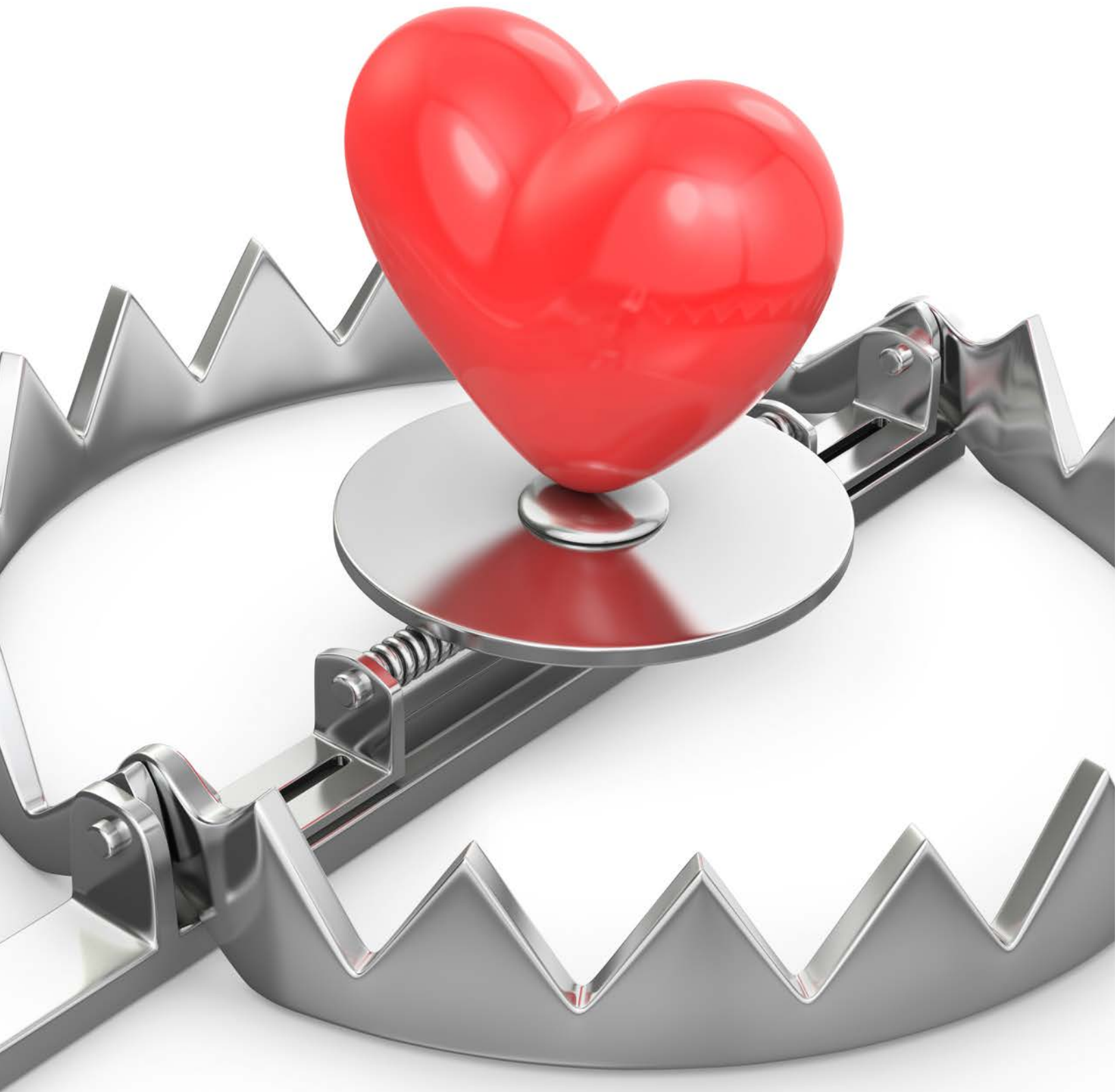
¿De nuevo el miedo al compromiso?

¿Qué es eso que tanto nos asusta?

El compromiso como una apuesta incondicional por el otro no siempre es fácil. Sobre todo si no se vive desde la libertad.

Este miedo está lleno de otros muchos como pequeñas muñecas rusas que encajan perfectamente hasta llegar a la mayor que a todas contiene. Nos toca el trabajo de ir sacando cada una y ver lo que nos traen. →







← Todos tienen que ver con modelos mentales que albergamos, guiones de vida sobre cómo funcionan las relaciones de pareja. Bien porque así lo vivimos en su momento y así los creímos o así nos lo contaron, la pareja es sentida como un espacio de control. Una especie de cárcel en la que voy a entrar y voy a dejar de ser yo. Donde tengo que satisfacer al otro y el otro me tendrá que satisfacer a mí, si no, será un nido de frustraciones.

Proyecto en la idea de pareja mi necesidad de ser contenido por el otro.

Como que el vincularse con alguien te crea una obligación de satisfacerle y de adivinarle, porque en realidad esperas que así ocurra por su parte. El dar y el recibir como un juego de acción-reacción en el que tengo que estar atento a lo que el otro me da para dar yo igualmente.

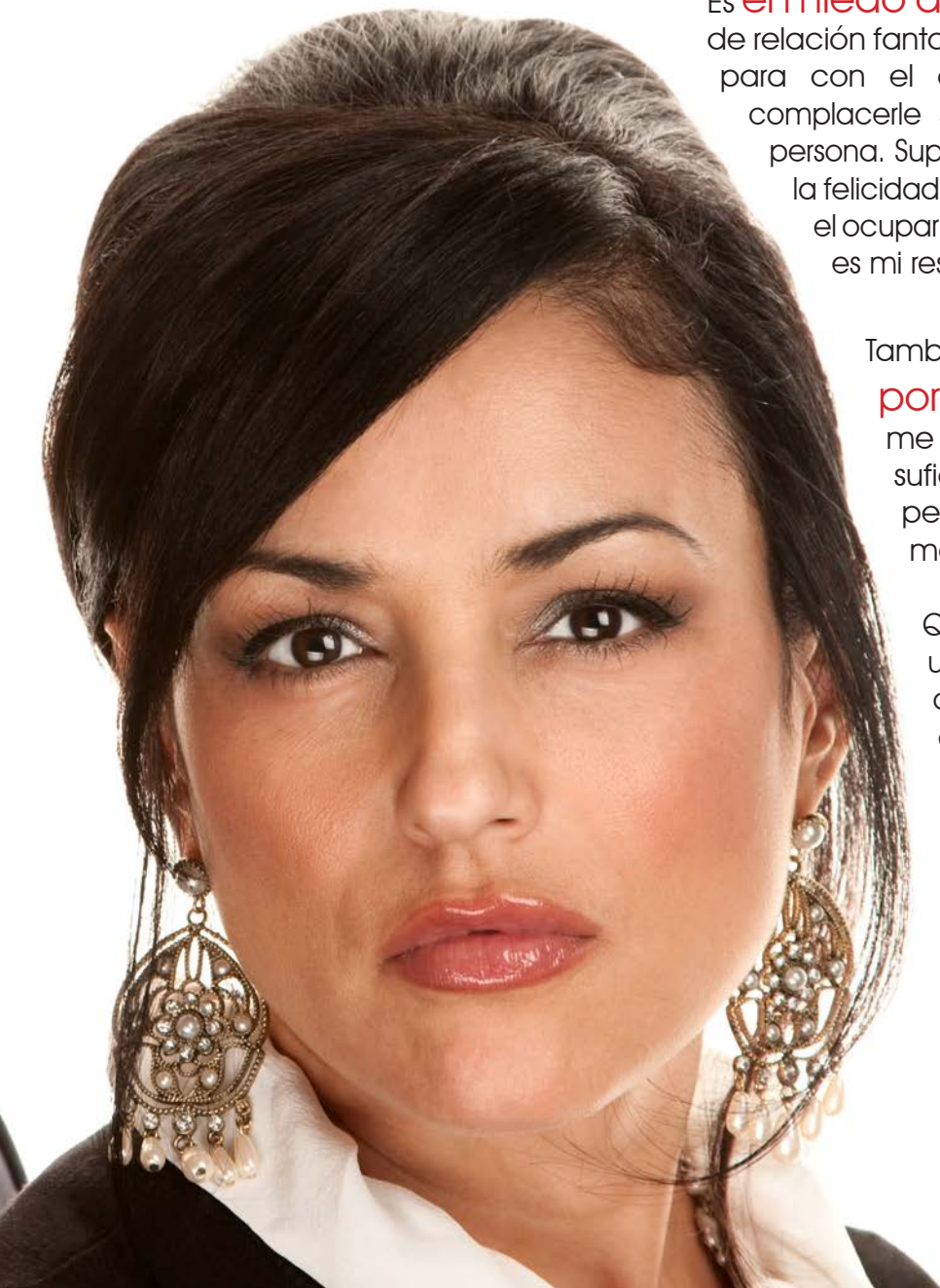


El dar y el recibir como un juego de acción-reacción en el que tengo que estar atento a lo que el otro me da para dar yo igualmente.

Es **el miedo a la responsabilidad** en un modelo de relación fantaseada en el que todo son obligaciones para con el otro, satisfacerle a nivel emocional, complacerle sexualmente y serlo todo para la otra persona. Supone asumir que yo soy el responsable de la felicidad de mi pareja y el otro de la mía. E implica el ocuparme del otro, me tengo que ocupar porque es mi responsabilidad y yo la suya.

También está **el miedo a ser absorbido por el otro**. Qué pasa si me expongo, me comprometo, lo doy todo de mí y no es suficiente. Qué pasa si inicio algo y la otra persona cada vez quiere más y me pide y me vuelve a pedir y todo le parece poco.

Qué ocurre si de repente estoy viviendo una vida que no he elegido yo y a la que apenas sé cómo he llegado. Es el miedo a la pérdida de identidad el que nos paraliza como si compartirme con el otro fuera una especie de entrega del alma. →



← El **miedo al daño** también tiene que ver. El miedo a sufrir, a sentir dolor, a que te hieran, puede que de nuevo. La percepción de la propia vulnerabilidad nos hace hipersensibles a las influencias externas. Hay personas que han vivido experiencias de pareja tan asociadas al sufrimiento que el miedo a que todo se repita les impide volver a involucrarse en un nuevo proyecto.

El **miedo a la intimidad** está igualmente presente. Una de las cosas que más define a una pareja, ese espacio único que se comparte siendo dos y que nos hace mostrarnos al otro con toda nuestra fragilidad. A veces no resulta fácil de transitar. El desnudarme ante el otro y contemplar su desnudez absoluta, puede ser visto como algo extraño o difícil de gestionar y de nuevo nos instalamos en el problema.

Y como colofón y aunque parezca sorprendente, puede que haya una última muñeca que nos habla del **miedo al éxito**. El miedo al sí, a que realmente todo funcione. Cómo puede ser esto? Parece contradictorio pero ocurre. A veces estamos tan habituados a vivir unas relaciones de parejas en las que todo es costoso, duro,


con altas dosis de sufrimiento que el vivir una relación "normal" nos asusta. Y nos asusta porque es algo nuevo y porque se manejan unos códigos que no estamos acostumbrados a utilizar. Y de repente desconfiamos del otro, de sus intenciones y creamos un estado de alerta. Nos exige una especie de reseteo mental que no es sencillo, aunque sea posible e incluso deseable...

Son muchos los miedos que se esconden tras ese "comprometerme". Ese "prometer con el otro", ¿dónde me lleva en realidad? Como siempre al origen de todo lo que yo creo, a mí mismo.

Me contacta con mis miedos y también con mis deseos. Y mis deseos tienen que ver con mis ganas de ser feliz siendo Yo, con mi necesidad de ocuparme de mi siéndome fiel y leal y no perdiéndome por el camino.



Ese es el juego, poder conjugar ambas realidades. Y no es un juego de suma cero sino que se basa en que cuanto más que me comprometo conmigo más preparado estaré para hacerlo con la otra persona. Porque si yo me siento libre en mí igualmente crearé una relación de libertad junto al otro, no puede ser de otra manera.

Puede que sea el miedo a la responsabilidad, a ser absorbido, al posible daño, a la intimidad o al éxito los que me impiden comprometerme pero a lo mejor no se trata de luchar contra ellos sino simplemente permitir que afloren mis verdaderos sentimientos y el auténtico sentido de mi vida, ese atreverme a ser yo conmigo y entonces el otro, el contigo, comenzará a fluir sin más. 

Marta Pascual Calderón



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


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

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

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

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

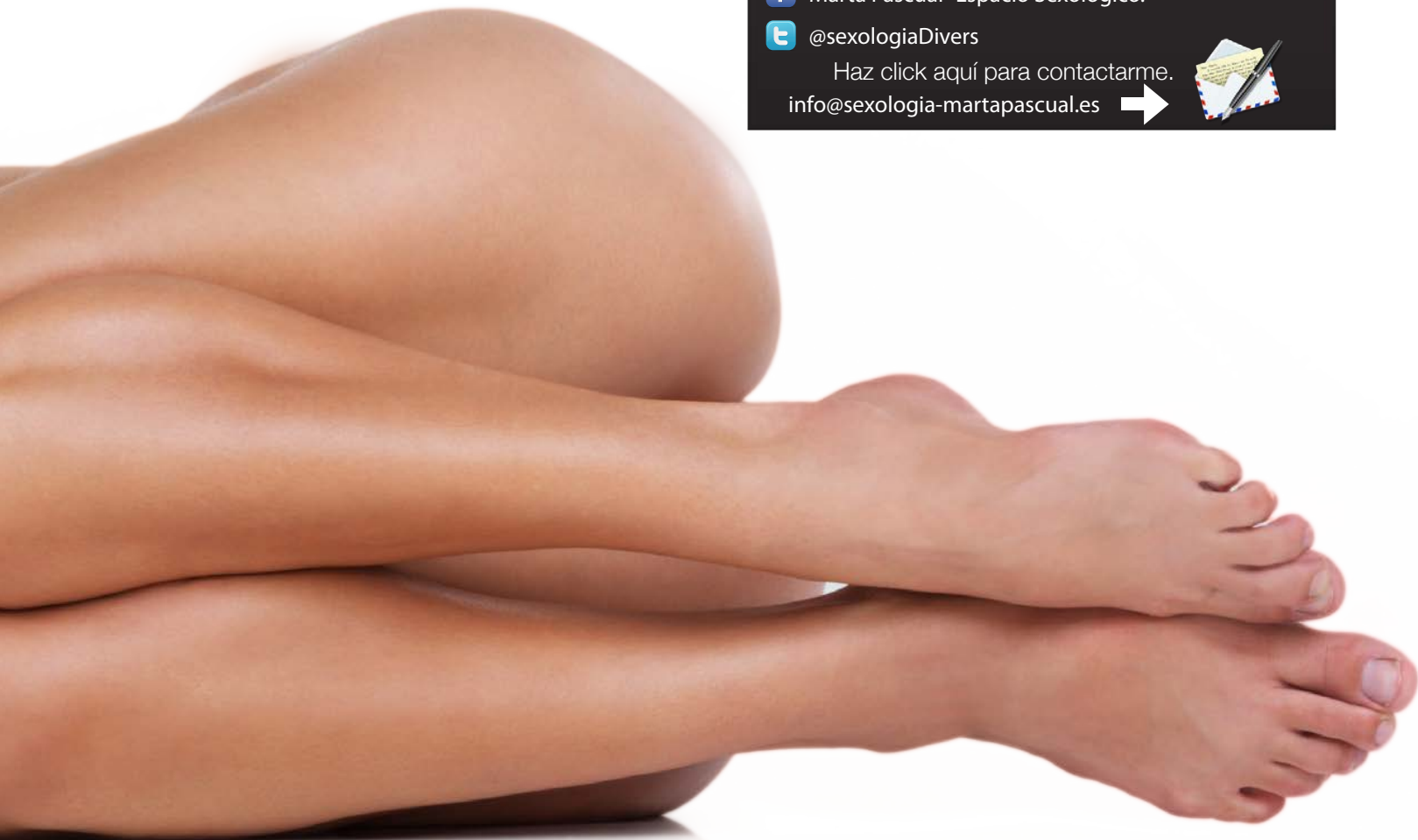
www.sexologia-martapascual.es

 Marta Pascual- Espacio Sexológico.

 @sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es



Físico

Por Guido Lozano



Continuando con el tema que iniciamos en el número anterior, recordemos lo que podrá pasarnos si llegamos a viejos sin haber tomado algunas previsiones.

6.- Y qué decir de la aceptación de nuestros servicios, si ya somos viejísimos a los cuarenta años, pero vetustos y anticuados a los cincuenta, como antidiluvianos después de los sesentas o setentas, no hay nadie que nos de trabajo, aunque tengamos una experiencia acumulada increíble y seamos más que capaces para resolver muchísimos problemas y ayudar en un sinnúmero de empresas de todo tamaño en muchísimas actividades.

Cuantas veces no hemos visto, detrás de una caseta de cobro carretera, a un mocetón con músculos de acero, plácidamente sentado y protegido del frío o del calor, haciendo el cobro de las cuotas de paso. O a jóvenes que transitan por las calles voceando una gran charola de merengues, desperdiciando sus cualidades en tareas simples, que bien podrían ser encomendadas a viejos, que lo harían con buen desempeño y podrían ganarse honradamente la vida.

7.- Y qué decir de las enfermedades y padecimientos que los aquejan, la mayor parte de ellas crónicas y de muy alto costo de atención; bien en forma familiar o por la salud pública, cuantos problemas pulmonares y cardíacos, cuantos locomotrices degenerativos y los neurológicos vasculares, cuantas palabras extranjeras; alzheimers y parkinsons , no oímos repetidamente en hospitales, sanatorios y asilos asistenciales.

Que terribles padecimientos que doblegan las voluntades

de pacientes y familiares y que debilitan y exterminan la paciencia, ante la falta de expectativas y esperanzas de mejora.

8.-Pero lo que más lamentamos es el olvido, el desaire y el abandono a que se ven expuestos algunos "Adultos Mayores" " Miembros de la Tercera Edad" o con algún otro eufemismo piadoso, con el que se les designe, al que son sometidos por la



MENTARIOS

sociedad, amigos y parientes cercanos o lejanos respecto de estos ejemplares que deambulan por la vida, llenos de arrugas, recuerdos y desilusiones y faltos de la más sencilla amistad, reconocimiento y amor.

Cuantos viejos con arrugas sobre las arrugas, pierden su mirada con sus ojos tristes, hacia el horizonte, viendo pasar el tiempo y esperando a un personaje, que no llega nunca y que habrá de esperar el resto de sus días.

Queridos lectores, sin pretender asustarles, he descrito con cierto detalle las peripecias de los viejos que dejan de ejercitarse y que se olvidan de su cuerpo y de su cerebro, abandonándose, dejando que los achaques y males de la vejez les lleguen antes de tiempo.



Por un excelente CORPOSANO
hasta la próxima.

**Su amigo,
Guido Losano**



Haz click aquí para contactarme.
guidogarreti@yahoo.com →





35

nuevos tips
que cambian



S de fitness biarán tu cuerpo



Por: Marcos López.





← Sin preámbulos aquí te mostramos más de treinta tips de fitness que mejorarán tu composición corporal, estado físico y resultados.

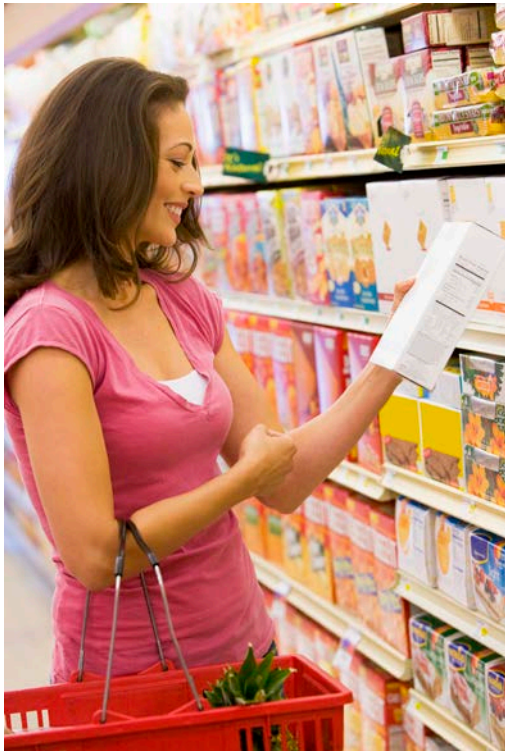
- 1.** Quemar un mayor porcentaje de grasa corporal fuera del ejercicio. Olvídate de la zona de quema de grasas y entrena intenso concentrándote en el total de calorías quemadas.
- 2.** Utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas. Las calorías que te ahorras pueden traducirse en pérdida de grasa.
- 3.** La constancia es la clave. Entrenamientos esporádicos, alimentación sana pero intermitente no funciona.
- 4.** Prepara tus comidas con anticipación. Es más fácil mantenerte comiendo sanamente.
- 5.** A esta altura ya deberías comprender que tu alimentación es el 70% de una rutina exitosa.
- 6.** Añade limón, naranja, pomelo rosado, pepino a tus aguas. Le dan sabor y nutrición a tus bebidas y sacas de la ecuación latas de gaseosas.
- 7.** Existen infinidad de razones por las que no puedes hacer ejercicio. Pon las excusas fuera de tu mente y empieza a enfocarte en lo que sabes que tienes que hacer.
- 8.** Desarrolla la idea de que la comida es combustible. Los alimentos pretenden nutrir tu cuerpo y tu mente. Encuentra otra manera de sentir gratificación que no sea la comida.
- 9.** No desperdices tus calorías en las bebidas. Bebe agua, té, y guarda las calorías para tener comidas nutritivas.
- 10.** Siempre hay tiempo para entrenar. El tiempo para ejercitarte se hace, no se encuentra. El ejercicio es una prioridad.





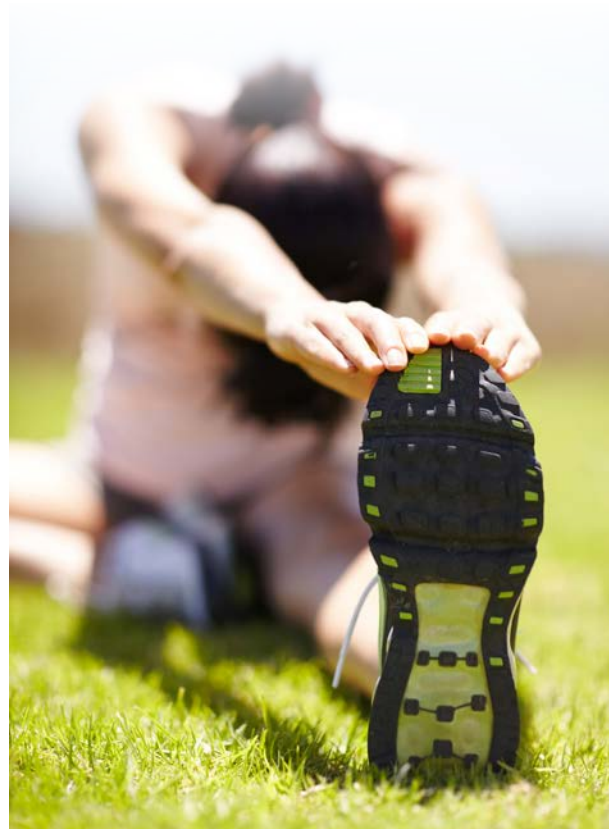
- 11.** Cuando empiezas un nuevo programa de ejercicios o dieta siempre encontrarás detractores, algunos con la panza tan grande que no tienen autoridad moral alguna. Simplemente ignóralos.
- 12.** Cualquier persona, si, cualquier persona puede tener el cuerpo que desee. No pongas excusas y haz lo que tengas que hacer para lograrlo. Tú también puedes.
- 13.** No tengas miedo de comer carbohidratos. Tu cerebro necesita de la glucosa y tus ejercicios también. Simplemente aprende a elegirlos. Busca los de bajo índice glicémico.
- 14.** Ten metas, ponte objetivos. No andes entrenando a la deriva. Ponte una meta desafiante pero a su vez realista, planifica y luego ve tras ella siguiendo un plan firme pero flexible.
- 15.** La comida inmediatamente posterior al entrenamiento es fundamental. Necesitas recuperar energía y nutrir los músculos trabajados. Come buenos carbohidratos y proteínas magras. →





- ← **16.** En tu rutina de ejercicios empieza con los pesos libres y los ejercicios compuestos primero. Son los que mayor cantidad de fibras musculares reclutan y los más efectivos. Peso muerto, sentadilla, press, remos, dominadas, todo principalmente con barra.
- 17.** Desarrolla el hábito de leer la lista de ingredientes de los productos empaquetados que compras. Si tienen ingredientes extraños directamente no los compres. Saber leer las etiquetas es mejorar tu salud.
- 18.** No hay ninguna competencia con los otros. Ve al gimnasio a ser mejor que la vez anterior, no mejor que los otros. Deja de aparentar y haz tus ejercicios con buena técnica y peso correctos, cosa que la gran mayoría peca.

- 19.** Hay tiempo. Deja de tomar tus resultados como una urgencia. Tu cuerpo cambia, pero lo hace lentamente. Enfócate, sé dedicad@ y los resultados llegarán.
- 20.** Evita edulcorantes artificiales y la azúcar. Haz el cambio por stevia (endulzante natural) y la miel. Esta última no contiene menos calorías, pero contiene mucha nutrición.
- 21.** Cambiar tu cuerpo es un desafío mental. Si puedes controlar tus pensamientos tu cuerpo cambiará.
- 22.** Buena alimentación, ejercicio y recuperación apropiada son los tres pilares de un programa de fitness que se precie de serio.
- 23.** Come más comidas preparadas en tu casa. Al cocinarlas tú sabes con exactitud lo que te estás llevando a la boca. →



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

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

ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR

¡LLÁMANOS HOY MISMO!

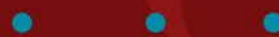
PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.

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

¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?



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



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



CAROLINA BEJAR
 ESTILO EN IMAGEN

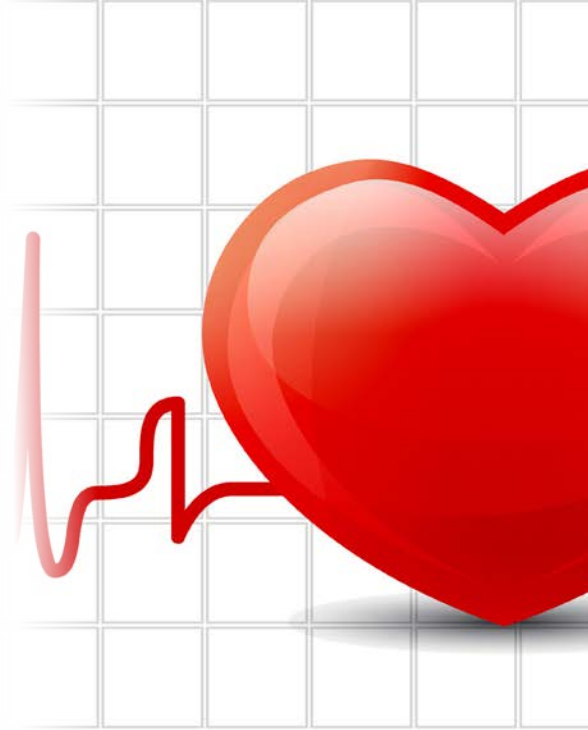


- ← **24.** Empieza hoy, empieza ahora. No mañana, no el lunes, no la semana que viene. Deja de analizar tanto y ponte a actuar. Los kilos no se pierden pensando en ellos. Los músculos tampoco se ganan así.
- 25.** No inicies nada extremo. Sé flexible con el ejercicio y la comida. Empieza con lo que puedas hacer y crece a partir de allí.
- 26.** Si te haces batidos de proteínas coloca unas hojas de espinaca adentro. No las notarás y obtendrás más nutrición.



- 27.** Mientras menos experimentado seas con el ejercicio menos cantidad de ejercicios deberías estar haciendo.
- 28.** Los ejercicios de aislamiento deberían dejarse para el final de la rutina y solo implementarse luego de que hayas construido una base muscular sólida.
- 29.** Elige actividades que disfrutes. El ejercicio debe sentirse como algo agradable de hacer, no tienes por qué hacer algo que no te gusta habiendo tanta variedad allí afuera.
- 30.** Tu cuerpo, tu responsabilidad.

- 31.** Monitorea tu porcentaje de grasa corporal en vez de tu peso. Obtendrás un estimado más preciso y un mejor indicador de salud.
- 32.** Sacude tu rutina de ejercicios cada par de meses. Tienes que evitar que tu cuerpo se adapte o dejarás de conseguir resultados.
- 33.** Puedes comer lo que te de la gana y después culparte por tener un cuerpo con el que no estás conforme. O puedes comer sano y saber que tienes mucha salud y contribuyes al cuerpo que quieres tener.
- 34.** El cuerpo humano se adapta a cualquier actividad. Si haces sprints tu cuerpo se adaptará a la actividad y con el tiempo serás un mejor corredor y tendrás un cuerpo más magro. Si comes porquerías viendo televisión en el sofá tu cuerpo se volverá mejor haciendo eso.
- 35.** No esperes más.



Actúa AHORA <http://tu-cuerpo-ideal.com/ebooks/> 

Marcos López



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

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

<http://twitter.com/tucuerpoideal>

Haz click aquí para contactarme.

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



Salud integral y armonía con tus

chakras

Por: Nidia Jacobi Gómez



Cuando hablamos de salud pocas veces estamos conscientes de la importancia de la armonía de los chakras y su total relación con la salud.

Pero, ¿Sabes algo acerca de los chakras y sus funciones?

El sistema de los chakras es un antiguo sistema metafísico que explica como un diagrama las relaciones mutuas entre diferentes aspectos de nuestro universo multidimensional, también nosotros como seres humanos somos multidimensionales.

Tenemos un cuerpo, una emotividad, un raciocinio, ideas, acciones. Vivimos en un mundo de instituciones, gobiernos, técnicas e historia, y meditamos sobre los misterios de la tierra y del cielo, del espíritu y la materia, del hoy y de la vida futura; en sí somos tan complejos como el mundo que nos rodea.

En el sistema de los chakras se plantean esas complejidades, que nos permite de una manera directa y profunda trabajar sobre nosotros mismos.

¿Qué es un Chakra?

El concepto de chakra, es originario del ancestral sistema yóguico de la India, se refiere a los vórtices giratorios de energía que se crean en nosotros por la interpenetración entre la conciencia y el cuerpo físico. Debido a esta combinación, los chakras se convierten en centros de actividad para la recepción, la asimilación y la transmisión de energías vitales. La palabra chakra proviene del Sánscrito y significa rueda o disco. Podemos imaginarlos

como unas esferas de energía que irradian de los ganglios nerviosos centrales de la columna vertebral.

Cada uno de nosotros tiene 7 chakras principales dispuestos verticalmente entre la base de la espina dorsal y la cima del cráneo, y más o menos centrados sobre el eje vertical del cuerpo. Además de guardar relación con los ganglios nerviosos tienen correspondencia con diversas glándulas de secreción interna del sistema endócrino y con varios procesos fisiológicos como la respiración, la digestión o la reproducción. Como arquetipos representan las fuerzas elementales de la tierra, el agua, el fuego, el aire, el sonido, la luz y el pensamiento.

Psicológicamente los chakras corresponden también a ciertos dominios principales de nuestra existencia; nombrando de abajo hacia arriba: la supervivencia, la sexualidad, el poder, el amor, la comunicación, la imaginación y la espiritualidad.

Si tomamos el sentido literal de la palabra chakra, disco, y le asignamos una interpretación moderna, podríamos considerar a cada chakra como un disquete de computadora, el cual tiene la programación mediante la cual nos enfrentamos a los diversos casos de la vida. Estos disquetes conectan con el <<equipo físico>> que es nuestro cuerpo material y son interpretados, por el <<sistema operativo>>, que siguiendo con las similitudes sería nuestra conciencia elemental.





← ¿Cómo Interpretar los bloqueos de los Chakras?

Desde el punto de vista energético los chakras pueden hallarse en exceso o en defecto, según la terminología usada por la acupuntura china para describir el comportamiento de los meridianos orgánicos. Podemos imaginar un chakra deficiente como un chakra cerrado; es muy pequeña la cantidad de energía que lo recorre.

Desde el punto de vista fisiológico, un chakra viene a ser como un haz de fibras nerviosas. Cuando apenas viaja energía por el haz, éste tiende al colapso. Por ejemplo, cuando estamos deprimidos sentimos un peso que nos oprime el corazón, como si fuese a hundírsenos el pecho. El cuerpo entero se moldea alrededor de la plenitud o la vacuidad de un chakra, de tal manera de que con frecuencia cabe deducir el estado de los chakras solo con observar la postura física de la persona.

Cuando un chakra está deficiente de energía se puede decir que la programación del mismo se halla atascada en una pauta restrictiva, lo cual excluye por lo general la recepción de estímulos. Éstos no consiguen penetrar. Lo cual significa que el tipo de actividad asociada con el chakra (por ejemplo la sexualidad, la ambición de poder, la comunicación) se halla también bloqueada.

El chakra del plexo solar, también se bloquea pero por razones diferentes. Podemos compararlo con un escritorio recargado, en donde todo se acumula hasta llegar a dejar de ser cómodo.

Y ¿cómo lograr la disolución de los bloqueos?

Existen fundamentalmente dos vías para actuar sobre nuestros chakras con un efecto liberador y armonizador.

El primer camino consiste en exponer los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos y que funcione armónicamente. Estas vibraciones energéticas podemos encontrarlas, por ejemplo, en los colores luminosos puros, en las piedras preciosas, en los sonidos como los que emiten los cuencos y en los aceites esenciales, y también en los elementos y en las múltiples formas de manifestación de la naturaleza y en muchas otras terapias alternativas que proponen una armonización de chakras.

Tan pronto como a nuestros chakras afluyen frecuencias

que son más elevadas y más puras que las que corresponden a su estado actual, comienzan a vibrar con mayor rapidez, y las frecuencias más lentas de los bloqueos se van disolviendo progresivamente.

Los centros energéticos pueden absorber nuevas energías vitales y retransmitirlas sin obstáculos a los cuerpos no materiales. Es como si, a través de nuestro sistema energético, soplara una fresca brisa. La energía que fluye carga el cuerpo energético que, a su vez, transmite la energía al cuerpo físico. También fluye hasta dentro del cuerpo emocional y del cuerpo mental, donde también comienzan a disolverse los bloqueos, puesto que sus vibraciones son más lentas que las de la energía que fluye a su interior. Finalmente, el pulso de la energía vital afecta a los meridianos de todo el sistema energético, y el cuerpo, el espíritu y el alma comienzan a vibrar de forma más elevada, y a irradiar salud y alegría. →





← Cuando en este proceso de purificación y clarificación se liberan las energías estancadas, sus contenidos aparecen una vez más en nuestra conciencia. Con ello podemos vivir de nuevo las mismas sensaciones que causaron el bloqueo: nuestras angustias, nuestra ira y nuestro dolor. Las enfermedades corporales pueden aflorar por última vez antes de ser totalmente limpiadas. Durante estos procesos probablemente nos sintamos intranquilos, excitados o incluso muy cansados. Tan pronto como las energías tienen el camino expedito, retornan a nosotros una profunda alegría, serenidad y claridad.

Así que conocer un poco más a fondo el funcionamiento de nuestros chakras nos lleva a la consciencia de la importancia de mantener el total equilibrio entre mente, cuerpo (emocional y físico) y alma ya que el inicio de toda enfermedad radica en una emoción mal manejada.

La salud debe ser integral así que...

¡Las diferentes terapias alternativas pueden ser una excelente opción! 

Nidia Jacobi Gómez

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

**Blog: jacobistotalhealth.wordpress.com
5994 8462**



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

Desintoxicación Iónica y desparasitación profunda.

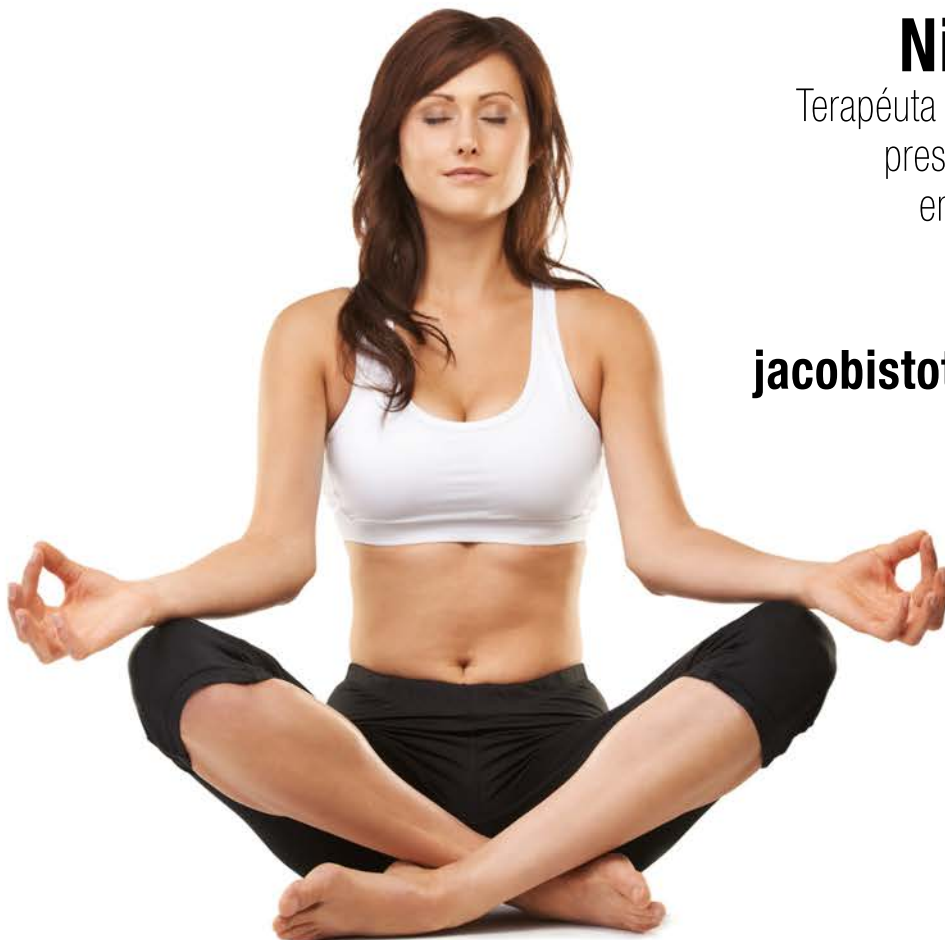
Armonización de chakras.

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

Sanación energética presencial y a distancia.

Consultoría espiritual.

Liberación de daños.



Nidia Jacobi Gómez

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

Blog:
jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462



Una receta para

vivir





Coach Karla Lara
CEO
NeuroFitness

Cuando comencé a estudiar programación neurolingüística me encontré con muchas herramientas de cambio personal rápido y duradero. Hoy que dedico mi vida a ser Coach y conferencista sigo empleando muchas de esas herramientas. Entre ellas las premisas de PNL.

A mi me gusta decir que esas premisas sirven como una receta que todos podemos usar para tener una vida extraordinaria. Es una filosofía de vida en donde, "actuar como si fueran verdad", trae resultados inmediatos.

Son más de diez las premisas que se pueden encontrar entre la literatura de PNL. Yo te comparto una selección que he hecho y te invito a que las pongas en práctica. →



← 1. Cada persona responde a su propia experiencia y no a la realidad en sí.

Cada individuo crea una representación mental del mundo de acuerdo a sus propias experiencias, creencias y recuerdos. Es decir, respondes a una realidad interna que fue creada por tu mente.

Cada quien tiene su propia realidad y por lo tanto su propia experiencia. Cuando alguien haga algo que te molesta piensa que desde su mapa del mundo ese comportamiento significa otra cosa.



2. No puedes no comunicar.

Hagas lo que hagas y aún si eliges no hacer nada, todo el tiempo comunicas. En realidad la parte verbal representa un porcentaje mínimo de tu comunicación. Tu cuerpo y tu cara dan mensajes a los demás y te envían mensajes a ti mismo.

Hazte consciente de tu postura en este momento y date cuenta de qué es lo que estás comunicando. Identifica de qué maneras te comunicas cuando no estás hablando

Esta premisa es muy útil para comprender que arrepentirse es improductivo. En el presente tienes más información, más conocimiento, más consciencia y más recursos, por lo tanto tienes mejores opciones. No juzgues tu pasado desde tu presente. Hoy ya eres una persona diferente.



De la misma manera, si en el pasado alguien hizo algo que te causó dolor lo hizo basado en su nivel de consciencia de ese determinado momento. Recordar el pasado desde una perspectiva de mayor consciencia va a ayudarte a curar emociones negativas.



3. Las personas toman la mejor opción que tienen en el momento.

Tus elecciones pasadas fueron las mejores de acuerdo a tu conocimiento, a tu cantidad de recursos y a tu nivel de consciencia en ese determinado momento. Aunque no siempre la "mejor opción" trajo los mejores resultados, la expectativa en ese momento era obtener el mejor resultado con esa elección. →





← 4. No existe el fracaso solo la retroalimentación.

Un periodista le preguntó a Tomás Alva Edison que cómo se sentía haber fracasado 999 veces antes de que el foco funcionara. Edison contestó que no había fracasado 999 veces antes de hacer que funcionara sino que había descubierto 999 maneras en las cuales no funcionaba.

El concepto de fracaso implica algo negativo y con una actitud negativa te alejas de tus objetivos. Es mucho más útil si consideras cada resultado como retroalimentación que te acerca a tu objetivo. Lo importante es lo que aprendes en el proceso. Tener más conocimientos y experiencia genera resultados más positivos.



5. Mente y cuerpo son un mismo sistema.

Tu mente y tu cuerpo interactúan todo el tiempo. Tu mente tiene influencia directa en tu cuerpo y viceversa. Si cambias tus pensamientos tu cuerpo va a responder. Si cambias tu postura tus pensamientos y emociones van a cambiar.

Nunca verás a una persona deprimida brincando o mirando hacia arriba y levantando los brazos. Tampoco verás a un optimista que esté cabizbajo y que camine arrastrando los pies. La neurología nos lleva a adoptar ciertas posturas para tener ciertas emociones.

Si hasta ahora habías pensado que no puedes controlar tus emociones, esta presuposición es una buena noticia para ti. En realidad tu puedes controlar tus emociones si aprendes a conectarte con tu cuerpo →



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



www.neurofitness.com.mx

@NeuroFitnessMX

@Coach_KarlaLara

facebook.com/Neuro.Fitness

facebook.com/CoachKarlaLara



desarrolla el
poder de tu mente

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

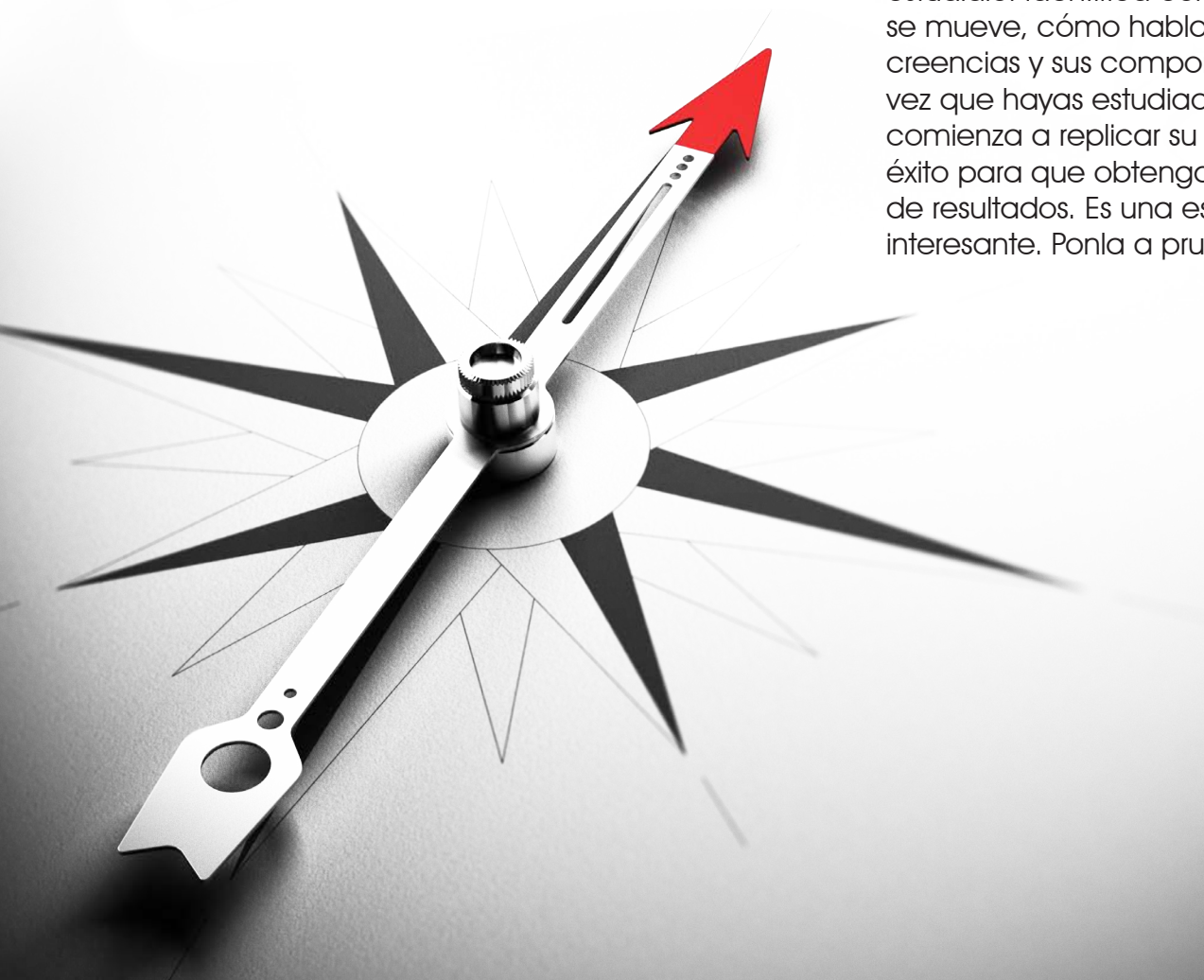


← **6. Modelar el comportamiento exitoso lleva a la excelencia.**

Tu mente y tu cuerpo interactúan todo el tiempo. Tu Modelar a alguien no es copiar lo que hace, sino replicar sus estrategias para lograr el éxito. ¿Te has fijado que muchas de las personas exitosas comparten características entre ellos? Lo que sucede es que se modelan unos a otros y eso refuerza su propio éxito.

Es importante que recuerdes esto: Si alguien más puede hacerlo tu también puedes.

Piensa en alguien que sea muy exitoso en algún área relevante para ti y estúdialo. Identifica cómo piensa, cómo se mueve, cómo habla, cuáles son sus creencias y sus comportamientos. Una vez que hayas estudiado a tu modelo, comienza a replicar su modelo de éxito para que obtengas el mismo tipo de resultados. Es una estrategia muy interesante. Ponla a prueba. →



REY GUT



5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas



← 7. El verdadero entendimiento está en el hacer.

¡No puedes aprender a nadar leyendo. La única forma de aprender a hacerlo es entrando al agua y moviéndote. Es la práctica lo que te permite perfeccionar cualquier habilidad. Así que ¡Si quieres aprender a nadar deja de leer y entra al agua!

Recuerda que estas premisas pueden servir de base para que crees una filosofía de vida. Para que funcionen, hay que vivir "como si fueran ciertas".



Yo he comprobado que funcionan, no sólo por aplicarlas en mi propia vida sino porque las he compartido con muchas personas a lo largo de mi carrera como Coach y he visto que realmente generan cambios. Si aprendes a vivir tu vida con estos pensamientos y con una filosofía de este tipo estoy segura que muy pronto cambiará tu realidad. Recuerda que eres ilimitado y mi deseo es que seas EXTRAordinario. 🇸🇵



www.neurofitness.com.mx
 46194370
 FB. Neuro.Fitness & Coach Karla Lara
 Twitter.
 @NeuroFitnessMX & @Coach_KarlaLara

Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de
editorial novaro
 calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:
 @motor y volante



Síguenos en Twitter:
 @motoryvolante



Reservas Mar

Protegió



© Alejandro Topete
Save the Ocean

rinas
das



Por Alejandro
Topete Camarena



Las áreas naturales protegidas son los lugares en donde se prohíbe la pesca de cualquier tipo y se mantiene el equilibrio natural. Desafortunadamente, en nuestro país existen muy pocos, pese a que se ha comprobado que estos sitios generan una increíble recuperación del ecosistema y una derrama importante de turismo. →



TIPS

© Alejandro Topete
Save the Ocean



Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



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



← ¿Por qué se protege un área?

Las áreas marinas protegidas fueron creadas para preservar la biodiversidad y mantener las poblaciones de peces. Estos sitios abarcan una gran variedad de hábitats, incluyendo el océano abierto y las zonas costeras. Algunas de sus ventajas son que proporcionan oportunidades recreativas y económicas para millones de personas y también sustentan hábitats críticos y recursos marinos, protegiendo la vida marina de las actividades humanas destructivas. →

© Alejandro Topete
Save the Ocean

Programas de Coaching

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

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com



PROGRAMA VIP

Temario:

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

3 sesiones de 2 horas
\$5,000.00

Ahorro de \$4,000.00

Valor original
\$9,000.00

Opciones de pago
2 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Plus

Temario:

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

7 sesiones de 2 horas
\$12,000.00

Ahorro de \$9,000.00

Valor original
\$21,000.00

Opciones de pago
4 pagos de \$3,000.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Premium

Temario:

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

10 sesiones de 2 horas
\$15,000.00

Ahorro de \$25,000.00

Valor original
\$40,000.00

Opciones de pago
6 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo



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



ElBlogDeJaime.com

SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx

SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



© Alejandro Fopete

Save the Ocean


← ¿Por qué es importante para nosotros conservar la biodiversidad?

Las áreas marinas protegidas actúan como una póliza de seguros para garantizar que nuestros océanos continuarán prosperando. De este modo nos podemos asegurar de que las generaciones futuras puedan disfrutar del océano como lo conocemos.



¿Por qué debemos crear más áreas naturales protegidas?

A medida que crece la conciencia, un mayor número de países busca soluciones transnacionales: en el año 2000, las naciones insulares del Caribe hicieron una resolución para preservar el 20% de su entorno marino compartido para el 2020.

Deberíamos tener muchas más áreas naturales protegidas para evitar que sigan mermando las especies marinas y desequilibrando la cadena alimenticia del océano. 

**TIPS**© Alejandro Topete
Save the Ocean**Alejandro Topete
Camarena**

Instructor de buceo, fotógrafo submarino

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

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

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

haz click aquí para contactarme
atopete@scubaexcite.comwww.scubaexcite.com



Visita hoy



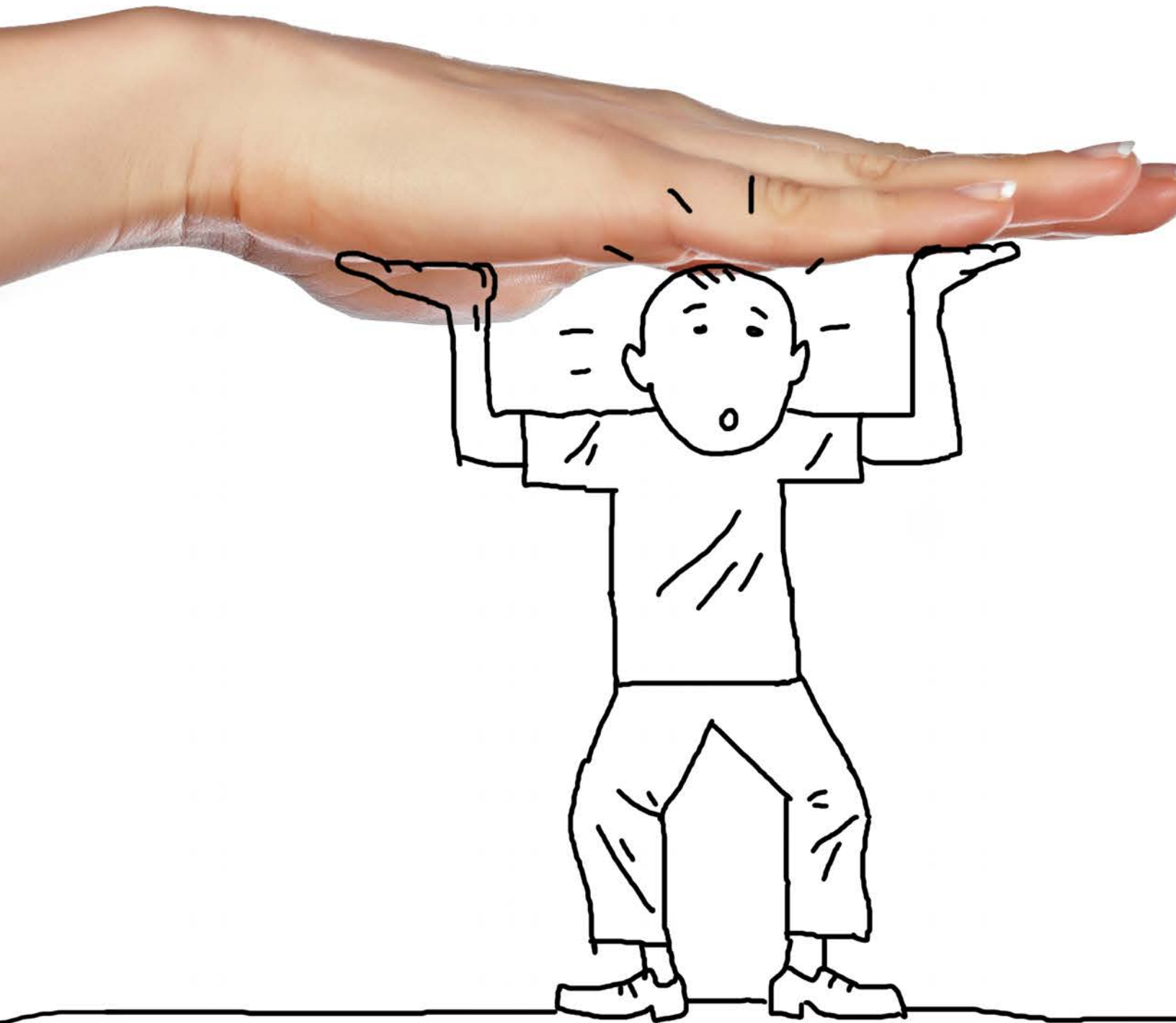
BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

El sitio
#1
en recursos para el
desempeño basado en
la ciencia

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



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



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



Instituto
Possibilitas

Inicia el Diplomado

BIO SENSUS MIND

POSSIBÍLITAS

Un sistema integral para possibilitar tu vida

Septiembre 20 del 2013

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

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

Tels. 5335 1079 y 04455 8504 3810

Cecilia Porr

Gracias p
fuerza, op
de excele



GRACIAS!

as Morales

por tu amistad, ejemplo de
optimismo, profesionalismo y
eficiencia.



*Review del libro*


El monstruo de la comodidad

Desde tiempos ancestrales, todos los seres humanos aspiran a la felicidad y a tener una plena realización personal, familiar y social. Pero, también es cierto que muchos la han buscado por caminos equivocados: el placer sin límites ("aquí y ahora y a costa de lo que sea"), el engañoso bienestar que producen el alcohol y las drogas, las depravaciones sexuales, la búsqueda obsesiva del egocentrismo, la compulsiva adquisición de bienes materiales...

Alejandra Diener utiliza la original imagen de lo que ocurre en una fastuosa está y el resultado es bastante didáctico. Con pluma certera nos presenta una vista panorámica de la realidad del materialismo hedonista que impera en ciertos sectores de la sociedad actual. Con un análisis agudo y penetrante, la autora analiza la crisis de valores que conduce a la vacuidad, a la pérdida del sentido de la vida y, en algunos casos, a la neurosis o enfermedades psíquicas.

Expone con crudeza que en muchos casos se niega al primigenio derecho a vivir de los no nacidos, se pretende destruir de modo frontal a la familia y vetar a Dios y a la moral de la vida ciudadana. Su narración nos conduce a pensar en estas cuestiones torales: ¿Por qué tanto la mujer como el hombre necesitan distinguir el bien del mal? ¿Por qué deben amar la verdad, la bondad, la belleza y los auténticos valores? ¿Dónde se encuentra la clave para que los seres humanos alcancen su verdadera superación personal

y trascendente? ¿O es que acaso el género humano está irremediabilmente condenado a comportarse como una bestia?

La escritora nos ofrece en *El Monstruo de la Comodidad* respuestas juiciosas que, sin duda, harán reflexionar a los lectores, el cual es producto de muchos años de investigación y de su activa participación en foros internacionales. 



Alejandra Diener

VALORES

SEXO
PERMISIVIDAD
CORRUPCIÓN

EL
MONSTRUO
DE LA
COMODIDAD

JUSTICIA
HONESTIDAD
CARIDAD
PRUDENCIA
FAMILIA
LEALTAD

Prólogo de
Marian Rojas Estapé



PANORAMA

De venta en: www.panoramaed.com.mx





**WORK
BEA**

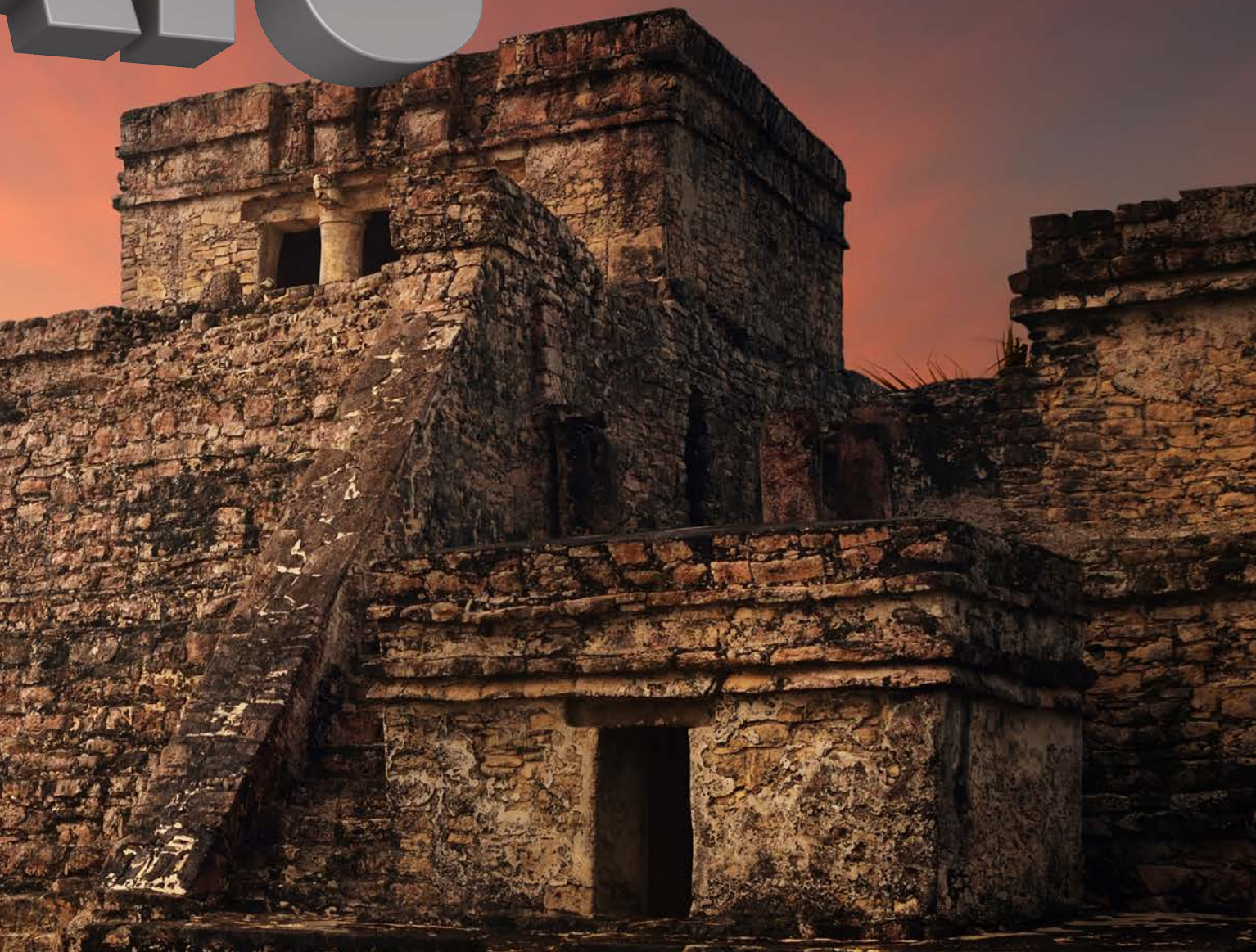
YOU

ATS

En la sede de nuestra revista en México estamos en plenas fiestas patrias, aunque francamente no hay mucho que festejar. Lo importante es quizá la calidez de los mexicanos para recibir turistas, así que si gustas visitar en particular Cuernavaca, solo avísame y nos coordinamos para un recorrido por los sitios de interés.



Por DJ Kozz



80'S



Real Life
Send me an angel



Alaska y Dinarama
A quién le importa



B52's
Love shack

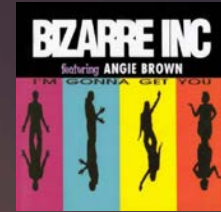
90'S



Donna Summer
I feel love



The Black & White Brothers
Pump it up



Bizarre Inc ft Angie Brown
I'm gonna get you

00'S



Jose Amnesia ft Jennifer Rene
Loudér



Coburn
Razorblade



David Guetta ft Estelle
One love

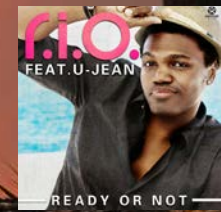
2012



Project 46 ft Matthew Steeper
No one



Raf Marchesini ft Joanna Rays
Just one night



RIO
Ready or not



Utiliza el link que más te convenga:

http://mixcloud.com/workout_beats

http://hulkshare.com/workout_beats

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Proyectos y servicios:

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

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

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

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

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

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

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.



<http://djkozz.com>

Quiénes somos:

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

Qué hacemos:

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

Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

Ubicación:

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

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

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano