

A tu lado todo el camino

CORPUS SANO

Marzo 2012



LAS RELACIONES AMOROSAS

On line

Los miedos

MITOS EN LA PRÁCTICA del ejercicio

JENNIFER NICOLE LEE

La "Steve Jobs del fitness"

MITOS POPULARES SOBRE

las proteínas

Cuerpo sano EN MENTE SANA

Cuestiona más EL CAMINO FÁCIL

Si no duele...

Año 1 · Número 6
Distribución Gratuita

Palapa Communications

Recupera tu colágeno de manera natural

megaSpa
Collagen Plus

A partir de los 30 años de edad nuestro cuerpo deja de producir paulatinamente colágeno, por lo que la piel comienza a perder humedad y tensión, dando inicio al proceso de envejecimiento.

A través de esta nueva terapia lumínica de rejuvenecimiento que trabaja a 633 nanómetros, con estos equipos únicos en Latinoamérica se estimula de manera natural la producción de colágeno en las células de la piel logrando increíbles resultados.

Beneficios

- Reduce las líneas y las arrugas.
- Mejora la estructura de la piel.
- Reconstruye una red colágena sana.
- Tensa la piel (previene la celulitis).
- Da a la piel un aspecto fresco y terso.



megaSpa[®]

Suscríbete ya, sin costo,
a la revista

A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

y recibe inmediatamente el libro electrónico de
Marcos López
"Cambia Tu Cuerpo".



www.revistacorposano.com

¡Alcanza todas tus metas!

www.trainermexico.com

CUPÓN VALIDO POR SESIÓN
GRATIS!

**PERSONAL
TRAINER
MEXICO PTM**

*salud y ejercicio
en el hogar...*

59 18 35 04
01 800 838 4034

info@trainermexico.com

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

**PERSONAL
TRAINER
MEXICO PTM**

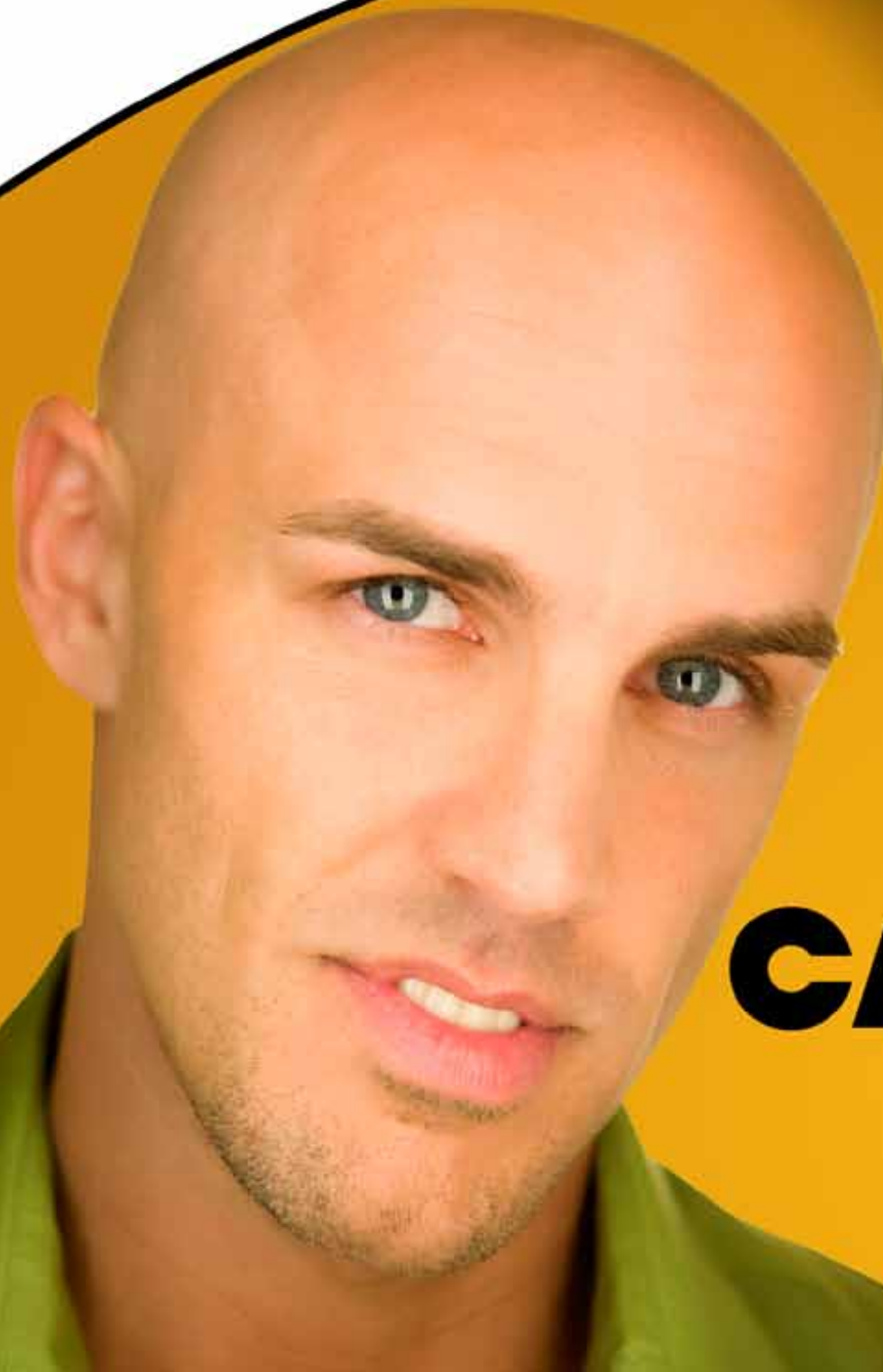


www.trainermexico.com



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



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



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



www.headblade.com



Fotografía: Claude Taylor

12

**Jennifer
Nicole
Lee**



20

Mitos populares
sobre las proteínas



26

Cuerpo sano
en mente sana



32

Las relaciones amorosas
on line



36

Lecturas rápidas



38

Recetas de Madelen

Índice



42

Mis tps



70

Los mitos
en la práctica del ejercicio



44

Los miedos
sobre el ejercicio



80

Si no duele...



50

Mitos y realidades
de los alimentos



90

50
¿sabias que?



54

Cuestiona más
el camino fácil



98

Calendario de actividades



62

Hábitos saludables



101

Workout beats



A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 6, MARZO 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

PUBLICIDAD
publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

Carta Editorial

Marzo.

El frío se acaba en el hemisferio Norte y empieza en el hemisferio Sur. Momento de cambios. ¿Cómo va tu entrenamiento? ¿Cómo va tu alimentación? Los momentos de cambio son ideales para reflexionar.

Si lo que buscas son resultados excepcionales, prepárate para realizar acciones excepcionales. ¿Cuál es la buena noticia? Que no es tan difícil. Toda acción que se repite con frecuencia se convierte en un hábito y podrás trabajar en tus nuevas metas desde un nivel superior.

Aquí estamos para ayudarte a mantener el enfoque en tus metas y aquí estás tú para recibir la mejor información para lograrlo.

Sigue tu camino y déjanos acompañarte.

Jaime Villarreal

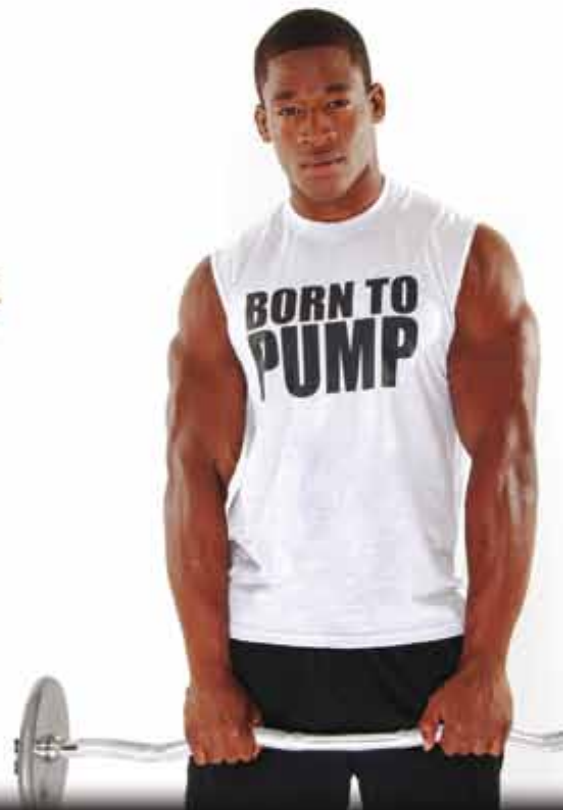
Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano





JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



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
Agustín Bravo Entrenador en PNL certificado



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



Norma Pernet Medicina Del Deporte y Antropología
Esther Redolosi Psicóloga
José Manuel Santos Psicólogo. Coach personal, ejecutivo y organizacional



Thanicar Braz Nutricionista y Asesora nutrimental



Roberto Leiva Gerente general de Laboratorio Gador en Chile



Madelen Chef con especialidad en comida vegetariana



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/>



Jennifer Nicole Lee

la "Steve Jobs de la industria del fitness"

Jennifer Nicole Lee es CEO y la fuerza visionaria detras de JNL Worldwide, Inc. Gracias a sus muy exitosos productos, libros, productos digitales y artículos relacionados con el acondicionamiento físico y el bienestar, ella es reconocida internacionalmente en más de 110 países. En resumen, "JNL" es una mega-marca extremadamente exitosa a nivel mundial.

La señora Lee es una celebridad del "fitness", una autora de best-sellers, una conferencista cotizada, es el nombre/rostro/y cuerpo de todas sus marcas de estilo de vida, productos para bienestar, equipo deportivo, DVDs, hogar, blancos, spa, descargas electrónicas y sitios de internet. Sin embargo, lo más importante, ella es una madre y esposa ejemplar que representa a millones de otras madres y esposas en el mundo con una marca en la que pueden confiar.

Una autora de best-sellers, una conferencista cotizada, es el nombre/rostro/y cuerpo de todas sus marcas de estilo de vida



Fotografía: Claude Taylor



“Es mi meta y mi pasión mejorar tu calidad de vida”. -JNL

Jennifer es una de las súper modelos de “fitness” más exitosas, y es una celebridad internacional gracias a su conocida marca de productos de bienestar y sus apariciones en medios de comunicación.

La carrera de Jennifer como experta e ícono del acondicionamiento físico, comenzó cuando perdió más de 40 kilos de peso después del nacimiento de sus hijos.

Su historia motivacional de pérdida de peso acaparó la atención del mundo, después de que sobre ella se escribieran numerosas columnas y artículos con elogios sobre su trayectoria como competidora de “fitness” durante la cual ha obtenido innumerables premios, títulos y coronas.

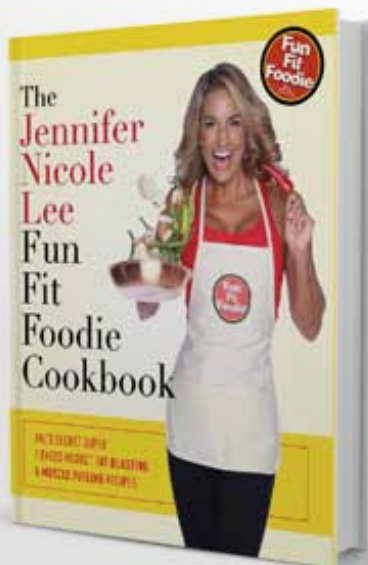
Ganó notoriedad internacional gracias a su increíble transformación y muy pronto se convirtió en invitada frecuente en programas de televisión internacionales como The Oprah Winfrey, E! Entertainment, Fox and Friends, Extra, The Secret Lives of Women y más recientemente ha sido señalada como la mejor “pitchwoman” y presentadora en el Discovery’s “Pitchmen” Sho, mostrando su fuerte cautivador poder de ventas en TV.



La energía, creatividad y espíritu emprendedor de Jennifer, combinado con su ardiente deseo de ayudar a otros, la llevó a crear la marca JNL. Hasta ahora ha aparecido en 44 portadas de revista. Algunos la llaman "Donald Trump en mujer" debido a su impresionante habilidad de patrocinar, promover, distribuir y vender con los mejores. La pasión de la señora Lee por la innovación en los negocios le ha permitido combinar productos y servicios en el ámbito digital.

Llamada la "Steve Jobs de la industria de fitness", ella ha aprovechado el potencial ilimitado de internet para la comercialización y ventas. Ha creado un número importante de sitios de comercio electrónico y ".coms" muy exitosos en toda la "red".

Ella es una autora de libros "best-sellers" sobre dietas, nutrición y ejercicio y una colaboradora a un gran número de libros electrónicos y revistas como Oxygen, Fitness Rx y Bodybuilding.com. También dirige una firma de consultoría y ha sido "coach" de miles de mujeres en todo el mundo. Ha sido anfitriona de retiros de "fitness" que han atraído a mujeres de todo el mundo que han asistido simplemente para conocerla y escucharla.





Lic. Thanicar **BRAZ**

Nutricionista - Control de peso



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

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

RIF. V-15169527-9

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





Jennifer es también una experta en mercadotecnia, que ha aparecido en numerosos infomerciales de sus productos, que incluyen Ab Circle Pro, Mini Circle, Chest Magic, y en canales de compras como QVC y The Home Shopping Network. Actualmente, su compañía y sus alianzas corporativas tienen tres productos que se lanzarán muy pronto en espacios clave de televisión y espacios publicitarios.

Jennifer es la fuerza detrás de este éxito sin precedentes y el potencial futuro de JNL Worldwide. 🇺🇸

Conoce más sobre Jennifer:

www.jennifernicolelee.com

www.JNLClothing.com



www.JenniferNicoleLeeFB.com



<http://twitter.com/#!/THEJNL>



www.JNLYouTube.com





Mitos populares sobre las proteínas

Primera parte



Por Will Brink

Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO****

BZ BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

Escribí la primera versión de este artículo en 1995 para MuscleMedia. En ese momento, había muy pocos datos para apoyar algunas de mis conclusiones, e incluso menos datos que apoyaran las conclusiones de la otra parte.

Ahora, muchos años después, tenemos suficientes datos para apoyar mi argumento de que lo que la mayor parte de lo que la gente dice acerca de los "peligros" de las dietas altas en proteínas es errónea. Fue incorrecto en 1995, y sigue siendo incorrecto hoy. En este artículo vamos a explorar algunas de las investigaciones más recientes.

Cuando se trata el tema de la nutrición, hay muchos mitos y falacias que flotan a su alrededor como fantasmas en las sombras. Ellos aparecen cuando menos se lo espera y estropean los mejores planes del atleta de alto rendimiento que trata de hacer algunos avances.

De todos los mitos que salen a la superficie de vez en cuando, el mito de la proteína parece ser el más arraigado y generalizado. Simplemente no va a desaparecer. El problema es que no se puede identificar fácilmente quien o qué grupo está perpetuando este mito.

Verán, la comunidad conservadora de médicos y nutriólogos piensan que son los físico culturistas quienes perpetúan el mito de que los atletas necesitan más proteína y nosotros, los de la comunidad de físico culturistas pensamos que son ellos (el grueso de la comunidad de nutriólogos) quienes están perpetuando el mito de que los atletas no necesitan proteína adicional! ¿Quién tiene la razón?

Si tú le dices a un nutriólogo promedio que estás en una dieta alta en proteínas por que eres un atleta, ellos a menudo contestarán, " ¡Oh no! No deberías de hacer eso. No las necesitas y esto solo te llevará a una enfermedad de los riñones" ¡sin un solo estudio serio para respaldar su afirmación!

Ellos también son susceptibles al fantasma del mito que esparce mentiras y confusión. En este artículo quiero abordar de una vez por todas (si tengo suerte) el mito de la proteína que aplica a lo que le dicen los doctores, algunos nutriólogos o algún anémico a la mayoría de las personas cuando el o ella siguen una dieta alta en proteínas. "todo lo que necesitas es la recomendación diaria".

"Las dietas altas en proteína son malas para tus riñones"

**Mito
Uno**

Para empezar, las afirmaciones que se hacen sobre el daño que una dieta alta en proteínas causa en el funcionamiento de los riñones están basadas en información obtenida de personas con problemas pre existentes de riñones, por lo que tienen poca o nada relevancia para atletas saludables. Uno de los trabajos de los riñones es la excreción de urea (generalmente un compuesto no tóxico) que se forma a partir del amoníaco (un compuesto muy tóxico) que proviene de la proteína de nuestras dietas.

Las personas con problemas renales graves tienen dificultad para excretar la urea, lo que hace trabajar más a los riñones, por lo que veamos las pruebas médicas y científicas.

No hay un solo estudio científico publicado en una revista de buena reputación que haya realizado pruebas en adultos saludables con un funcionamiento normal de sus riñones que hayan mostrado una disfunción de los riñones por una dieta alta en proteínas. Ninguno de los estudios realizados en atletas saludables que examinaron este punto, han mostrado ninguna anomalía. Por ejemplo, un estudio reciente

que examinó el funcionamiento renal (de los riñones) de algunos atletas que llevaron una dieta alta en proteínas – un consumo de proteína arriba del establecido por la US RDA (recomendación de consumo diario recomendado para los Estados Unidos) – encontraron que no había efectos negativos en los riñones de los atletas por el alto consumo de proteínas.

El estudio titulado “¿Las dietas de contenidos altos de proteína tienen un riesgo potencial para la salud en el funcionamiento de los riñones de los atletas?” (International Journal of Sport Nutrition, 10 {1}) examinaron el funcionamiento de los riñones de algunos físico culturistas y atletas de alto rendimiento después de una dieta media y alta en proteínas.

Los atletas se sometieron a un análisis de su dieta por siete días, así como una toma de muestras de sangre y de orina, para determinar si el consumo medio-alto de proteína había afectado el funcionamiento de sus riñones. Los estudios encontraron que los atletas tuvieron niveles de creatina, urea, albúmina y filtración globular en los rangos normales.

Los autores concluyeron que “no existían correlaciones entre el consumo de proteína y los niveles de creatina, la excreción de albúmina y calcio”. Más aún, estudios en animales que comprendían dietas altas en proteína no mostraron ninguna disfunción renal en individuos sanos.

Un estudio que observó los efectos de una dieta alta en proteínas en perros de edad avanzada (“Effects of aging and dietary protein intake on uninephrectomized geriatric dogs.” Am J Vet Res 1994 Sep;55(9):1282-90) concluyó que, no sólo una dieta alta en proteínas no tenía efectos adversos en los riñones de los perros, ¡sino que los perros con una ingesta mayor de proteínas vivían más! No olvidemos que, en el mundo real, en el que millones de atletas han seguido dietas altas en proteínas por décadas, no ha habido nunca un caso de falla renal en un atleta sano que haya sido atribuida solamente a una dieta alta en proteínas.



Si una dieta alta en proteínas produjera una sobrecarga en nuestros riñones, habríamos visto muchos casos de anomalías renales. Pero no ha sido, ni será así. Desde mi perspectiva como



entrenador de atletas de muchos deportes, he conocido a fisico culturistas que comen considerablemente más que las recomendaciones diarias (más de 600 gramos al día) que no han mostrado disfunción renal o problemas en los riñones. Y yo, personalmente, he realizado las pruebas de sangre. ¿La conclusión? Ingestas mayores a las recomendadas no tienen ningún efecto negativo en la función renal en el atleta sano. Punto.

Hasta ahora, los datos continúan apoyando lo que nosotros en los campos de la nutrición deportiva y el fisico culturismo hemos dicho por décadas, ingestas superiores de proteína a las raciones diarias recomendadas son perfectamente saludables para los atletas y sus riñones. Desde luego, un exceso de cualquier cosa puede ser perjudicial y supongo que es posible que para una persona sana comer suficiente proteína en un período largo de tiempo para afectar la función renal, pero es muy poco probable y no se ha observado aún en la literatura científica sobre atletas sanos o personas "normales".

**Mito
DOS**

**"La dietas
altas en
poteínas
causan
osteoporosis"**

Entonces, ¿qué hay de eso de la osteoporosis? Eso es un poco más complicado, pero la conclusión es la misma. De hecho, los datos reciente no desmienten totalmente este mito, ¡pero muestran que puede ser a la inversa!

La patología de la osteoporosis incluye una combinación de muchos factores de riesgo y variables fisiológicas como la

ingesta de macro nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa), micronutrientes (vitaminas, minerales, ect), perfiles hormonales, falta de ejercicio, género, historia familiar y algunos otros.

La teoría es que el consumo elevado de proteínas aumenta la acidez de la sangre y el cuerpo tiene que usar minerales de sus reservas de hueso para disminuir esta acidez, de

tal forma que agota los minerales de los huesos. Aunque algunos de los primeros estudios mostraban que ingestas elevadas de proteínas causaban la pérdida de calcio, lo que finalmente conducía a la pérdida de hueso, estudios recientes han desechado esta afirmación y no apoyan la idea de que ingestas de proteína mayores a las recomendaciones diarias conduzcan a la pérdida de hueso. ("El exceso en la dieta de proteína no afecta de manera adversa al hueso".) J Nutr 1998 Jun;128(6):1054-7).

Incluso si hubiera una relación clara entre una dieta alta en proteínas y la osteoporosis en todos los grupos poblacionales (y no la hay), los atletas tienen menor número de los factores de riesgo mencionados, ya que tienden a realizar suficiente ejercicio, consumir suficientes calorías, minerales, vitaminas y tienen perfiles hormonales positivos.

La realidad es que los estudios han mostrado que los atletas tienen huesos más densos que las personas sedentarias. Existen millones de atletas que siguen dietas altas en proteínas sin presentar ningún signo de pérdida prematura de hueso, y no vemos ex atletas en edades avanzadas con tasas mayores de osteoporosis. ¿Qué hay de la gente normal? Un destacado investigador hizo una revisión exhaustiva de la literatura al respecto y la llamo "Ingesta Optima en la Dieta Humana" (Millward DJ .Proc Nutr Soc 1999 May;58(2):403-13) y llegó a conclusiones interesantes al respecto. El estudio se basaba en una gran cantidad de datos que mostraban que las dietas altas en

proteínas eran, de hecho, benéficas para reducir la presión sanguínea y la mortalidad por infarto. Sobre el tema de la pérdida de hueso, su investigación concluyó "Para la salud ósea, las perspectivas sobre el riesgo de ingestas elevadas de proteína no tienen sustento en los datos más reciente, con beneficios en los más ancianos".

Es interesante que el cúmulo de investigaciones está mostrando que los ancianos requieren cantidades mayores de proteína que lo que se recomienda actualmente ("Increased protein requirements in elderly people: new data and retrospective reassessments. Am J Clin Nutr 1994 Oct;60(4):501-9).

Desde luego, algunos dirán que consumir carne incrementará la pérdida de hueso, pero un estudio reciente de 572 mujeres y 388 hombres entre los 55 y los 92 años, encontró que el consumo de proteína animal estaba asociado con una densidad ósea mayor, ¡en comparación con las fuentes vegetales de proteína! (Am J Epidemiol 2002;155:636-644.). Entonces, ¿cuánto tiempo pasará para que la comunidad médica/nutricional conservadora deje atrás el mito de que el consumo de proteína superior al recomendado convertirá tus huesos en polvo? No tengo la menor idea, pero es claramente falso.

Continuará en  de abril

Will Brink 



Entrenador personal de alto rendimiento

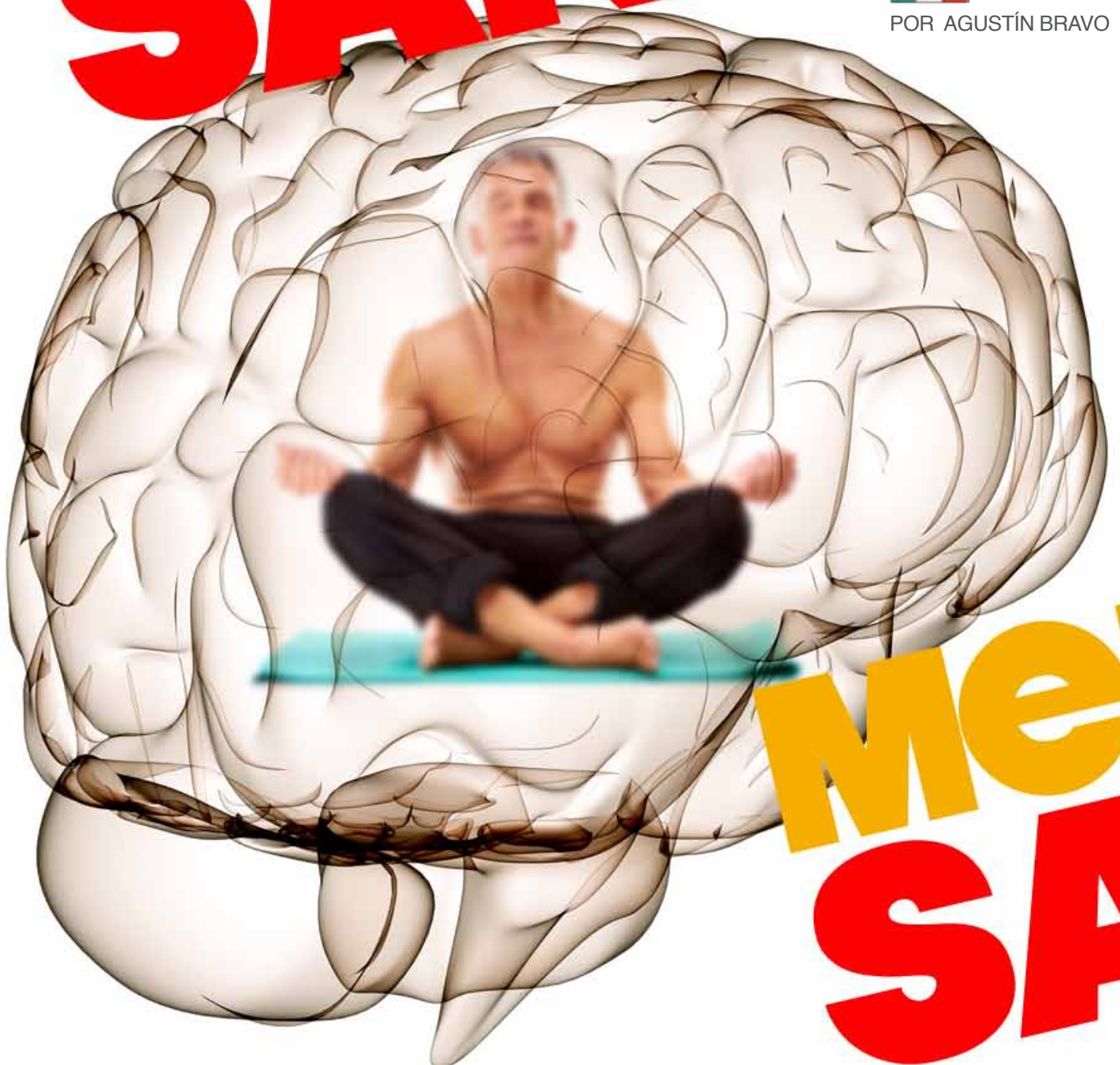
<http://www.brinkzone.com/>

Haz click aquí para contactarme. 

CUERPO SANO



POR AGUSTÍN BRAVO



Mei SA



Un acertijo:

¿Qué está ahí siempre que haces algo?

Si, acertaste, tu cuerpo. Pero también hay algo que muchas veces olvidamos y no estamos conscientes de ello: tu mente. Es con tu mente con la que manejas tu cuerpo. Por mucho tiempo los científicos pensaron que había una separación entre cuerpo y mente, pero hay muchos estudios que han corroborado que están totalmente conectados y que ejercen influencia uno al otro.

Si la mente está bien, el cuerpo va a tender a estar mejor, y si el cuerpo está bien ayuda a la mente a estar bien. Sin embargo, es importante cuidar ambos al mismo tiempo, pues es la forma de avanzar más rápidos como individuos para mejorar nuestra salud integral.

Una forma de cuidar nuestra mente es a través de la auto-observación. Esa es la mejor herramienta para desarrollar inteligencia emocional, que tiene múltiples consecuencias (buenas o malas, según nuestras emociones) a nivel físico y de salud. Otra forma es aprender técnicas para cambiar nuestras emociones, que sean sencillas, y practicarlas obsesivamente.

La importancia e influencia de las emociones en el cuerpo a nivel fisiológico es desconocida para muchos. Pero basta una pequeña y simple descripción de cómo funciona el sistema nervioso central para darnos cuenta del impacto que las emociones tienen en la salud y el estado del cuerpo.

El sistema nervioso central tiene dos partes que nos interesan: el sistema parasimpático, y el sistema simpático. A grandes rasgos, el sistema parasimpático se encarga de regular muchas funciones inconscientes como la respiración, presión arterial, la digestión, etc., mientras que el sistema simpático nos prepara para las emergencias. Lo que hace el sistema simpático, desde el punto de vista del tipo de vida que llevamos hoy en día, no es para nada simpático - ya que inhibe muchas funciones corporales - pero es totalmente necesario para que el ser humano sobreviva a las situaciones verdaderamente críticas.

Piensa por un momento lo que significaba una emergencia hace 10000 años... un león a punto de atacar a un hombre, o una roca sobre la que estaba parado que estaba a punto de caerse, o cualquier otra situación que ponía en peligro la vida. No existiendo tantos paradigmas de comportamiento y de "cómo deberíamos de reaccionar y sentirnos en diferentes circunstancias", en realidad los únicos momentos en que una persona se sentía mal eran casi en su totalidad cuando se presentaba alguna situación de peligro. Para el cuerpo, una emoción que no nos hacía sentir bien significaba peligro.

En ésta situación el sistema simpático nos salvaba la vida... si un tigre está a punto de atacarte no es el momento de ponerte a reflexionar.


EN
NTE
ANA

En ese momento sólo hay dos actividades que pueden ser consideradas importantes y entre las que seleccionamos una: huir o pelear. En esas circunstancias es primordial ahorrar energía para esa actividad y es lo único que debería consumir energía en el cuerpo. No son importantes las funciones cerebrales del pensamiento (de hecho ponerse a pensar y perder tiempo podría ser hasta mortal - por eso no pensamos en esas condiciones), eso puede esperar. No son importantes las funciones digestivas - ¿para qué querrías digerir una comida si en diez minutos podrías estar muerto?, eso puede esperar. No son importantes las funciones de control de presión arterial - ¿para qué querrías una buena presión arterial en ese momento si diez minutos después podrías estar muerto?, eso puede esperar. No es importante luchar contra bacterias o virus ni regenerar células en el cuerpo, eso toma energía y con la posibilidad de estar muerto en diez minutos, eso seguramente puede esperar. Y estas son sólo algunas de las cosas que suceden en una circunstancia así, pero si puedes ver el patrón te darás cuenta de que muchas funciones vitales para la vida pero "no vitales" para la supervivencia de un instante, se detienen.

Lo tétrico: hoy el cuerpo no sabe diferenciar entre una circunstancia como esa, y una circunstancia en la que te sientes mal porque alguien "te ofendió", o cualquier otra emoción que no te hace sentir bien. La lógica con la que fue construido el sistema nervioso dice: "el cuerpo humano está hecho para funcionar bien cuando se siente bien, y para sobrevivir cuando no se siente bien". En el contexto de la vida que llevamos hoy, la gente pasa tantos instantes del día teniendo emociones que no los hacen sentirse bien, que literalmente están deteniendo el buen funcionamiento de su cuerpo poniéndole a través de las emociones cientos o miles de pequeñas pausas diarias. Con los años eso tiene consecuencias.

Es por ello que nuestro estado emocional es algo muy importante. Es necesario que comencemos a dejar ir paradigmas que son correctos socialmente, pero que están demostrando que van en contra de la naturaleza humana. La solución está en la inteligencia emocional, que es la habilidad de poder influir (y en la medida de tus habilidades escoger) tus emociones para disminuir cada vez más los momentos en los que te sientes mal y aumentar en tiempo e intensidad los momentos en los que te sientes bien.





Hay una fuerte correlación entre las enfermedades y el estilo de vida que tiene la gente en lo que se refiere a sus emociones. La gente que "es feliz" tiene mucho menos problemas que la gente que "es infeliz".

Existen muchas herramientas y técnicas que pueden ayudar a las personas a incrementar su inteligencia emocional. La Programación Neurolingüística nos proporciona una gran cantidad de ellas y estaré compartiendo varias de ellas contigo en los próximos números. Mientras tanto te dejo un ejercicio muy sencillo de reflexión e introspección que puede ayudarte en este increíble camino de la salud mental, que genera frutos extraordinarios cuando lo recorremos a la par del camino de la salud física.

Ejercicio de introspección: Evalúa tus emociones

Tómate diez minutos antes de dormir y haz lo siguiente:

- **Enumera** los momentos que menos te agradaron de ese día (encuentra un par, aunque sean situaciones ligeramente incómodas)
- **Enumera** los momentos que más te agradaron de ese día (por lo menos unos dos o tres) - revisa que sean acciones y momentos de situaciones que sean buenas para ti y para la gente y el entorno que te rodea, si no es así colócalas con las situaciones no-agradables
- **Evalúa** del 1 al 10 cada una de esas experiencias considerando el número 1 como muy poco intensa y el número 10 como intensa
- **Escribe** junto a cada una de las que fueron desagradables algo sencillo que puedes hacer para que no se repitan o que la próxima ocasión sean menos intensas (si lo puedes hacer en el momento ¡hazlo! la acción es lo que genera resultados)
- **Escribe** junto a cada una de las que fueron agradables algo sencillo que puedes hacer para que se repitan más seguido y/o sean más intensas la próxima vez
- **TOMA ACCION** continua para implementar esto y tendrás una vida que cada día será más agradable y productiva para ti 🚗



Agustin Bravo



Es entrenador en PNL certificado y avalado por The Society of NLP y Richard Bandler (co-creador de la PNL) y es el único instructor en México entrenado por ambos co-creadores de la PNL. Continuamente está estudiando y analizando el comportamiento humano para resumir qué es lo que hace que las personas con éxito puedan lograr lo que se proponen, y poner en términos sencillos y aterrizables todo ese material para beneficio de los demás.



@PNLAmericas



facebook.com/PNLAmericas

Haz click aquí para contactarme.





LAURA TERMINI

DIGITAL LIFESTYLE EXPERT & ON-AIR TALENT
CERTIFIED HOLISTIC NUTRITIONIST / BEAUTY
EXPERT

**Visita su blog
Suscríbete
a su newsletter
Conoce más de ella**

www.naturalorganicaylatina.com



Amore



Las relaciones amorosas on-Line



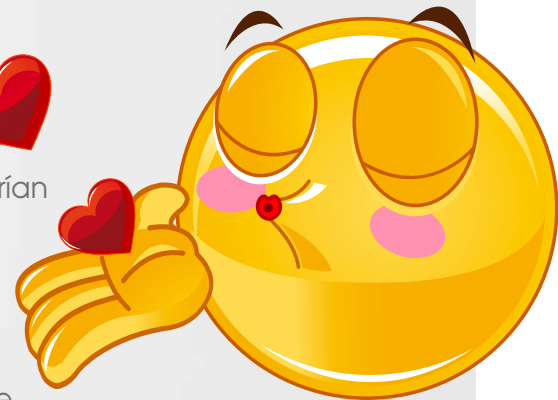
por Magdalena Alba Meraz



Hola, ¿cómo están? En esta era de modernidad, en donde la comunicación humana ha evolucionado - lo cual me pregunto yo-quien lo dice? Con la tecnología podemos observar que las relaciones humanas se han vuelto más efectivas, más eficientes, más amorosas, menos complicadas porque estamos en constante comunicación con nuestro amor.

Gracias a estos medios tecnológicos, podemos deducir que estos harían que las relaciones de pareja fueran mejores, o no? Pero lo real no es necesariamente cierto.

Pueden existir parejas que sean funcionales como seres humanos y la tecnología les funcione pero como complemento, no como primera necesidad, ahí está el punto central: vivimos en un mundo totalmente visual en donde existen perfiles de personalidad (mujeres u hombres) que basan la felicidad en lo que ven, pero y lo que no ven? Qué hacer con ello? Porque justamente los conflictos de pareja surgen de lo que no se percibe, porque entran en escena conflictos que se representan por síntomas en las emociones.





Es decir, la tecnología ayuda a fortalecer, apoyar las relaciones de pareja, pero no la definen, son asuntos sumamente distintos. Depende de la confianza real entre la pareja con o sin tecnología, eso depende del mundo interno individual, de ser honestas con nuestros sentimientos y con el "otro". Los contextos no definen a las parejas, es al revés, las parejas definen los contextos amorosos, no lo olvidemos.

La tecnología puede ser 100% visual pero el amor abarca una profundidad enorme. A parte de este aspecto, la comunicación efectiva es la que actúa, eso quiere decir que necesito entrar en contacto real con los sentimientos propios y después con los sentimientos de mi pareja para poder solucionar o negociar lo que tenemos como historia común.

Ahora se dan cuenta de lo importante que es aprender a expresar con palabras nuestras emociones. Los invito a que aprendan primero con terapia individual y después de pareja, es un excelente ejercicio. Se los recomiendo. 🇲🇽



Magdalena Alba Meraz



Magdalena
Alba Meraz

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

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



Lecturas **Rápidas**



La humedad del aire

es importante para poder respirar correctamente.

Si durante las noches se te reseca la nariz, prueba usar un humidificador para mantener la humedad del entre un 40 y un 60%.

Respirar aire limpio

es fundamental para tu salud. Si vives en una ciudad es muy probable que casi nunca salgas con tus amigos o tu pareja un fin de semana fuera de la ciudad a caminar mucho. Esto además contribuye a tu salud.

¿Quieres dormir mejor?

Comienza a atenuar las luces por lo menos dos horas antes de dormir, tu cuerpo es sensible a estos cambios de luz y esto favorece la aparición de hormonas que te ayudan a descansar. De ser posible, evita ver televisión o cualquier pantalla en estas dos horas. Descansarás mucho mejor.

A muchas personas

les gusta la piel bronceada, pero ten mucho cuidado con sobre exponer tu piel. Los signos los conocemos: piel enrojecida, dolor, malestar general. No lo tomes a la ligera, unas cuantas "quemadas" y tu propensión al cáncer de piel puede elevarse considerablemente. Si lo que buscas es un efecto estético acércate a un profesional calificado y recuerda que la clave es la moderación.

Muchas personas están acostumbradas a comer sólo carbohidratos. Por ejemplo, desayunan café y pan. ¿Dónde están las proteínas? Las proteínas son los bloques constructores del cuerpo. siempre que consumas un alimento pregúntate ¿Dónde están mis proteínas?

¿Quieres adelgazar? Empieza por eliminar de tu dieta los alimentos con azúcar agregada, así como los que contengan harinas refinadas. Evita la comida frita y sustituye la comida industrializada por alimentos naturales. Con esto habrás dado pasos gigantescos hacia tu meta.

fundamental para una buena salud. nunca respire aire puro. Escápate era de la ciudad y aprovecha para salud emocional.

Si te sientes cansado

después de comer, es muy probable que estés elevando tu nivel de glucosa sanguínea demasiado, lo cual a su vez, provoca una reacción de liberación de insulina en exceso (para disminuir la glucosa en sangre) lo que te lleva a un estado de hipoglucemia. Esto, no solo te hace sentir agotado, sino que va creando una resistencia a la insulina en las células. Procura no comer en exceso y evita los alimentos con índices glicémicos altos.

No realices el mismo ejercicio

durante más de tres meses. El cuerpo es muy hábil para encontrar la forma más eficiente de realizarlo con el menor esfuerzo posible y después de un tiempo el ritmo con el que mejoras tu condición física disminuirá. Mantén a tu cuerpo "confundido" y continuarás tu progreso.



Recetas

de Madelen

**Lasagna en pasta de vegetales,
4 quesos, especias, salsa italiana y tofu.**



Por Madelen

Esta sabrosa lasagna la confeccioné especialmente para los niños y personas que no gustan de la textura de los vegetales. Sencillamente esperaba invitados en casa que no son muy buen diente con los vegetales y se me ocurrió esta genial idea. Mezclar los vegetales en una pasta uniforme y servirlos en capas.

Y así surgen las grandes ideas, cuando nos ponen en aprietos. Es ideal para los niños que tanto reniegan de los vegetales, personas de edad avanzada que no pueden masticar ni procesar alimentos enteros y sobre todo los maniáticos de la comida. Es sencillamente una lasagna sensacional que su textura por ser tan suave se derrite en la boca. Veamos como se prepara y los ingredientes que lleva. Un beso de siempre, los quiere Madelen.

**Porción 6 personas
(en molde rectangular grande)**

Ingredientes:

- 1 caja de lasagna completa (puede ser pasta integral)
- 5 tomates grandes y bien maduros
- 1 taza de setas (frescas o de lata)
- 1 cebolla bien picadita
- 3 tazas de broccoli fresco
- 1 taza de espinacas frescas
- 3 zanahorias
- 1/2 taza habichuelas verdes tiernas
- 1 taza de tofu en bloque suave
- 1 taza de coliflor fresco
- 4 cucharadas de aceite virgen de oliva
- sal y pimienta a gusto
- hierbas provenzales italianas
- hojitas de albahaca fresca
- pizca de orégano seco
- 2 tazas de queso mozzarella
- 1 paquete de queso crema
- 1 taza de queso rallado parmesano
- 4 lascas de queso provolone
- 1/2 taza de crema agria "sour cream"
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de azúcar negra
- 1/2 taza de vino de cocinar





Procedimiento:

En una olla grande y profunda hierva la pasta en agua, aceite de maíz, sal a gusto y dos cubitos de vegetales concentrados.

Una vez cocida cuele el agua y agreguele rápidamente agua fría para despegar la pasta y reserve.

En una olla grande hierva por 15 minutos en agua caliente el broccoli, hab. tiernas, coliflor y zanahoria.

Luego en el procesador de alimentos mezcle los vegetales hervidos previamente colados con la espinaca fresca y el tofu.

Debe quedarle una pasta compacta y uniforme.

Ahora prepare en un sartén la salsa roja. Vierta el aceite de oliva y los ajos machacados con la cebolla y sofría vuelta y vuelta, agregándole los tomates picaditos en pedazos, el vino de cocinar y las setas. Mezcle bien y añada la azúcar negra para quitarle la acidez del tomate.

Agregue sal y pimienta a gusto.

Ahora vamos a montar la lasagan por capas. Proceda a untar el fondo del molde con aceite de oliva y vaya colocando una línea de pasta horizontal y otra vertical, luego un piso de pasta de vegetales, queso mozzarella, provolone y parmesano. Ahora proceda a montar otro piso de pasta en tiras transversales y moje todo el piso de la pasta en crema agria y el queso crema, seguido por el piso de la salsa de tomates ya preparada. Termine el tope de la lasagna con el resto de los quesos, hojas de albahaca, tomatitos frescos y las especias italianas. Hornee por 40 minutos a 350° tapado con papel de aluminio y 10 minutos destapada para dorar los quesos. Sirva con ensalada fresca y pan tostado. 🇸🇻



Buen provecho y que la disfruten mucho.



*Recetas
de Madelen*

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



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 5585305 145

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.



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

LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.

LEE MIS TIPS EN:

Website: www.naturalorganicaylatina.com
Blog: www.chicanol.com



Compra Ecológica

Aumenta el uso de fibras naturales y reduce la utilización de plástico. Cuando salgas de compras, lleva tu propia bolsa hecha en tela. De esta manera, ahorrarás el uso de bolsas de plástico. Cuando compres ropa, elige fibras naturales, como el algodón, el lino, la lana y la seda. Además de ser naturales, permiten que tu cuerpo respire y absorben la humedad y te mantienen cómodo y seco.



¿Dolor de vientre?

Un remedio para cuando tengo dolor de vientre o en la espalda o donde sea.

1. Toma una media de tu marido tipo Fútbol, bien larga y gruesa.
2. Mide una taza o dos de Arroz blanco.
3. Mete el arroz en la media y amarra la media con un nudo

Ahí tendrás una almohadita de arroz perfecta para colocarla en la zona de dolor, pues la pones en el micro por un minuto o dos y se calienta con un calor húmedo perfecto!



Codos Secos



El problema de los codos secos es muy común. Cada tres días, corta un limón por la mitad y frótalo sobre el codo. Su ácido cítrico actúa como exfoliante natural y contribuye a blanquear y aclarar la coloración oscura de esta zona. Después, aplica crema hidratante. Comenzarás a observar resultados a partir de la primera semana, y en un mes, notarás cómo la piel de los codos está mucho más suave y tersa.

No mas gripes



Preparar un jugo con dos rábanos, un limón, dos naranjas y 1/4 taza de agua. Cortar en cuatro los rábanos, licuar con el agua y luego obtener el jugo del limón y las naranjas por separado. Luego mezclar los ingredientes y beber al momento.

Fuera Gérmenes



Limpia tu cepillo de Dientes sumergiéndolo en un vaso con Agua Oxigenada ,esto elimina gérmenes, sobretodo cuando uno vuelve de viaje , siempre termino comprando uno nuevo y es un gasto. Así quedara como nuevo.

Los




Miedos

sobre el ejercicio

Por: Marcos Lopez.



Mucha, pero mucha gente se entrena muy por debajo de sus propias capacidades y de lo que verdaderamente son capaces de hacer dado su estado físico actual. Temen lesionarse, temen esforzarse e incluso algunos tienen un miedo real a lograr lo que tanto están buscando con el ejercicio, una especie de autosabotaje que, como consecuencia, limita sus posibilidades y resultados.

Las ideas y los mitos sobre hacer ejercicio abundan, y algunos simplemente aceptan lo que se les dice, o bien hacen caso a sus temores sobre qué pasaría si se esfuerzan un poco más de lo habitual. Estos son algunos miedos que alguna vez he tenido con relación al ejercicio y que de alguna manera han retrasado lo que estuve buscando, pero una vez que logré superarlos todo fue realmente mucho más fácil.



tiempo a ejercitarse más

Mucho se dice del sobreentrenamiento y de que hay que evitarlo a toda costa porque hacer ejercicio en exceso puede ser contrario a lo que estamos buscando de nuestro entrenamiento. Esto es total y completamente cierto, no lo niego...

Pero también hay que comprender que 40 minutos, o 30 o el tiempo que se haga actualmente de ejercicio no es un límite estricto. Ni siquiera una hora es un límite estricto a la cantidad de tiempo de ejercicio que se puede hacer. Porque mucho se habla, y me incluyo, de las hormonas y de la efectividad del ejercicio pasada una hora de ejercicio. Pero nuestro cuerpo no responde al tiempo de esta manera, en cambio responde al estrés que le ocasionemos.

El ejercicio te devolverá resultados dependiendo de ese estrés. Si es excesivo habrá sobreentrenamiento, si no es suficiente nada le pasará a tu cuerpo en términos de cambios.

La duración del tiempo del ejercicio es solo uno de los tantos factores involucrados en hacer que el ejercicio nos devuelva lo que estamos buscando, y el estrés que le ponemos a nuestro cuerpo va más allá del ocasionado por el ejercicio, también está el de las responsabilidades diarias, el trabajo, preocupaciones, etc. Hay un punto en que ése estrés se vuelve poco saludable. Pero con relación a nuestro entrenamiento, y si la realidad nos dice que no estamos consiguiendo los resultados que esperamos, entonces hay que exigirse un poco más, es así de simple.

Una de las maneras de hacerlo es aumentando la duración del ejercicio que hacemos. 10 o 15 minutos extra tal vez sea todo lo que necesites para comenzar a ver resultado.



Mucho se dice del sobreentrenamiento y de que hay que evitarlo a toda costa porque hacer ejercicio en exceso puede ser contrario a lo que estamos buscando de nuestro entrenamiento. **Esto es total y completamente cierto, no lo niego...**

EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

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



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.com>



miedo

a esforzarse más

Este miedo también está relacionado con el sobreentrenamiento, pero surge del miedo a lesionarse más que del miedo a sobreentrenarse.

Como sea, muchos temen a correr más rápido o a aumentarle peso a la barra debido a que se le tiene miedo a no poder manejar ese estrés o a que no se quiere ganar mucho músculo. La verdad es que si podemos evitar el dolor lo hacemos, es nuestra tendencia natural. También sucede que estamos acostumbrados a hacer siempre la misma rutina y estamos cómodos con ella, por lo que no hacemos más de lo que ya conocemos.

Cualquiera que sean las razones hay muchas probabilidades de que puedas hacer más de lo que estás haciendo actualmente. Siempre es posible aumentar el paso cuando estás corriendo, o pedaleando, inclusive caminando. Siempre es posible hacer tus repeticiones más rápido, descansando menos entre series, aumentando más peso o todo junto. Hacerlo, y especialmente hacerlo de la manera correcta, que es la progresiva, lenta y paulatina no te hará reventar el corazón ni desmayarte.

Lo que tienes que hacer para comenzar a aumentar la intensidad es simplemente hacer un poco más de lo que haces actualmente, y esforzarte un poco más a lo que es tu esfuerzo actual. Si haces pesas aumenta muy poco kilaje, si corres dale unos dos o tres minutos adicionales a un ritmo ligeramente mayor del actual. Hazlo todo paulatinamente y pronto estarás disfrutando de mejores resultados, de un mejor cuerpo y obviamente de un mejor estado físico, energía y vitalidad. 🇨🇺

Lo que tienes que hacer para comenzar a aumentar la intensidad es simplemente hacer un poco más de lo que haces actualmente, y **esforzarte un poco más a lo que es tu esfuerzo actual.**

Marcos López



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

Haz click aquí para contactarme.





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

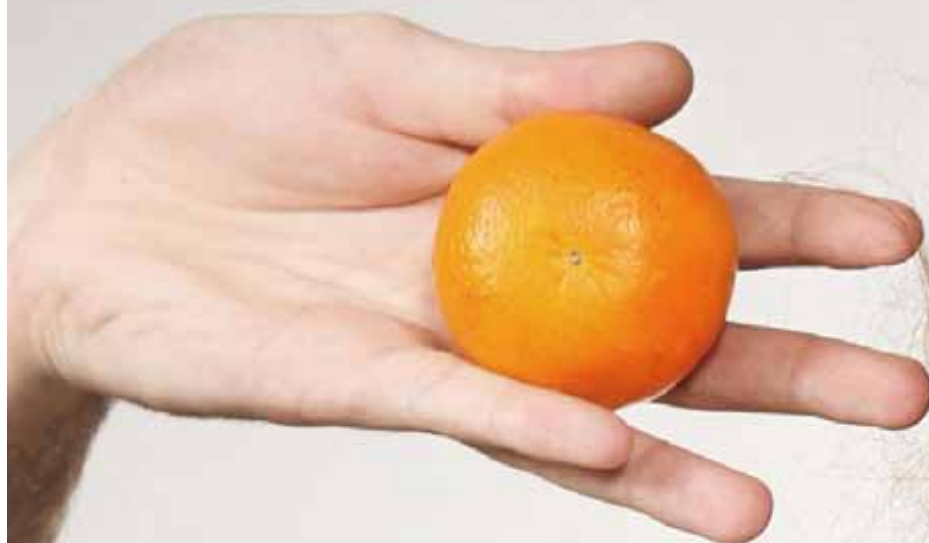
ElBlogDeJaime.com



**"COMER FRUTAS EN
LA NOCHE, ENGORDA"**



Claudia Ramírez
Dir. Área nutrición
Fundación ABC de los TCA



MITOS Y REALIDADES

DE LOS ALIMENTOS

Estamos día a día expuestos a generar mitos de acuerdo a cosas que escuchamos, que nos platican nuestros amigos, que vemos en los medios de comunicación y sobretodo, que suponemos! Por ejemplo, si alguien nos dice que la tortilla engorda, simplemente lo creemos sin investigar si realmente es así o no, y se convierte en un mito que nos genera el dejar de nutrinos correctamente. Así que vamos a ver que tipo de mitos podemos sustituir por información verídica.



MITO #1

PARA ADELGAZAR HAY QUE SALTARSE ALGUNA COMIDA.



FALSO: Es justo al revés. Se ha comprobado que las personas que dejan pasar mucho tiempo entre dos comidas sin alimento alguno, tienen metabolismos más bajos y queman menos energía en comparación con las personas que realizan hasta 5 comidas al día. Además, los que se saltan comidas tienden a comer más por la noche.

MITO # 3

EL CAFÉ NOS AYUDA A ADELGAZAR.

FALSO. Por hacer caso a este mito se puede llegar a un estado de deshidratación que genera síntomas como el dolor de cabeza excesivo, además de que el sistema nervioso se sobreestimula haciendo que no se duerma bien o con ciertos temblores.

MITO #2

COMER FRUTAS EN LA NOCHE, ENGORDA



FALSO: El comer frutas en general, nos brinda un buen aporte de vitaminas esenciales para un adecuado funcionamiento del organismo. No importa en qué horario se consuman, lo que importa es llegar a un adecuado aporte de frutas durante el día y no exceder la ración recomendable que es de 3 porciones al día. Es importante balancear los alimentos tanto en la noche como a lo largo del día.

L.N. Claudia Ramirez



Dir. Área nutrición Fundación ABC de los TCA

Tel. 5276-9591

<http://nutricionlibre.blogspot.com>

haz click aquí para contactarme



MITOS Y REALIDADES DE LOS ALIMENTOS

CAZAR



mito, en ocasiones llegamos a...
ue afecta al organismo
olor de cabeza, una sed
tema nervioso central se
os volvamos acelerados

MITO # 4

LAS GRASAS SON MALAS.



FALSO. Las grasas son necesarias para la formación de hormonas, regulación de la temperatura corporal, absorción de vitaminas (A,D,E yK), formación de membranas celulares, entre otras, por lo que se recomienda consumirlas todos los días eligiéndolas siempre en cantidad y tipo adecuadas, ya que son necesarias en un 20 a 30 % del total de nuestra alimentación. Podemos elegir grasas como el aceite de oliva, nueces, almendras, aguacate, entre otros.

MITO #5

EN LAS DIETAS SE DEBE ELIMINAR EL PAN Y LA TORTILLA



FALSO. El pan y la tortilla son alimentos básicos en la alimentación de la población mexicana, y de acuerdo al plato del bien comer, debemos balancear nuestros alimentos incluyendo por lo menos 1 opción de cada grupo, es decir, debemos incluir en cada tiempo de comida un alimentos del grupo de los cereales (pan, tortilla, galletas, amaranto, papa, arroz, etc); un alimento del grupo de leguminosas y alimentos de origen animal (leche, carne, frijol, soya, pescado, etc.); y uno del grupo de verduras y frutas (jitomate, pepino, calabazas, mango, plátano, melón, etc.) así aunque realicemos una dieta, sólo deberemos cuidar nuestras porciones y balancear los alimentos de todos los grupos.

CUESTIONARIO

EL CAMINO FÁCIL

(Primera parte).



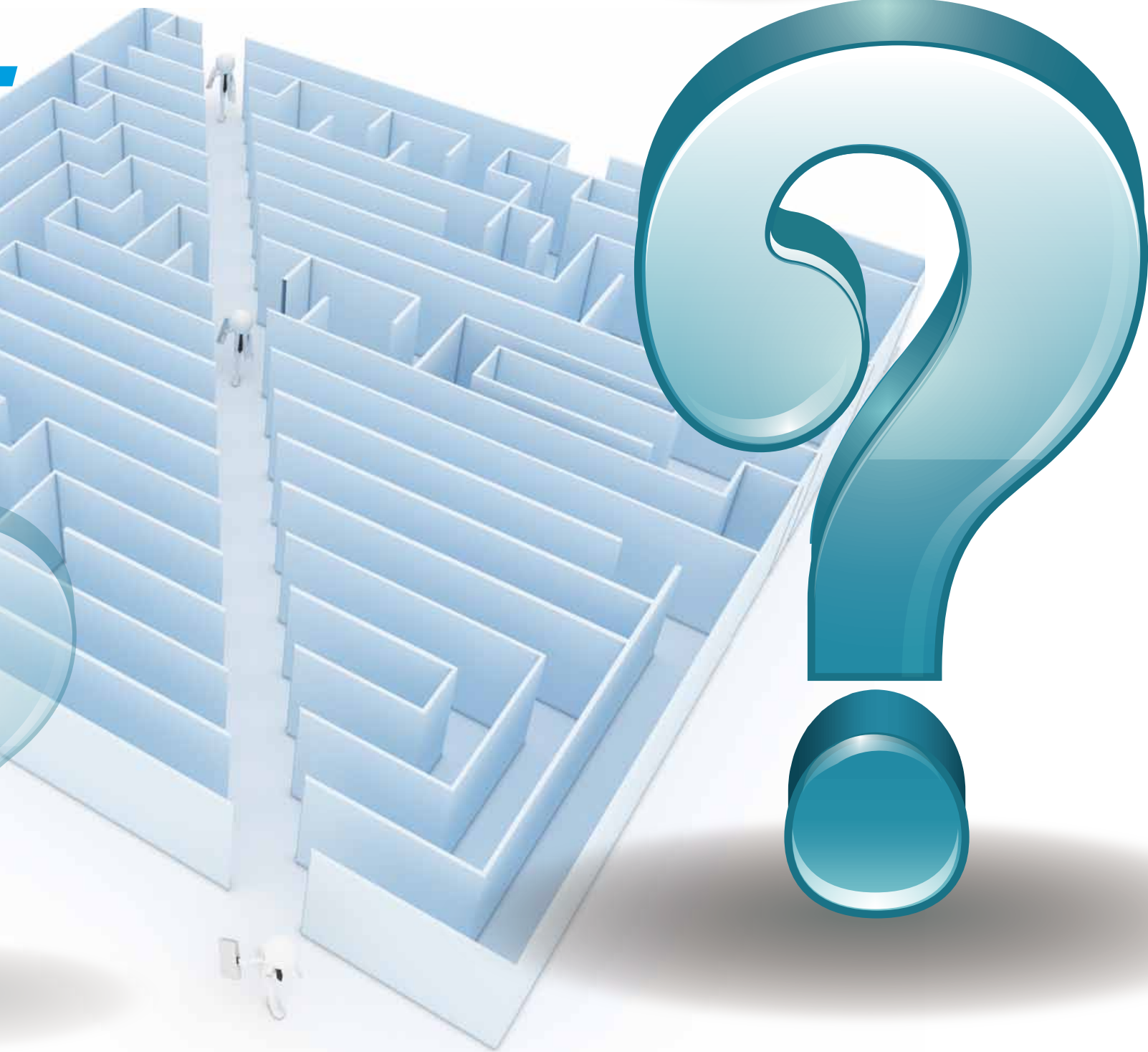
Por Alberto Jonathan Uc Cuellar

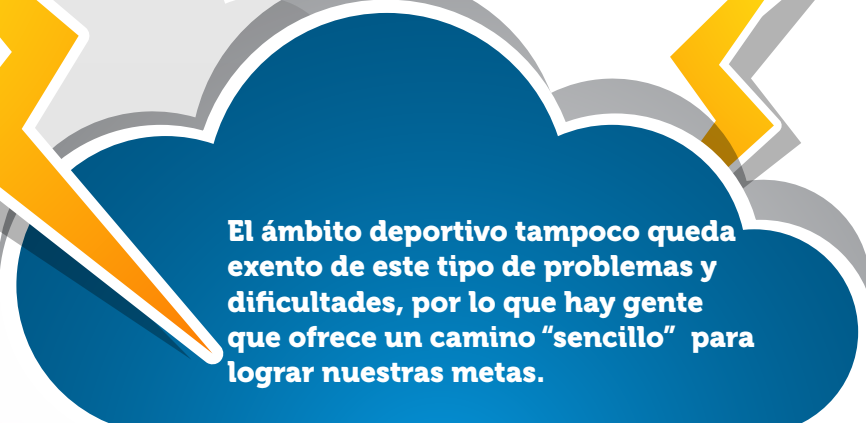



¿Quién dijo que la vida es fácil?, sin duda esa pregunta la hemos escuchado varias veces a lo largo de nuestra existencia, sin embargo, no quiere decir tampoco que nada en la vida sea sencillo, el punto es qué elementos tenemos para superar cualquier adversidad que se presente en un momento determinado.


En ocasiones escuchamos a personas que dicen: "Si yo fuera millonari@, todo sería más simple", pero sabemos que las dificultades en la vida no son exclusivas del status socioeconómico en el que nos encontremos, porque, ¿Quién dice que un millonario no tiene problemas?, tal vez las dificultades de aquellas personas son distintas a las de alguien de bajos recursos, probablemente no se preocupen por qué van a comer, pero muy seguramente, tienen que estar pendiente de su negocio o negocios, evitar que se vaya a la quiebra, verificar que sus empleados cumplan y no les roben y un sinnúmero de cosas en las que alguien acaudalado, seguro se preocupa y busca la solución a dichos problemas. La persona de bajos recursos, no tiene que preocuparse por nada de lo anterior, pero sí estará enfocada en obtener un empleo para tener qué comer y cubrir sus necesidades.

VA MÁS





El ámbito deportivo tampoco queda exento de este tipo de problemas y dificultades, por lo que hay gente que ofrece un camino "sencillo" para lograr nuestras metas.



Las adversidades se nos presentan a cualquiera de nosotros sin importar status socioeconómico, edad, sexo, etc., el problema no es tener algún obstáculo, más bien, el asunto está en cómo solucionarlo o quién nos ayuda a tomar un camino correcto. Lamentablemente, existe mucha gente que gusta del fraude y de llevar una vida falsa, lograr propósitos sin importar la forma en que se tengan que hacer y a qué precio y, en muchos casos, ofrecen alternativas o soluciones "fáciles" a otras personas, pero con un seguro desenlace negativo, aprovechándose de la ignorancia que tenemos en algunos temas para sacar dinero, de tal forma que no seamos de las personas que gustan llegar a la meta sin haber corrido la carrera. Hay que esforzarse en lograr las cosas para evitar caer en las redes de ilusiones y deseos falsos.

El ámbito deportivo tampoco queda exento de este tipo de problemas y dificultades, por lo que hay gente que ofrece un camino "sencillo" para lograr nuestras metas.

¡Aprende a comer sano!

Grupo de apoyo nutricional para bajar de peso.

A veces la pérdida de peso resulta más sencilla en grupo. Es por eso que hemos formado un grupo de apoyo nutricional dirigido a quienes quieran bajar ó mantener su peso deseado.

Duración 4 semanas 1 sesión semanal

Costos e inscripciones

Inscripción: \$200 (cupo limitado)

Costo \$1200 (2 pagos quincenatles de \$600)

pago en una sola exhibición \$900

**Incluye plan de alimentación
personalizado y material de apoyo.**



Lugar: Fundación ABC de los TCA
Av. dos no. 94
Col. San Pedro de los Pinos
Informes: clausrag@gmail.com
Tel: 5276-9591 ó 5273-6092
ext 103



<http://nutricionlibre.blogspot.com/>

www.anorexiabulimia.com.mx

Fundación
ABC  **TCA**
de los

Anorexia - Bulimia - Obesidad

Los principales defraudadores que considero son los que realizan los llamados "productos milagro" (aparatos, ingeribles, cutáneos y subcutáneos), que ofrecen el cuerpo perfecto sin hacer prácticamente nada y, si no resulta, "prometen" el regreso de su dinero (Money back guarantee).

Algunos se les hace difícil creer que todavía haya gente que crea en esas cosas y más cuando el acceso a la información es más sencilla día a día. No obstante, la ignorancia de algunas personas hace que esos productos se sigan vendiendo a lo largo y ancho del planeta. Por otro lado, para los que tenemos más tiempo en el deporte, sabemos que tener una buena salud, un buen físico o alcanzar un buen nivel de condición física cuesta, y cuesta mucho si sumamos lo que pagamos en un gimnasio, una buena dieta, el tiempo invertido, etc., de tal forma que es menos probable que este sector de la población caiga en la trampa, (aunque hay y seguirá habiendo casos).



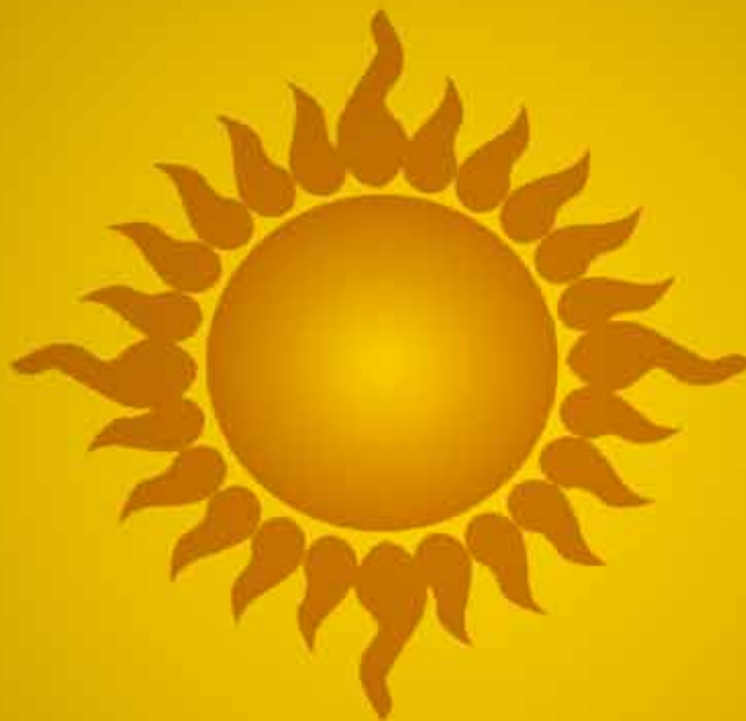
Los principales defraudadores que considero son los que realizan los llamados "productos milagro"



Para evitar caer en el embrollo, debemos cuestionar por qué determinado producto me ofrece tanto por hacer casi nada, recuerden, **CUESTIONEN MÁS EL CAMINO FÁCIL.**

Hay algunos productos que sí funcionan hasta cierto punto, entonces ¿cómo saber cuál me sirve y qué cuestionar para determinarlo?

Bien, estos productos tiene principalmente cuatro columnas que son: "Ingesta", (misma que se divide en comprimidos y alimentos), "Subcutáneos", "Cutáneos" y "Aparatos".



TERAPIAS **BIOENERGÉTICAS**

OLIVIA TORRES MACÍAS

TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA Y PÉNDULO HEBREO

astroartetaller@gmail.com



Como pudieron ver en el título, puse entre paréntesis "primera parte" ya que cada columna es un tema un tanto extenso en el cual no sólo es abordar qué está bien y qué está mal, sino porqué, de tal forma que en los siguientes números iré abordando dichos temas para profundizar y analizar el éxito de esos productos y desmentir sus falsas promesas, o en su defecto, limitarlos a lo que pueden lograr realmente para que no prometan la luna y las estrellas al ser evidenciados.

Finalmente destaco que no abordaré ningún producto en particular, sino daré las pautas para que tú, amig@ lector@ tengas un principio de cómo determinar si lo que te ofrecen es un fraude o no, hasta que se regulen las leyes para la venta de estos productos. En el caso de México, afortunadamente ya se tomaron cartas en el asunto y en los siguientes meses saldrán las regulaciones en las que, seguramente, muchos productos saldrán del mercado. 🇲🇽

Continuará...

Alberto Uc



Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan_uc  beterminate

Haz click aquí para contactarme.



Norma Pernet

Temas de Medicina Del Deporte y Antropología

<http://medicablogs.diariomedico.com/normapernet/>





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

Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

o pide más informes a: bhipceci@gmail.com



FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.



Há

saludables

Muchas personas nos han preguntado sobre alguna metodología para construir hábitos saludables que les ayuden a cambiar conductas que no van con un estilo de vida saludable, por eso nuestro objetivo en este artículo es compartir estrategias y tips para que adquieras hábitos saludables relacionados con la alimentación y el ejercicio que se traduzcan en mejor salud y peso más adecuado.

Para empezar es muy importante identificar la forma en la que verbalizamos nuestro deseo de modificar algo, ya que, a nivel subconsciente existe una gran diferencia entre decir "me gustaría..." y "voy a hacer tal cosa", en la primera oración estamos exclusivamente expresando un deseo, algo que nos gustaría que sucediera en el futuro pero no invita a la acción como sí ocurre en la segunda afirmación. Decir que vas a hacer algo es que estás completamente seguro de que va a suceder y ayuda a que tu cerebro reciba la orden para ejecutar determinada actividad y en consecuencia busques los medios para lograrlo.

bitos

Colaboración de
ViveSanamente.com





Para verdaderamente conseguir lo que quieres, primero necesitas tomar la decisión conscientemente e implementar una serie de estrategias que te ayuden en el logro de tus objetivos.

También resulta conveniente saber que, adquirir información no es suficiente para llevar a cabo una acción benéfica para la salud, seguramente sabes de muchas personas que conocen muy bien los riesgos a los que están expuestos si continúan fumando, comiendo en exceso, comiendo alimentos sin valor alimenticio o tóxicos o consumiendo drogas y no por ello deciden suspender esa conducta, así pues, para verdaderamente conseguir lo que quieres, primero necesitas tomar la decisión conscientemente e implementar una serie de estrategias que te ayuden en el logro de tus objetivos.

La experiencia nos indica que obtenemos mejores resultados cuando estamos convencidos que queremos cambiar una conducta nociva que cuando nos sentimos presionados a cambiarla ya sea por una indicación médica o por la presión de familiares, amigos o la pareja.

Fíjate objetivos SMART

S

(Specific) ESPECÍFICO: Escribe tus objetivos de forma muy específica, por ejemplo: caminar 40 minutos 4 veces a la semana, incorporar un alimento de cada grupo alimenticio en cada una de las comidas, tomar 8 vasos de agua, consumir 4 raciones de verduras al día, disminuir 1 talla al mes o bajar determinados kilos en "x" tiempo, conseguir niveles dentro del rango saludable de colesterol y triglicéridos en determinado tiempo, no saltarme ninguna comida, etc.

M

(Measurable) MEDIBLE: Para que puedas lograr tus objetivos, estos deben medirse, para que vayas observando tu progreso y te mantengas motivado, dependiendo qué metas te hayas fijado, puedes valerte de la báscula para medir tu peso, una cinta métrica para tomar tus medidas, un diario de alimentación donde registres lo que comes, un calendario donde marques los días que haces actividad física, etc.

A

(Achievable) ALCANZABLE: Deberás plantearte pequeñas metas para alcanzar objetivos más grandes ya que muchos de los fracasos de las personas que no pueden cambiar sus malos hábitos, vienen de pretender cambiarlo todo de un día para otro, aquí te recomendamos que identifiques uno de tus malos hábitos relacionados con tu estilo de vida y lo trabajes, cuando lo hayas superado continúa con otro y así sucesivamente. En relación al ejercicio, empieza poco a poco y con más razón si estás fuera de forma o nunca has hecho ejercicio, por ejemplo trota durante un minuto y camina 2 minutos, repite el ciclo hasta lograr 15 minutos, poco a poco aumenta el tiempo y la intensidad con la que te ejercitas hasta alcanzar el nivel que quieres y con el que tu cuerpo se sienta muy bien.

R

R (Relevant) RELEVANTE: Para que no pierdas la motivación a medio camino te recomendamos que te fijes metas muy elevadas que involucren tus valores y tu proyecto de vida. Seguramente no te genera el mismo entusiasmo comer saludablemente o salir a ejercitarte muy temprano o luego del trabajo si tu propósito es bajar de peso para entrar en los jeans, o lucir mejor frente a tus amigas, a diferencia de que si lo haces con una intención mas valiosa como alcanzar un peso adecuado para prevenir enfermedades, estar en estupenda forma física para poder disfrutar plenamente la vida, enseñar con el ejemplo a tu familia a ser saludable y delgado, retardar el envejecimiento o rejuvenecer.

T

T (Time) TIEMPO: Para evitar olvidar tus propósitos fijate tiempos y agenda las actividades relacionadas, así le darás la importancia que merecen en tu vida.



P n

a trabajar tu creatividad

A continuación te daremos unos tips que pueden ayudarte a ser más eficaz en tu propósito de bajar de peso y vivir sanamente:

- Prepara tu maleta del gimnasio antes de irte a dormir y ponla cerca de la puerta de salida.

- Pega post-it en los lugares más visibles con mensajes que te inspiren a tomar acción

- Planifica tus comidas con anticipación

- Siempre trae snacks saludables en el bolso o la mochila, como almendras, nueces, frutas secas, barras de amaranto, quinoa o avena y frutas frescas enteras.


- Trae contigo una botella de agua de un litro cuando menos

- Agenda tus sesiones de entrenamiento como si fueran citas con el médico

- Solicita a un amigo o a familiares que te recuerden frecuentemente las actividades que planificaste y que te pregunten sobre tus avances

- Busca una pareja o grupo de personas que tengan los mismos intereses, se obtienen mejores resultados cuando trabajas en grupo

Retroalimentación

La evaluación de tus resultados es muy importante para saber si vas en buena dirección, aprende a identificar las cosas que te funcionan y repítelas una y otra vez, y si te diste cuenta de que todavía no has avanzado, no te critiques ni te desanimes, ya que aprendiste cómo no hacerlo, mejor busca nuevas alternativas para lograr tus propósitos, recuerda que es más sencillo bajar de peso o recuperar la salud cuando nos sentimos alegres, felices y motivados de estar emprendiendo un proyecto de vida saludable. 

Para conocer más te invito a conocer mi blog donde puedes encontrar otros artículos de utilidad para vivir sanamente

www.vivesanamente.com

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 electronico magdalenalba3@hotmail.com



Los **MITO** en la prácti

El empirismo prevaleciente en la práctica del ejercicio, en la mayoría de los gimnasios, ha creado una serie de mitos que retrasan el progreso de una práctica sustentada científicamente y al mismo tiempo, limitan la obtención de resultados concretos.

Algunos mitos más comunes en el deporte son:

1. No se debe respirar por la boca durante la práctica del ejercicio.
2. No tomar agua durante la práctica del ejercicio.
3. El dolor del diafragma se produce por respirar con la boca abierta.
4. Para bajar de peso se debe usar ropa gruesa y de plástico.
5. Aumentar la cantidad de alimento cuando se hace ejercicio.
6. El huevo crudo es un buen alimento energético.
7. El sexo y el ejercicio son enemigos.
8. Sin anabólicos, no puedo alcanzar mi máximo objetivo deportivo.

OS



POR ALBERTO FLORES GARCIA.

ca del ejercicio



NO RESPIRAR POR LA BOCA DURANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO.

Desde hace mucho tiempo y con frecuencia se escucha a los entrenadores de casi todos los deportes decir; "Cierra la boca cuando corras". De acuerdo con algunos autores, se sabe que en reposo se requieren entre cuatro y seis litros de aire para mantener las demandas de oxigenación del organismo, pero cuando el cuerpo se pone en acción, aunque sólo se trate de caminar, las demandas de aire comienzan a incrementarse en valores superiores a los 40 lt por minuto y aún más cuando se trata de correr o hacer ejercicios muy vigorosos.

Por lo tanto, es conveniente mantener los labios separados durante la práctica de los ejercicios, en el trabajo de preparación física general, sobre todo cuando se realizan carreras de duración.




NO TOMAR AGUA DURANTE LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO.

Otro mito que con frecuencia se escucha es el de considerar que el agua es perjudicial en la práctica del ejercicio. Por supuesto nada más erróneo que eso; uno de los mecanismos de liberación de calor interno del organismo es la evaporación de agua a través del sudor de la piel. Gracias a este proceso, se puede mantener el control interno de la temperatura corporal, ya que de no ser así, se presentarían daños celulares y alteraciones al sistema nervioso y otros sistemas. Por la pérdida de agua a través de la transpiración y la respiración, se desencadena un proceso de deshidratación de diferentes grados, el cual repercute en el funcionamiento cardiovascular y sanguíneo, alterado de esta forma el rendimiento físico. Por lo tanto, la ingestión de agua, en pequeñas cantidades, durante la práctica del ejercicio, favorecerá el rendimiento físico.

DOLOR DEL DIAFRAGMA POR RESPIRAR CON LA BOCA ABIERTA.

El dolor conocido por los atletas como "dolor de caballo", es frecuente que se presente en las personas que se inician en la práctica de algún entrenamiento, sobre todo cuando se cambia la forma de respirar. Algunas teorías al respecto dicen que la constante inspiración de aire por la nariz durante la práctica del ejercicio, no es suficiente para distender o expandir el músculo diafragmático, impidiendo así la penetración de un gran volumen de aire. Ahora bien, en el momento en que se cambia la forma de respirar y se utiliza la boca, ingresan grandes volúmenes de aire, provocando una mayor expansión del músculo diafragmático, lo cual ocasiona una contracción reflejo dolorosa, ya que dicha distensión compromete parte de los nervios subcostales. Para controlar el dolor producido en esta situación, se recomienda hacer una inspiración superforzada y a continuación, una expiración superforzada acompañada de un fuerte tosido.





Otro mito que con frecuencia se escucha es el de considerar que el agua es perjudicial en la práctica del ejercicio.



USAR ROPA GRUESA Y CHALECOS DE HULE PARA BAJAR DE PESO Y QUEMAR GRASA.

Muchos instructores de los tan populares gimnasios de pesas y aeróbics utilizan indiscriminadamente los términos "bajar de peso" y "quemar grasa". Con frecuencia se ve a las personas haciendo sus rutinas de ejercicio con grandes volúmenes de ropa, con objeto de bajar de peso, nada más erróneo; lo único que pueden ocasionar es una deshidratación. A través de este proceso, sí se pierde peso, pero es una pérdida de agua y en el momento en el que esta se ingiere, se vuelve a recuperar el peso perdido.

La única manera de bajar de peso y quemar grasa en forma paulatina es haciendo ejercicio de tipo aeróbico por lo menos 30 minutos diarios, combinado esto con un estricto control en la cantidad de alimentos con alto valor energético que se consumen por día.



AUMENTO DE LA ALIMENTACION CUANDO SE HACE EJERCICIO.

Una idea común en las personas que practican ejercicio para bajar de peso y mantener la salud, es creer que tienen que cambiar su alimentación; antes de hacer esto valdría la pena considerar si la persona está realizando una actividad física que implica un gasto calórico tan elevado que requiera un ajuste en su alimentación. La experiencia en nuestro trabajo cotidiano nos permite asegurar que el problema de sobrepeso no es causado exclusivamente por la alimentación, sino también por la falta de ejercicio (sedentarismo), que fue incrementándose a partir de los 18 años hasta los treinta y tantos; la falta de ejercicio y el mantener los mismos hábitos alimenticios ocasiona un aumento de la cantidad de grasa corporal, lo que se traduce en un aumento de peso. En este momento, cuando la persona se ve en el espejo y ve su cuerpo con ciertas redondeces que empiezan por preocuparla. La solución más viable en este caso, es comenzar un plan de preparación física integral con acento aeróbico, que permita después de algunos meses, ir recuperando una imagen saludable; se recomienda no probar a diestra y siniestra dietas, ya que muchas de ellas podrían provocar, por su escaso aporte energético, el consumo de proteínas propias, incluso a nivel muscular, dejando espacios que fácilmente se podrían llenar con tejido grasoso.



La proteína de huevo crudo es demasiado grande para poder ser absorbida por el intestino



EL HUEVO CRUDO COMO ALIMENTO ENERGETICO.

Diversas investigaciones mencionan que la proteína de huevo crudo es demasiado grande para poder ser absorbida por el intestino, razón por la cual es necesario que este producto pase por algún proceso de cocción para desnaturalizar la proteína, de manera que pueda ser aprovechada por el organismo. Las proteínas son primordialmente plásticas reconstructoras y esto les da el carácter de anabolizante y bajo condiciones excepcionales, pueden ser energéticas.



EL EJERCICIO Y EL SEXO NO SON COMPATIBLES.

Desde el punto de vista energético, el gasto calórico durante la actividad sexual no es suficiente para ocasionar una fatiga, a menos que se agreguen ejercicios físicos con demandas específicas; lo que sucede con frecuencia es que la actividad sexual, por lo general, se practica por las noches y después de las fiestas, lo que ocasiona que la recuperación que se debería dar durante el sueño se retrase y sea insuficiente. Durante el sueño, el sistema nervioso central y periférico, desarrollan diversas funciones y secretan varias hormonas que facilitan la recuperación general del organismo.



LOS ANABOLICOS SON NECESARIOS EN CUALQUIER ACTIVIDAD.

Por lo general, la idea de usar anabólicos parte de la necesidad de querer lograr resultados en el menor tiempo posible. Esta es la razón por la cual los jóvenes que realizan alguna actividad física bajo la supervisión de instructores poco capacitados, representan un jugoso negocio para los vendedores de estos productos. La realidad es otra: para tener un cuerpo con buen volumen muscular, es necesario una gran cantidad de horas en el gimnasio, con un programa bien elaborado, con un instructor bien capacitado y tener dedicación y paciencia, porque el resultado no se verá al día siguiente, este se obtendrá después de meses y años de trabajo constante y continuo.

**¿Baile? ¿Pesas? ¿Elasticidad?
¿Quemar calorías?**



**Ah-Kin es todo esto,
y mucho más,
¡en una sola clase!**

**Al mencionar este anuncio, recibe
una clase gratis.**

Lunes, miércoles y viernes, 7 pm

15 kg



**Retorno 35 #6, colonia Avante
ahkinsis@gmail.com**

Ah-Kin Sistema de Ejercicios



MITOS EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO CON PESAS.

1. “El entrenamiento con pesas frena el crecimiento”. Los atletas jóvenes no deben entrenar con cargas máximas, sin embargo, los programas de resistencia con peso moderado son muy beneficiosos para el desarrollo de los jóvenes; estos programas proveen al hueso estrés suficiente para estimular su densidad y fortaleza.
2. “El entrenamiento con pesas puede disminuir la flexibilidad”. Por el contrario, a través del trabajo con pesas obliga a trabajar los músculos antagonistas para sostener el trabajo de los agonistas, produciendo un mayor rango de movilidad en la articulación y más balance, sobre todo en fase de resistencia.
3. “El entrenamiento con pesas siempre desarrolla grandes músculos”. Esto es mentira. Dependiendo del programa y de acuerdo a las necesidades del deporte, las pesas pueden proveer fuerza, resistencia y velocidad sin desarrollar grandes volúmenes musculares, pero también sirven para producir hipertrofias musculares en la rehabilitación o en el fisicoconstructivismo.
4. “El musculo se transforma en grasa”. Hasta el momento no hay un estudio que demuestre esta metamorfosis como verdad.
5. “El entrenamiento con pesas no sirve para el deporte”. En el deporte actual se gana potencializando las cualidades físicas, ya que la técnica tiene su límite en la estructura física.
6. “El entrenamiento con pesas en las mujeres ocasiona grandes masas musculares”. La hormona responsable del crecimiento muscular es la testosterona, la cual es producida por los testículos masculinos, esta es la razón por la cual la mujer, por más ejercicio que haga y aún con grandes cargas para la hipertrofia, nunca podrá alcanzar volúmenes musculares exagerados, a excepción que genéticamente posea alguna alteración endocrinológica (hormonal). 🇲🇽

Alberto Flores



ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Haz click aquí para contactarme.





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-educar hábitos/movimientos/coordiación, 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

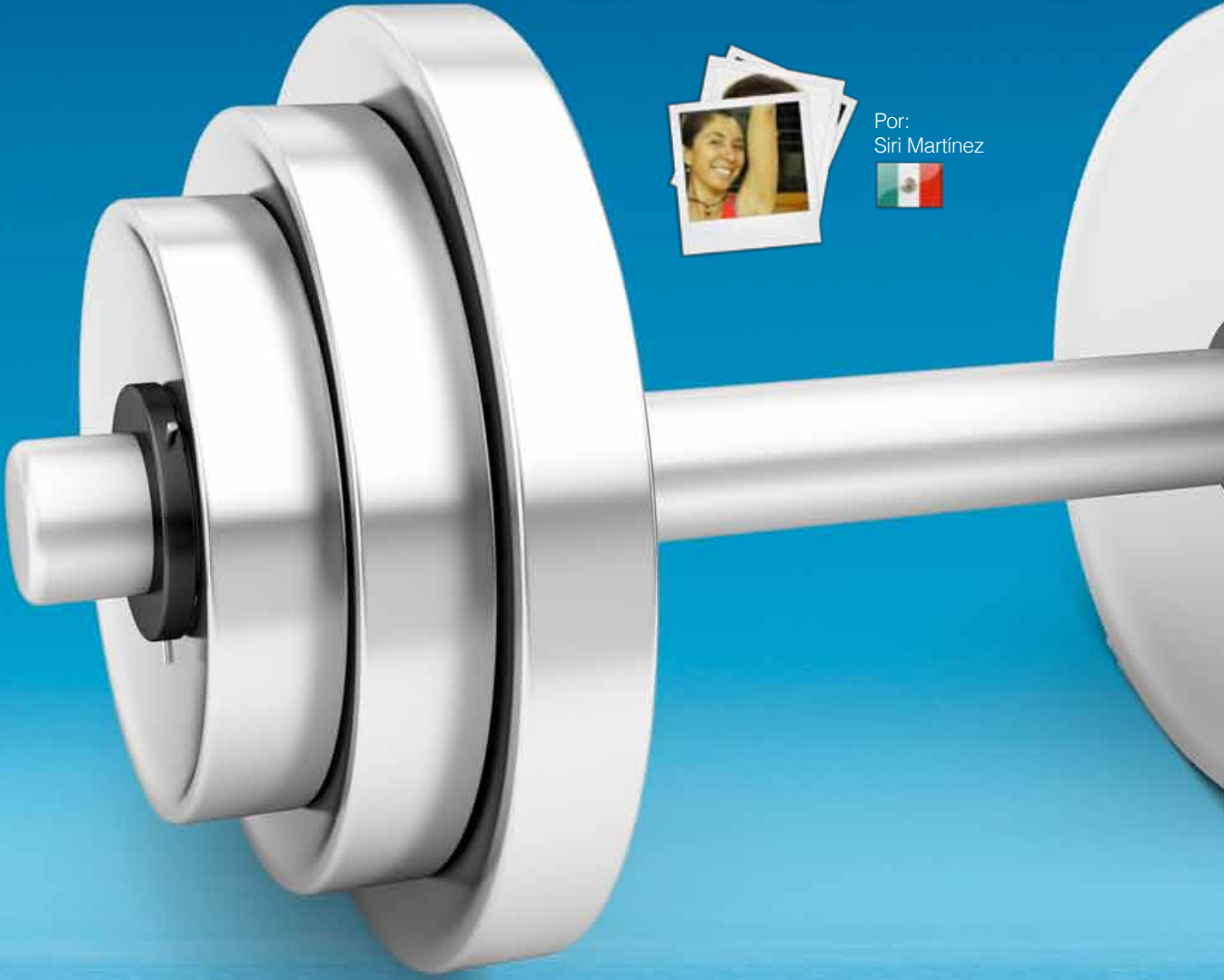
Cursos Febrero-Marzo 2012

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**

Sino
DOWELLER



Por:
Siri Martínez



Sólo hay una sensación que se equipara a la gran satisfacción y placer de terminar una intensa sesión de acondicionamiento físico... un terrible monstruo que nos ataca al levantarnos al día siguiente, y nos persigue en cada movimiento sin aparente descanso. Subir escaleras, tomar asiento o incluso dormir se pueden volver todo un reto gracias a ella. Se trata del dolor muscular posterior al ejercicio, también conocido como "agujetas", dolor muscular tardío, o DOMS (por sus siglas en inglés: *delayed onset muscle soreness*).



Causas

Para algunos, es la mañana siguiente la que les recuerda lo buena que estuvo la clase de zumba, mientras que para otros es probable que sea hasta un día después cuando comiencen a sentir los estragos del gimnasio. La realidad es que el dolor muscular tardío suele acompañarse de rigidez, y se manifiesta usualmente entre las 24 y 72 horas posteriores al ejercicio.

La causa del dolor muscular tardío son principalmente los pequeños desgarres y rupturas de las fibras musculares en distintas zonas del cuerpo, ya sea por un ejercicio muy intenso, o bien por practicar un ejercicio nuevo - lo cual implica que el cuerpo se tiene que adaptar rápidamente a movimientos no cotidianos, provocando ruptura de la fibra muscular. Sin embargo, también es importante considerar que la tensión muscular derivada del estrés cotidiano puede ocasionar también lesiones y rigidez en los tejidos, dando como resultado episodios de dolor semejantes a los que se viven tras una sesión de ejercicio intenso.

El dolor muscular tardío suele acompañarse de rigidez, y se manifiesta usualmente entre las 24 y 72 horas posteriores al ejercicio.



d
comp
no e

Se ha llevado a cabo diversos estudios, y se ha comprobado que el ácido láctico no es un producto de desecho, sino un combustible

Un par de mitos sobre el dolor muscular

El primer mito al que se enfrenta cualquier atleta o aficionado del gimnasio es el de la acumulación de ácido láctico. Los músculos, al realizar un trabajo muy demandante, convierten la glucosa en ácido láctico, el cual, desde inicios del siglo XX, se ha considerado el causante de las agujetas, al acumularse en diferentes partes del cuerpo. La realidad es que recientemente se ha llevado a cabo diversos estudios, y se ha comprobado que el ácido láctico no es un producto de desecho, sino un combustible que ayuda al mejor desempeño de los músculos, aumentando su rendimiento y resistencia. El dolor muscular en verdad es causado por las sustancias que libera el cuerpo durante el proceso de curación del músculo ejercitado.

Otro mito muy popular es que "si no duele, no sirve". En realidad, tanto puede no doler, y servir mucho; como doler y no servir. Todo depende de cómo te hayas preparado para el ejercicio, y de qué acciones hayas tomado para aliviar el estrés de tus músculos posterior al ejercicio. Lo importante es que seas consciente de tus objetivos y tus límites en cuanto a fuerza, resistencia y elasticidad muscular. Recuerda que cada individuo es distinto, y los resultados que obtengas del ejercicio dependen de tu alimentación, patrones de sueño y estilo de vida.



Formas de prevenirlo

Empieza por no medicarte innecesariamente. Hay muchas cosas que puedes hacer para preparar tu cuerpo antes de tu sesión de ejercicio, que no involucran la ingesta de analgésicos previos al mismo. No son eficaces si los tomas de esta forma.

Prepárate siempre con un buen calentamiento, que involucre movimientos similares a los que llevarás a cabo durante tu sesión de ejercicio, y que preparen a los músculos para un mejor rendimiento. Recuerda que tanto los músculos como el sistema nervioso tienen memoria, y emplearla inteligentemente incrementará tus resultados positivos.

Mantente consciente. Una buena sesión de ejercicio puede ser un excelente remedio para el estrés diario, siempre y cuando te concentres en lo que estás haciendo, y te mantengas consciente de lo que siente tu cuerpo. Al menor indicio de dolor no relacionado con tu ejercicio, o cualquier sensación extraña, detente e informa a tu instructor para que te ayude.

Estírate. Preparar el cuerpo con algo de elasticidad ayudará a que el impacto de los ejercicios sea menor en articulaciones y grandes grupos musculares. Así mismo, unos minutos de estiramiento al terminar tu sesión de ejercicio ayudará a enfriarte gradualmente e ir modelando los músculos sin tanto dolor.

Consume algún bocadillo que tenga proteínas y carbohidratos, después de hacer ejercicio. Estarás alimentando directamente tus músculos justo con lo que más necesitan en ese momento. Un sándwich de jamón de pavo con pan integral puede ser un buen ejemplo.





Grupo Xarxa

Consultoria & Coaching

Coaching
personal,
ejecutivo
y organizacional

www.grupoxarxa.com

Motor & Volante

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](https://www.facebook.com/motor-y-volante)



Síguenos en Twitter:
[@motoryvolante](https://twitter.com/motoryvolante)

www.editorialnovaro.com

¿Cómo combatir el dolor?

De acuerdo con la revista Journal of Pain, un experimento demostró que la cafeína ayuda a disminuir en 48% el dolor muscular tardío. Esto quiere decir que tu taza matutina de café puede ser un excelente remedio para las temibles agujetas. Sin embargo, hay que tomarlo con moderación, ya que en exceso puede provocar efectos secundarios como aumento en la presión arterial, mal-estar estomacal y alteraciones del sueño.

La combinación moderada de frío y calor ayuda a aliviar el dolor e inflamación, y a preparar de nuevo el músculo para su actividad diaria. Es importante comenzar aplicando hielo (desinflamante), para posteriormente aplicar calor previo a cualquier ejercicio (preparando el músculo para la actividad y evitando desgarres).

Los analgésicos de venta sin receta pueden ser útiles, sin embargo, es importante que consideres cuál es el correcto para ti, y que antes de consumir cualquiera de ellos,

consultes a tu médico.

Aquí, algunos ejemplos:

Datos obtenidos de www.facmed.unam.mx

Medicamento	Dosis	Usos	Algunos posibles efectos secundarios	Contraindicaciones
Acido acetilsalicílico (aspirina)	Una a dos tabletas cada cuatro horas	Antipirético (alivia fiebre), antiinflamatorio, analgésico	Náusea, vómito, sangrado gástrico y dolor	Hipersensibilidad a la sustancia, hemofilia, sangrado gástrico
Naproxeno sódico	10 mg/kg cada ocho horas	Antirreumático, antiinflamatorio, analgésico	Úlceras y sangrado gastrointestinal, sed, dolor de cabeza	Asma, alergia a la sustancia, o al ácido acetilsalicílico
Diclofenaco	100 mg al día	Antirreumático, antiinflamatorio, analgésico	Dolor de cabeza, sangrado gastrointestinal, gases	Úlcera gástrica, alergia o hipersensibilidad a la sustancia
Paracetamol	325 a 1,000 mg cada cuatro horas, hasta un máximo de 4 gramos al día	Analgésico, antipirético	Náusea, vómito, somnolencia	Pacientes con daño hepático, o en combinación con bebidas alcohólicas, hipersensibilidad a la sustancia
Ibuprofeno	De 200 a 400 mg cada seis horas	Analgésico, antiinflamatorio	Náusea, fiebre, dolor de cabeza	Hipersensibilidad a la sustancia o al ácido acetilsalicílico

El dolor posterior al ejercicio es una realidad. Vivirlo es parte del proceso de transformar tu cuerpo, pero disfrutarlo depende de cómo te prepares para tu actividad física, cómo la realices, y cómo enfrentes sus efectos. Solo recuerda que si el dolor es muy agudo, o muy persistente, debes acudir de inmediato a tu médico.

Ya tienes todo lo que necesitas saber, así que...

¡no sufras el ejercicio, mejor gózalo al máximo!

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.

www.facebook.com/Ah-Kin-Sistema-de-Ejercicios

Haz click aquí para contactarme. 





MB

10%

de descuento

Sólo tienes que visitarnos y al pagar en caja menciona:

Soy Mujer Bonita

Invita a todas tus amigas a ser parte de nuestra página y reciban promociones exclusivas



facebook.com/mujerbonitamx



SOLUCIONES HIPOTECARIAS

¿Quieres comprar, construir o remodelar?

Financiamos la casa de tus sueños con las mejores instituciones de crédito.

Asesoría y gestión sin costo.

EXPERTOS ASESORES HIPOTECARIOS

CRÉDITO HIPOTECARIO PARA:

ADQUIRIR VIVIENDA
REMODELAR

CONSTRUIR
COMPRAR TERRENO

SUSTITUIR TU HIPOTECA ACTUAL
COFINAVIT, APOYO INFONAVIT, FOVISSSTE

Soluciones
HIPOTECARIAS



Asesoría y gestión de crédito sin costo.

Vamos hasta tu casa u oficina.

Evita pérdida de tiempo en sucursales

Financiamiento con las mejores instituciones financieras

Puedes aprovechar tu crédito Infonavit o Fovissste

Seguimiento personalizado del trámite de tu crédito hasta la firma de escrituras

LA LLAVE PARA COMPRAR TU CASA

9000.2505

www.solucioneshipotecarias.com.mx

WTC - Ciudad de México / Piso 21 Ofna. 35
Montecito 38 - Col. Nápoles D.F. - CP 03810



50

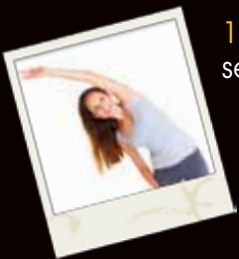
¿Sabías que?

POR MATEO MARTÍNEZ.



**La salud del
cuerpo humano:**

Sabías que...



1. La gente que hace ejercicio 3 a 4 veces por semana tiene mejor humor y estado de ánimo

2. Trotar 15 minutos al día hace que bajes y controles tu peso, sin tener que acudir a dietas extremas



3. Utilizas entre 650 y 850 músculos al correr

4. Cada día que sales a correr incrementas tu porcentaje de vida por .05%

6. Sabías que el proceso de digestión quema aproximadamente 100 calorías

5. Que correr y nadar son los deportes más económico del mundo

7. Cada vez que sudas al hacer ejercicio y tomas agua, le das más energía a tu cuerpo

8. Al dormir 6 a 8 horas quemas aproximadamente 115 calorías lo cual equivale a 2.7kms. Por eso en la mañana siempre uno será más ligero que por la tarde.

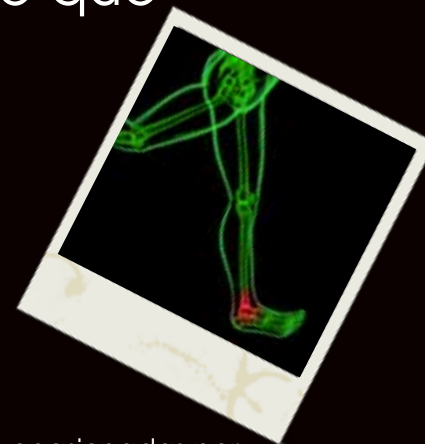
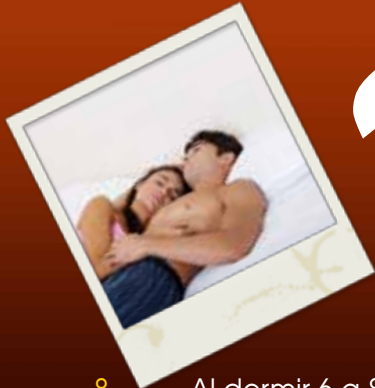
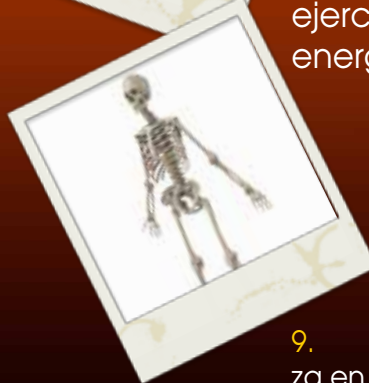
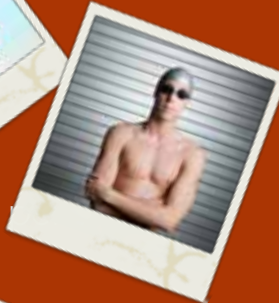
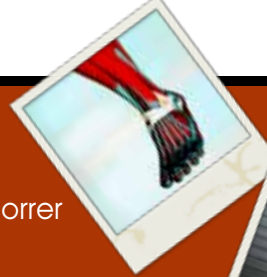
9. La decadencia ósea comienza en cuanto terminamos de crecer. Investigaciones han demostrado que el entrenamiento físico muscular de resistencia permite que se alente o que se detenga.

10. Al reírte mucho hace que trabajes el abdomen!

Lesiones y recuperación deportiva:

Sabías que...

11. Las lesiones ocasionadas por correr son por falta de estiramiento, mala técnica, mala postura y falta de tener un programa de entrenamiento específico para tu nivel.



12. Los Calambres, la deshidratación, las rupturas musculares, los ligamentos rotos y los dolores de huesos pueden ser previstos y sanados con una alimentación específica.

13. ¡Correr es la mejor auto terapia! Ahórrate los loqueros, encuentra tus propias respuestas!

14. Sabías que los huesos de tus piernas tienen la capacidad de sostener hasta 10 veces el peso de tu cuerpo?

14. Sabías que los huesos de tus piernas tienen la capacidad de sostener hasta 10 veces el peso de tu cuerpo?

15. Cualquier tipo de ejercicio es contraproducente si tienes gripa o alguna enfermedad de estación. Cuando te de gripa, suspende el ejercicio, hidrátate, come constantemente (usar suplementos) y toma el doble de multivitaminas, extracto de té verde y vitamina C que de costumbre.

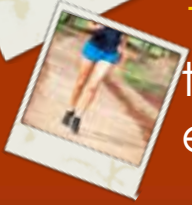
16. Para evitar lesiones se tiene que calentar, estirar, entrenar, enfriar y volver a estirar adecuadamente!

17. Si tienes enyesado alguna extremidad del cuerpo, el hacer ejercicios de resistencia con las otras extremidades aumentarás la recuperación de la lastimada y se atrofiará menos (pérdida de masa muscular).

18. La mejor sanación es el descanso.

19. Las lesiones y los dolores corporales son ocasionados indirectamente por otra parte del cuerpo. Por ejemplo, si te duele la espalda baja al correr, puede ser ocasionado por falta de fuerza en el abdomen.

20. El hielo es el mejor desinflamatorio inmediatamente después de la lesión o impacto corporal. Igualmente, contrastes de frío y calor de 20 minutos hace que los tejidos dañados se recuperan más rápido y más fuerte.



Entrenamiento deportivo:

Sabías que...

21. Hacer ejercicio con un entrenador personal puede hacer que tu entrenamiento 150% más efectivo!



23. Aceleras tu metabolismo al Correr en la mañana y aun mas si te tomas una taza de café antes de empezar a correr



22. El ejercicio en la noche puede hacer que te cueste trabajo dormir, debido a que es estimulante.

24. Trotar durante media hora quema aproximadamente 500 calorías

25. Quemas más grasa al correr en ayunas que en la tarde

26. La palabra tonificación y marcar significa crear musculo y para crear musculo haciendo ejercicios de resistencia (pesas) el máximo número de repeticiones debe ser 15 sino se convierte en ejercicio aeróbico y no se crea musculo

27. Correr en la arena es los triple de esfuerzo que correr en alguna superficie solida?

28. Los dos ejercicios más completos de anaeróbicos de pierna son la sentadilla y el desplante. (consultar medico antes de hacerlas, sobre todo si existen antecedes de lesiones de rodilla).

29. La respiración se tiene que entrenar al mismo modo que el cuerpo. Puedes entrenar la respiración en donde sea. Entrenamiento respiratorio de 3 minutos (todo por la nariz): inhala durante 4 tiempos, sostén el aire adentro durante 2 tiempos, exhala por la nariz durante 4 tiempos y suspende durante 2 tiempos.

30. Fortaleciendo el abdomen y la espalda baja te producirá mejor postura al correr y durante el resto del día.



Nutrición:

Sabías que...

31. Sabías que una fruta y dos galletas de avena 30 minutos antes de hacer ejercicio es lo ideal para tener gasolina en el tanque!

32. Lo más importante para la recuperación muscular después de hacer ejercicio son los carbohidratos simples en forma líquida como son los jugos de frutas naturales, bebidas deportivas, etc. y sucesivamente la proteína.

33. Sabías que la leche con chocolate puede ser considerado como uno de los recuperadores más completos y económicos después de hacer ejercicio.

35. Que la clave para tener un abdomen marcado y definido no es en el número de abdominales que hagas sino la dieta adecuada combinada con el ejercicio.

36. La glucosamina ayuda a reconstruir cartílagos dañados, ayuda a combatir la artritis y elimina dolores en los huesos.

37. Tomar multivitaminas ayuda al sistema inmunológico a que esté funcionando adecuadamente todo el tiempo. Previene enfermedades.

38. Las enzimas son la base de la energía, sin ellas no funcionarían las propiedades alimenticias. Se encuentran en toda lo comestible antes de ser cocinado.

39. Hay cargas específicas de carbohidratos que debe hacerse una semana antes de correr un maratón.

40. El arroz integral te da 3 veces más energía que el arroz blanco.



Psicología deportiva: Sabías que...

42. Lance Armstrong se recuperó del cáncer que padecía, porque tenía el deseo de seguir viviendo.

44. Que teniendo una meta al día y una meta semanal hace que tus objetivos se hagan realidad.

45. Si logras hacer que una persona empiece a correr, ya le cambiaste la vida para siempre.

46. La visualización hace que tu cuerpo sienta como si lo que esta a punto de hacer ya lo hubiera hecho muchas veces.

47. El que visualiza, gana!

48. El enojo y el coraje produce adrenalina habilitando más energía a todo el cuerpo.

49. La seguridad y confianza son alcanzadas con una buena preparación pre-competitiva.

50. A dónde va la mente va el cuerpo. 🇸🇵

41. ¡Lo que visualices sucede! Si en tu terapia de rehabilitación, visualizas la parte del cuerpo recuperándose mas rápido, lo hará! Esto es debido a las señales neuromusculares que se mandan!


43. Correr 10 minutos es más difícil que correr 20; y correr 20 minutos es más difícil que correr 30? La parte más difícil de todo entrenamiento es comenzar, una vez que empieza algo es más difícil parar y seguir adelante! El cuerpo empieza a entender lo que le estás haciendo.



Mateo Martinez



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

 @trainer_mexico

 facebook@trainermexico.com

www.trainermexico.com

Haz click aquí para contactarme.





munno



films & media

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

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
PARA TU EMPRESA

Video

CORPORATIVOS
ARTÍSTICOS
ANIMACIÓN
EVENTOS
SPOTS
INFOMERCIALES
VIDEOMEMORIAS
TRADUCCIÓN Y SUBTITULAJE

SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN

AUDIO

FOTOGRAFÍA



Publicidad

Calendario de actividades

MIAR ZO



- Mar 3** 1ª CARRERA ENERGIZER NIGHT RACE
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Mar 4** XXXIV MARATÓN INTERNACIONAL LALA
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://www.maratonlala.org>
- Mar 4** 8ª ULTRA MARATÓN CABALLO BLANCO
URIQUE, CHIHUAHUA, MÉXICO
http://www.coppercanyonultra.com/Home_Page.html
- Mar 4** CARRERA DEL DÍA DE LA FAMILIA
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://diadelafamilia.com.mx/sitio/>
- Mar 4** MARDI GRASS MARATHON MANZANILLO 2012
NUEVO ORLEANS, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/new-orleans>
- Mar 11** CARRERA NIKE NOSOTRAS CORREMOS
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- Mar 11** 6ª CARRERA DE GRUPO RADIO CENTRO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- Mar 11** LA CARRERA DE LOS HEROES
BOGOTÁ, COLOMBIA
<http://www.sitioco.com/eventos/la-carrera-de-los-heroes-2012.html>
- Mar 17** ROCK AND ROLL USA
WASHINGTON, D.C, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/usa>
- Mar 18** MARATÓN VALLE DE ABURRA
MEDELLÍN, COLOMBIA
<http://www.maratonvalledeaburra.com/>
- Mar 18** 2ª CARRERA DISNEY MÉXICO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>
- Mar 18** MARATONA DI ROMA
ROMA, ITALIA
<http://www.maratonadiroma.it/>
- Mar 18** L.A. MARATHON
LOS ANGELES, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.lamarathon.com/>
- Mar 25** CARRERA IMAGEN KELLOGGS
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- Mar 25** MARATÓN DE BARCELONA
BARCELONA, ESPAÑA
<http://www.zurichmaratobarcelona.es/>
- Mar 25** XVI GRAN PREMIO DE ATLETISMO VALLADOLID 2012
MAZATLÁN, SINALOA, MÉXICO
<http://www.fmaa.mx/>
- Mar 25** TRIATLÓN FUGA DE LOS SACRIFICIOS
BOCA DEL RIO, VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>

Nota: Información sujeta a cambios



Por DJ Kozz

WOB

w o r k o u t b e a t s

En semanas anteriores vivimos la temporada de premios a lo mejor de la música en el continente americano, por supuesto a mucha gente le resultan alguna especie de referencia importante. Sin embargo lo realmente valioso es el esfuerzo y sacrificio previos, que los artistas realizan para finalmente empuñar alguna estatuilla como símbolo de su triunfo publico.

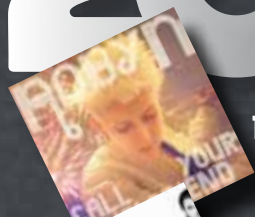
En analogía el triunfo personal inicia por la preservación de nuestra salud y la estatuilla es nuestro propio cuerpo sano, que al estarlo nos brinda la oportunidad de vivir mas y por supuesto mejor.





En esta oportunidad de Workout Beats rindo un tributo a los ganadores de estos premios, con especial atención a las canciones que nos sirven para acompañarnos durante nuestro ejercicio:

2012



Robyn - Call your girlfriend



Swedish House Mafia - Save the world



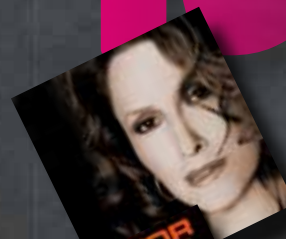
David Guetta - Nothing but the beat, casi todas las canciones de este álbum son útiles para acompañarnos en nuestras sesiones de ejercicio.

1992



Dirty Vegas - Days go by

1982

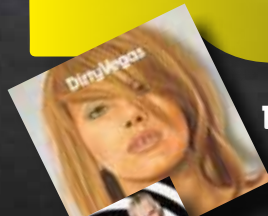


Melissa Manchester - she talks about a bigger man



Survivor - Eye of the Beholder

2002



Dirty Vegas - Days go by

1972



No Doubt - Hella good (Roger Sanchez remix)



Billy Preston - The Funky Side



The Temptations - The Temptations



ays go by

ester - You should hear how
t you

of the tiger

Outa-space

ons - Papa was a rolling Stone



Si fuiste de los curiosos que se
percataste que no todas tienen
Sin embargo recuerda que en
música, de allí mi tributo.

Por tal motivo y para no dejar
que obtuvieron este año un p
selección de sus éxitos que te

Ellos son (por orden alfabético)

Armi



se tomo el tiempo para buscar estas canciones y escucharlas, entonces te
 en realmente un ritmo vigoroso para poner enjundia a nuestro ejercicio.
 a su momento obtuvieron algún premio importante en la industria de la

arte con ganas de mejor acción aquí te comparto a mis tres colegas DJs
 premio por su trabajo como productores durante el 2011, así como una
 e serán útiles al momento de sudar esas calorías de mas.



co).

n van Buuren – Drowning

Deadmau5 – Cephei



- Allure - Show me the way (Tiesto remix)

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

FRASES

de el Blog de Jaime

¿A qué le tienes miedo?

Tú eres tus pensamientos. Cuida lo que piensas.

Nuestros hábitos son como un piloto automático. Nos llevan a un destino.

Intentar hacer lo que no sabemos es la única forma de aprender.

La claridad de una visión es el factor que multiplica el esfuerzo que haces para hacerla realidad.

No puedes lograr algo en lo que no crees.

Invierte tiempo en buscar tener muy claros tus objetivos. La claridad es un factor crítico al buscar alcanzar cualquier meta.

Ser feliz es, básicamente, una decisión.

Si vas a esforzarte en "parecer", mejor invierte mejor ese esfuerzo en ser. Ser un poco es mucho más valioso que parecer mucho.

No seas perfeccionista. Haz lo mejor que puedas, no dejes que el "perfeccionismo" te detenga.

Mi objetivo en la vida es ser feliz y ayudar a los demás a serlo.

Piensa en lo que quieres lograr. Si lo defines con claridad, tienes la mitad del camino recorrido.

Trabajar para lograr lo que quieres es la mejor manera de aumentar tu "suerte".

¿Por qué no decidir, simplemente, ser feliz?

Piensa: qué debo dejar de hacer. Decide dejar de hacerlo inmediatamente, es más fácil que dejar de hacerlo poco a poco.

Hay sueños que te definen, nunca los dejes ir, o dejarás ir una parte muy importante de ti.

No confundas pensar con el actuar.

Si te preguntaras a ti mismo quién eres, ¿qué responderías?

A tu lado todo el camino
CORPOSANO

**¿Has mejorado tu salud,
tu condición física,
tu dieta o tu apariencia?**

**¿Tienes una historia
de éxito que contar?**

Compartela con
los lectores de **CorpoSano**

Envía tus fotos y tu historia a jaime@revistacorporosano.com

FRASES
de el Blog de Jaime

Las ideas valen poco, la ejecución vale mucho.

Si tienes una meta clara, el camino será también más claro.

Tu poder está en tus pensamientos, tus decisiones y tus acciones.

Comienza cada día como si comenzaras de nuevo tu vida. Eso sí, tendrás la ventaja de la experiencia.

Tus pensamientos definen tus acciones y tus resultados.

Tenemos más poder del que lo que creemos.

Nuestras creencias nos limitan o nos liberan.

Saber equivocarse es parte de tener éxito.

Hoy haz algo que te acerque a tus metas, aunque no tengas ganas de hacerlo. Pronto se convertirá en un hábito poderoso.

El miedo es vacío. Llena ese vacío con acción y acabarás con el miedo.

Para seguir siendo el mismo, no dejes de cambiar.

El pensamiento y la acción, nuestra fuerza más poderosas.

El éxito no te hace feliz. Ser feliz es lo que te hace ser exitoso.

¿Qué dicen tus acciones de ti?

Haz lo que sabes que debes hacer aunque no tengas ganas de hacerlo.

La frustración es tu amiga. Si algo te resulta fácil de lograr, probablemente no te esté ayudando a crecer.

¿Qué talentos tengo?

Lo que vale la pena hacer, se puede hacer.

¿Qué puedo hacer hoy para acercarme a mis metas?

Ten confianza, pero no te confíes.

No busques la felicidad. Créala.

Cambia tú y
cambiarás el
mundo.

Es mejor tratar de
entender a los
demás, que tratar
de que los demás
te entiendan.

El primer paso es el
más importante.

Ayuda a alguien más
a ser feliz y serás más
feliz tú también.

Jaime Villarreal



Nació en la Ciudad de México en 1974. Desde niño ha tenido una curiosidad insaciable por todo y ha dedicado su vida a ser feliz y ayudar a los demás a ser felices. Está absolutamente convencido de que todo es posible. Es también **músico de rock**, apasionado de la aviación, consultor en comunicación y coach personal.

www.elblogdejaime.com



www.facebook.com/EIBlogDeJaime



[@jaimeviro](https://twitter.com/jaimeviro)



**HAMBRE
EMOCIONAL**

**Coaching para
Personas
Descontentas
con su Peso**

consultas individuales
talleres
seminarios

www.hambreemocional.com

[facebook/hambre emocional](https://facebook.com/hambreemocional)



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

Descubre el potencial que hay en ti



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



CURSO	FECHA Y LUGAR	DESCRIPCION
Cumple tus propósitos con COACHING de seguimiento	Modalidad fin de semana: 24 y 25 de Marzo 2012 Modalidad entre semana: 12, 15, 26 y 29 de Marzo 2012 Querétaro, Qro	Ahora es un programa con coaching de seguimiento. Aprende los secretos de la gente que logra sus objetivos, haz tu plan y durante dos meses te daremos seguimiento para conseguirlo. Aprovecha, precio de introducción por única ocasión. Cumple tus propósitos.
Certificación Internacional Practitioner en PNL	Fines de semana: 5 módulos Marzo - Agosto 2012. Intensivo de 7 días: 21-27 Junio 2012 Querétaro, Qro	¿Estas listo para cambiar tu vida? Un evento que marcará un antes y un después en tu vida. Aprende las tecnologías más avanzadas en Inteligencia Emocional y vuélvete la persona que siempre has querido ser. Practitioner en PNL
Mujer Alfa	9 y 10 Junio 2012 Querétaro, Qro.	Independientemente de tu status social, modo de pensar, edad o apariencia. Si quieres entender mucho más sobre ti misma, toma la oportunidad de aprovechar algo conocido en todo el mundo, conviértete en dueña total de ti misma.
Hipnosis y Chamanes	11 - 15 Junio 2012 Querétaro, Qro.	Unos dejaron de fumar, adelgazaron y cambiaron sus hábitos alimenticios o cambiaron sus actitudes; otros han logrado fomentar su salud y hasta desaparecieron sus enfermedades...¿Tú que vas a lograr conociendo y aplicando la hipnosis en tu vida?
Hombre Alfa I	15 - 17 Junio 2012 Querétaro, Qro	¿Qué proyectar? ¿Cómo proyectarlo? ¿Qué hacer? Aprende de un genio de la Inteligencia Social, a conquistar a la mujer de tus sueños.
Inglés en una semana	16 - 21 Junio 2012 Querétaro, Qro.	La revolución que habíamos esperado tanto en el mundo del aprendizaje de idiomas, que desde hace años está haciendo furor en todo el mundo. Un modelo lingüístico desarrollado de la experiencia en la enseñanza del inglés, español, alemán y otros idiomas, ahora está disponible para ti.
Tecnologías de consciencia	22 - 26 Junio 2012 Querétaro, Qro.	Si sabes que el desarrollo de tu intelecto es solo una cara de la moneda, y quieres encontrar la profundidad y belleza de la vida, y convertirte en un ser humano verdadero...

AGENDA DEPORTIVA



sección DESPRENDIBLE

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 una agenda deportiva.

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

Instrucciones:

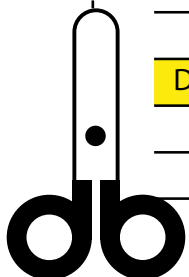
Baja la revista (a tu disco duro, por ejemplo) con el botón "Download Publication" ícono de caja oscura que está abajo de la portada, en la extrema derecha. Imprime las páginas 113 y 114.

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



MI AGENDA DEPORTIVA ANUAL

Ene / Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Página Web
Feb / Evento				
Mar / Evento				
Abr / Evento				
May / Evento				
Jun / Evento				
Jul / Evento				
Ago / Evento				
Sep / Evento				
Oct / Evento				
Nov / Evento				
Dic / Evento				



MI AGENDA DEPORTIVA MENSUAL

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Página Web

NOTAS / OBSERVACIONES

Muy pronto el Directorio

CORPO**S**ANO

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

CORPO**SANO**



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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.

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



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano