

A tu lado todo el camino

CORPO SANO

Abril 2012

**El riesgo
de las dietas**

**La Búsqueda
de nuestro
equilibrio**

**Cuestiona más
el camino fácil
Parte II**

Gente toxica

**Retomando
la dieta**

**La construcción
del deseo**

**Los 6 secretos
de la imagen de éxito**

Mis metas



**Alfonso
TORRES**

Año 1 - Número 7
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
Tu-cuerpo-ideal.com
"Cambia Tu Cuerpo".



www.revistacorposano.com

¡Alcanza todas tus metas!



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com

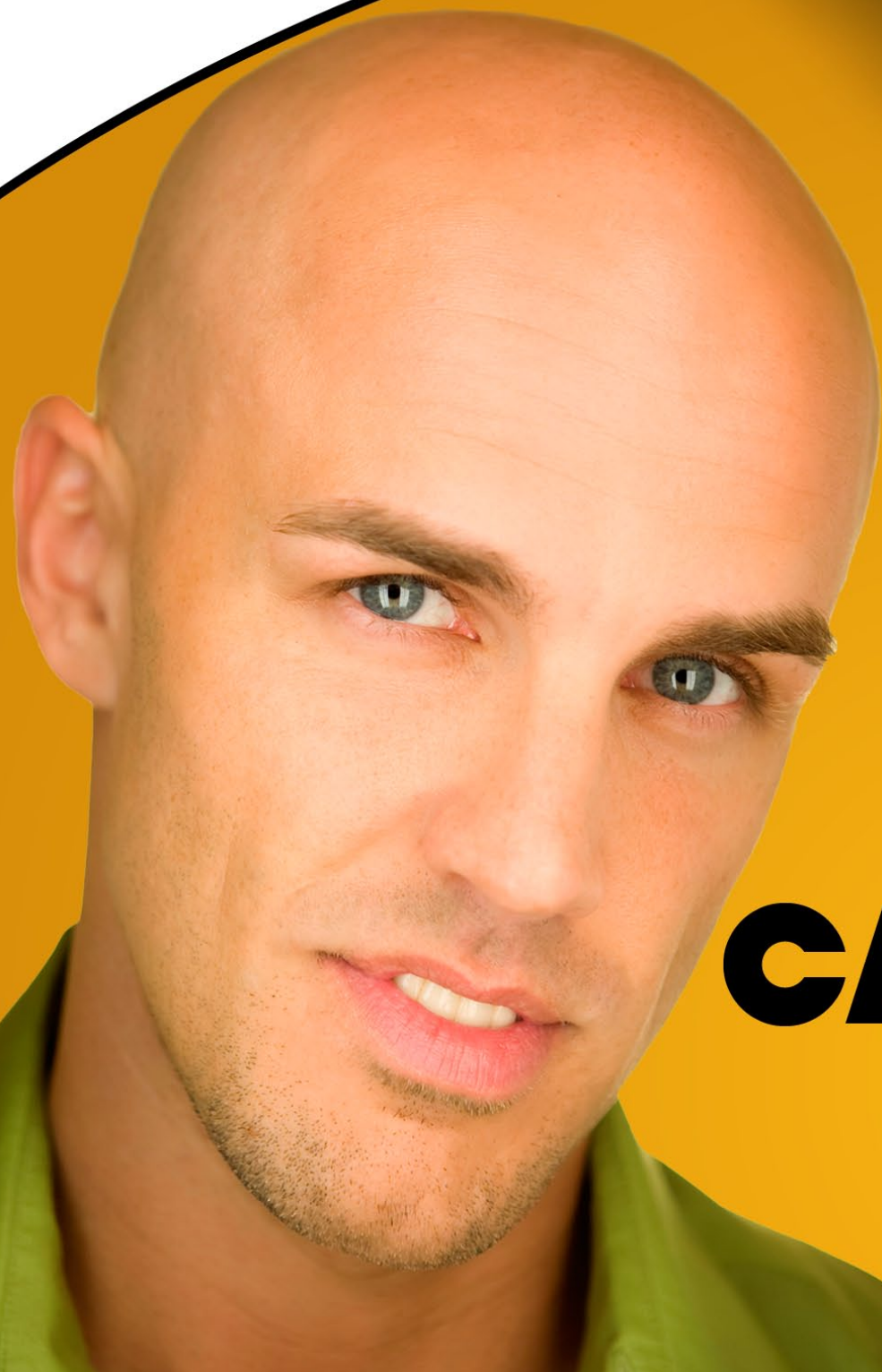


HeadBlade®

THE LEADER



IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



12

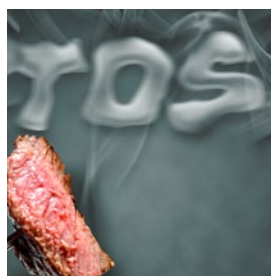
Alfonso
TORRES



18
Retomando
la dieta



26
Gente
Toxica



28
Mitos populares
sobre las proteínas parte II



34
Los 6 secretos
de la Imagen de Éxito



45
El Blog de Jaime

Índice



46

Mis tps



74

Riesgos en las dietas



48

La construcción del deseo



78

Calendario Abril



50

La búsqueda de nuestro equilibrio



80

Workout Beats



56

Como alcanzar el éxito en 30 días



88

Sección desprendible



64

Cuestiona más el camino fácil parte II



A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 7, ABRIL 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

La revista CorpoSano tiene la intención de estar a tu lado todo el camino, como dice nuestro lema.

Los que la hacemos, sabemos que buscar mejorar nuestra vida a través de la salud, el acondicionamiento y la buena nutrición es toda una aventura, llena de momentos increíbles, algunos emocionantes y divertidos, y algunos otros con frustración y hasta tristeza. Eso, sí, el camino nunca es aburrido.

Queremos estar aquí contigo, queremos ser tus aliados y traerte cada mes la mejor información posible para que hacer de tu aventura algo inolvidable.

Comparte tus historias con nosotros. A partir del próximo mes vamos a incluir secciones en donde podrás compartir tus experiencias con otros lectores. Queremos conocer tus anécdotas, rutinas, dietas, logros y si tú quieres también tus fracasos (que son una parte esencial de tener éxito).

Envíanos todo lo que quieras a jaime@revistacorposano.com

¡Que siga fuerte la energía!

Jaime Villarreal

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano



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



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
Carolina Béjar Consultora Internacional en Imagen



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/>





Alfonso TORRE



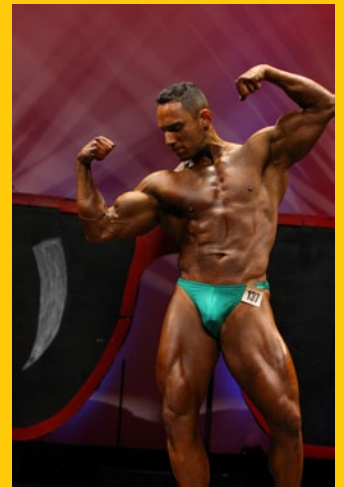
Alfonso Torres proviene de una familia artística. Su abuelo, Alfonso Torres Cataño fue compositor y director y orquesta. Su padre, Alfonso Torres Chousal, quien también fue conocido como Juan Miranda fue actor de cine y un gran deportista.

Alfonso se inició en el culturismo a muy temprana edad debido a la motivación que su padre, le dio al ser Mr. México por varios años (de 1963 a 1967), y presidente de la Federación Mexicana de Físico Culturismo (FMFC) en los años 70. Luego de traer a México el certamen de Mr. Universo de la IFBB (International Federation of Bodybuilders) en 1978 creó en Alfonso un gran impacto y una pasión hacia ese deporte. Alfonso creció en el ámbito deportivo del físico culturismo.

Alfonso Torres vivió un tiempo del canto y la actuación, pero sin dejar su entrenamiento físico. Compitió durante varios años y frecuentaba gimnasios en donde practicaba el físico culturismo y estudiaba todas sus aplicaciones. También se ha desarrollado como actor y cantante en diversas producciones.



1ST CONTEST JUN. 1989
Cuernavaca Mor. MEX.



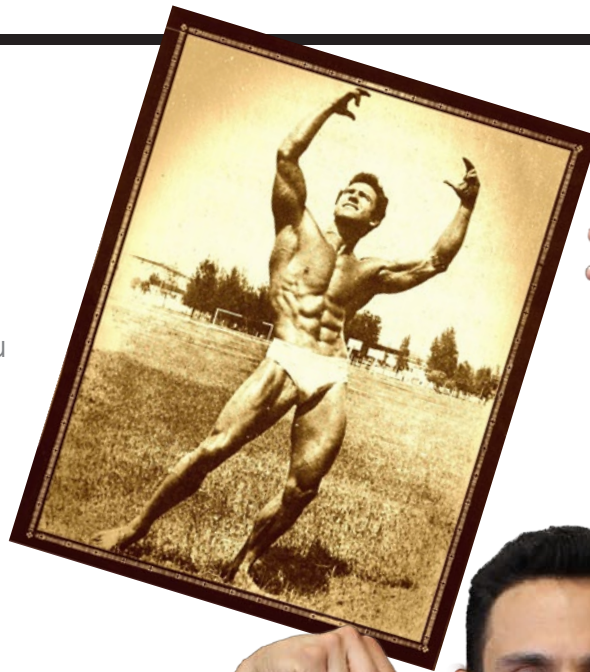
MARCH 2011 NPC
ARIZONA OPEN. Mesa
AZ, USA.



Después del fallecimiento de su padre en julio de 2009 retomó su carrera artística como cantante, dando presentaciones y haciendo homenajes a la trayectoria de su padre.

Alfonso ha vivido en la Ciudad de México, en donde nació, en Cuernavaca, Morelos y ha radicado en algunos lugares de los Estados Unidos como South Pasadena y Fresno en California, y Arlington y Laredo en Texas.

Ahora Alfonso radica en Phoenix, Arizona en donde ha realizado programas televisivos sobre acondicionamiento físico para la cadena Univisión, el canal 33 de televisión local, para todo el estado de Arizona.



Alfonso comenta que su meta es permanecer en buena forma, salud y condición física, así como continuar compitiendo y seguir viviendo la evolución del entrenamiento con pesas y la adaptación del mismo hacia otros deportes, aprendiendo sus diferentes aplicaciones y estudiando y actualizándose constantemente a través de cursos, seminarios, certificaciones y capacitaciones para poder ofrecer un servicio actualizado de calidad y profesionalismo a sus futuros entrenados.




Dra. Magdalena Alba Meraz

Psicoterapeuta corporal.

Entrenadora profesional de emociones



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

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

Competencias de Fisicoculturismo

Mr. Cuernavaca 1995 1er lugar

Mr Taxco 1999 1er lugar

Caballero Azteca 4to lugar 1995

Mr. Morelos 4to lugar 2004

(Siendo estas algunas de las mas importantes 3ros, 4tos y 5tos lugares, en diferentes competencias de Físico culturismo a nivel estado y nacional del 1990 al 2003)

-Mr, Morelos 2005 1er lugar Cat. Abierta Novatos "A"

-Musclemania latino 3er lugar Mexico DF Octubre 2007

-Mr Cuernavaca 2007 2do lugar Diciembre 2007

-Mr Taxco 3er lugar Agosto 2008

-NPC Arizona Open 2011 competitor.



Constancias y Diplomados

-Certificado de Entrenador Personal por la Universidad del Deporte 2004-2005

-Certificado de Entrenador Personal por Sport City University 2006

-Recertificación de Entrenador Personal por la Universidad del Deporte 2005-2006

-Certificado de Entrenador de Pesas y Musculación U D 2006-2007

-Evaluación Morfofuncional (Microfit, Biotest)

-Bases y lineamientos para diabéticos e hipertensos

-Seminario internacional de entrenamiento con pesas 2004 (Troy Alves IFFB pro, Mary Jo Cooke Ms fitness California 2004)

-Muscle Camp 2005 (Byron English Mr USA, April Moore IFBB fitness pro)

-Certificado Mastermed (que debo saber para salvar una vida)

-Calidad en el servicio y trabajo 2004

-Taller de ética y profesionalismo 2004

-Manejo de personal 2004

-Seminario Taller "Cambia tu Vida" 2005 (sicología deportiva y técnicas de respiración)

-Seminario de Entrenamiento con pesas Nov, 2005 (Gunter Schlierkamp IFFB pro, Kim Lions IFBB fitness pro)

-Curso de primeros auxilios Nov, 2005

-Seminario de Entrenamiento con pesas y musculación Muscle Camp Junio 2006 (Kris Dim IFFB pro)

-Certificación de Entrenador de Pesas y Musculación UD Nov 2006 (Jay Cutler IFBB pro Mr.Olimpia 2006 & April Moore modelo fitness)

-Estandarización en el servicio Sport City Abril 2007

-RCP SC Cuernavaca Feb 2007

-Curso intensivo PANATTAS (Moving kids) Jul 2007 prof Roberto Caperucci

-Diplomado en asesoria nutricional deportiva Universidad del Deporte. Nov 2007

-Entrenamiento para mujeres Free Style Septiembre 2008



www.youtube.com/alfonsotorresmexico



www.facebook.com/alfonsotorresmexico





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

RET MAND

la Dieta...

Un Eterno Peregrinaje...

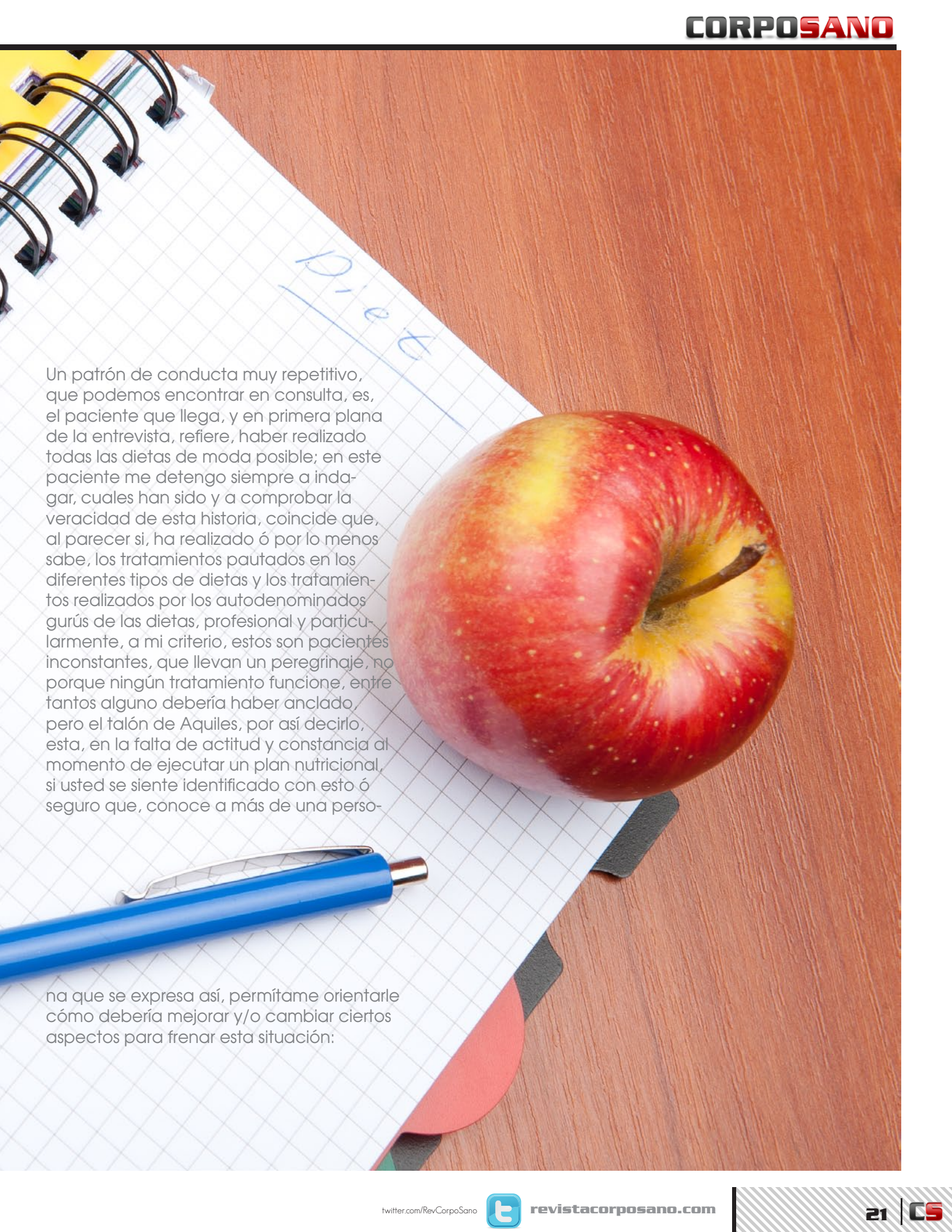
Algunas personas mantienen un eterno peregrinaje por las dietas, y es que, sin programarlo, han acumulado a lo largo del tiempo, un sin número de dietas y tratamientos para perder peso, los cuales solo han sido practicados por un periodo de tiempo determinado, luego son abandonados y quedan olvidados en algún recoveco de la historia personal; lo positivo a destacar, es la existencia de una preocupación por el peso corporal y por el adecuado estado de salud, eso es valioso, lo que debería corregirse, es precisamente el frenar el peregrinaje; la única manera que usted puede encontrar para perder peso y lograr mantenerlo durante el tiempo, está, en el cambio de sus hábitos alimentarios, la práctica de algún tipo de actividad física, y la eliminación de los excesos tóxicos (alcohol, cigarrillo, etc.); con esto, no lo estoy diciendo asuma su vida al estilo de un retiro espiritual, ni nada por el estilo, solo le estoy informando cual es la verdad, que debe ser asumida, si usted desea sincerarse con su salud y su estilo de vida.



Por
Lic. Thanicar Braz.







Un patrón de conducta muy repetitivo, que podemos encontrar en consulta, es, el paciente que llega, y en primera plana de la entrevista, refiere, haber realizado todas las dietas de moda posible; en este paciente me detengo siempre a indagar, cuales han sido y a comprobar la veracidad de esta historia, coincide que, al parecer si, ha realizado ó por lo menos sabe, los tratamientos pautados en los diferentes tipos de dietas y los tratamientos realizados por los autodenominados gurús de las dietas, profesional y particularmente, a mi criterio, estos son pacientes inconstantes, que llevan un peregrinaje, no porque ningún tratamiento funcione, entre tantos alguno debería haber anclado, pero el talón de Aquiles, por así decirlo, esta, en la falta de actitud y constancia al momento de ejecutar un plan nutricional, si usted se siente identificado con esto ó seguro que, conoce a más de una perso-

na que se expresa así, permítame orientarle cómo debería mejorar y/o cambiar ciertos aspectos para frenar esta situación:

- **Antes de comenzar un Plan Nutricional tómese el tiempo necesario**

y si puede lleve anotaciones, sobre cuales cree usted que han sido los factores negativos que lo han llevado a abandonar las dietas anteriores, si usted esta siendo evaluado por un Nutricionista, hágasele saber, converse este punto; por experiencia le puedo asegurar, que al identificar aquellos que le hace ser débil en el control de peso, se logra trabajar y es así como usted puede lograr superar el mayor de todos los obstáculos, recuerde que cada persona tiene su experiencia personal.



- **Inicie pequeños cambios de forma paulatina,**

y si puede lleve anotaciones, sobre cuales le puedo asegurar que al hacer pequeños ajustes a diario, estos se convertirán en hábitos de vida, en cambio, quien modifica en 180 grados toda su rutina, al poco tiempo, vuelve a girar 180 grados más y termina justo donde estaba al inicio; identifique que es aquello que más le ha costado en dietas anteriores; por ejemplo: si le cuesta mucho tomar los 8 a 10 vasos de agua al día, comience el primer día con 1 y así en lo sucesivo incremente el número, disfrace el sabor, utilizando las aguas saborizadas sin calorías que existen en el mercado; verá como al paso de las semanas, el agua esta incluida en su rutina diaria de vida; extienda este ejemplo a todos esos puntos claves...





TERAPIAS **BIOENERGÉTICAS**

OLIVIA TORRES MACÍAS

TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA Y PÉNDULO HEBREO

astroartetaller@gmail.com




- **Elabore un recordatorio de 24 horas,**

este puede ser de manera mental ó por escrito, si así lo desea, recuerde todo lo que usted consumió el día anterior, y compárelo con lo que tenía pautado en su alimentación para ese día, así usted podrá evaluar, su desempeño; la intención es corregir las posibles fallas, que además usted mismo esta identificando, y por otro lado, reconocer lo positivo y lo bien que se ha hecho y valorar los logros alcanzados.



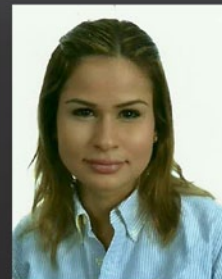
- **En los compromisos sociales y en las vacaciones,** evidentemente surgirán desajustes en su plan nutricional, pero ello no implica lanzar al bote todo lo logrado hasta el momento, visualícelo como una pequeña pausa, y recuerde siempre retomar al día siguiente.

- La principal recomendación siempre será, **que visite a un Nutricionista**, quien es el profesional de la salud, encargado en elaborar su Plan Nutricional personalizado, a acorde a todas sus necesidades y adaptado a su estilo de vida.

Ya usted ha logrado acumular la experiencia necesaria para discernir que las falsas dietas de moda; pasan, precisamente de moda, y solo dejan un desgaste a la salud, a su economía, y se suman como un fracaso más en el control de peso; es por esto que le insisto, en adaptar cambios positivos en su estilo de vida, para mejorar su calidad de vida adaptada a su rutina diaria. 



Lic. Thanicar Braz.



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

Desde 2006 laborando en el área de control de peso.

Haz click aquí para contactarme.





Grupo Xarxa

Consultoria & Coaching

Coaching
personal,
ejecutivo
y organizacional

www.grupoxarxa.com



Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos
para que tú decidas

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:
[@motor y volante](https://www.facebook.com/motor-y-volante)



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

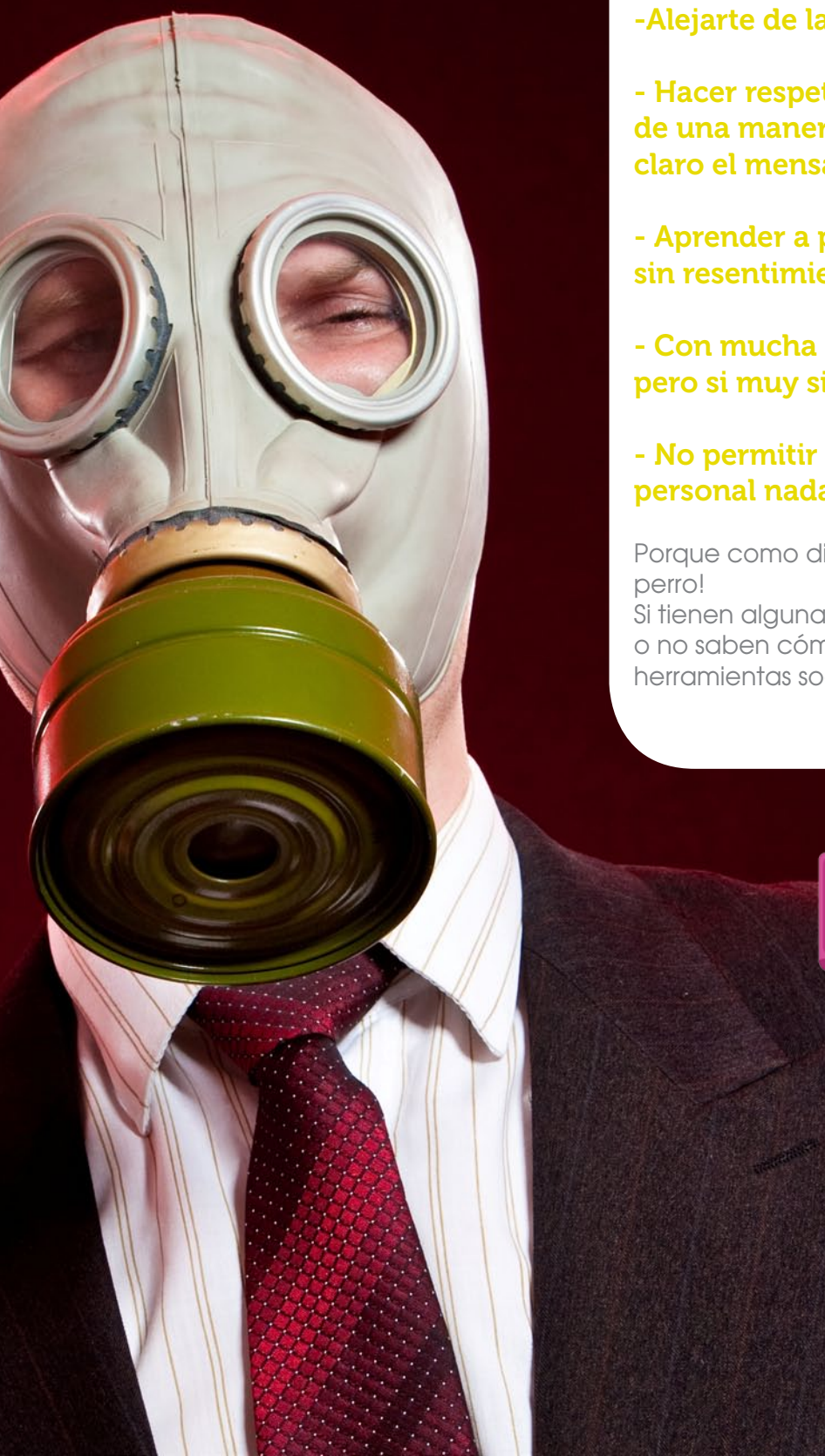
www.editorialnovaro.com

Gente Toxica



por Magdalena Alba Meraz

Hoy....Hola....¿cómo están ? Hablaremos de unas personalidades en especial que tienen la capacidad de hacer sentir incómodos a Los demás por las actitudes, comportamientos que tienen, los cuales son verdaderamente desagradables. Esto tiene el origen principalmente en la propia insatisfacción que tienen de sí mismos, y la manera de expresarlo es hacia afuera, hacia Los demás. No soportan la frustración hacia ellos mismos así que lo hacen de manera agresiva hacia Los demás. No soportan la frustración, reaccionan de una manera imprudente y grosera. Si analizamos este aspecto con profundidad, son seres humanos que desde muy pequeños, fueron demandantes de mucha atención y ahora de adultos creen que así debe ser todo el tiempo, como si fuera una obligación de los demás. Tienen una gran necesidad de crear dependencias emocionales, económicas y sociales, utilizan abusos verbales, desaprobaciones y críticas, emiten opiniones que nadie les ha pedido y sienten un enorme placer al ridiculizar a las personas y evidenciar las debilidades de los demás. Quienes se encuentran cerca y desconocen la dinámica de este tipo de personalidad, se sienten desconcertados, humillados, agredidos! No saben cómo



manejar esta situación y se quedan callados, pero aquí daremos opciones para afrontar este tipo de situaciones:

-Alejarte de la gente tóxica


- Hacer respetar tu espacio vital como persona de una manera diplomática y directa, dejándole claro el mensaje!

- Aprender a poner límites verbales con claridad, sin resentimientos

- Con mucha tolerancia social sin ser grosero, pero si muy sincero

- No permitir abusos de ningún tipo, sin tomarse personal nada.

Porque como dice un refrán mexicano: ¡Perro no come perro!

Si tienen alguna duda o comentario acerca de este tema o no saben cómo manejarlo, les ayudo a descubrir herramientas sociales de mucha utilidad 

Buen día,

Magdalena Alba Meraz



Magdalena
Alba Meraz

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

Haz click aquí para contactarme.



MÁS POPULARES SOBRE LAS PROTEÍNAS

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



PARTE II



Por Will Brink

Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO****

MITO NO. 3

“Todas las proteínas son iguales”

¿Cuántas veces has escuchado o leído esta declaración ridícula? Ha habido una gran cantidad de investigaciones a lo largo de los años que muestran que diferentes proteínas pueden tener diferentes efectos biológicos, creo que incluso las personas más conservadoras están dejando de lado este mito.

Por ejemplo, se ha demostrado que la proteína de suero de leche mejora la inmunidad a una variedad de desafíos y el ejercicio intenso ha mostrado afectar ciertas funciones inmunes que el suero de leche contrarresta, y sabemos que la proteína de soya, caseína, etc., tienen sus propios efectos.

Por lo tanto, este será un mito que finalmente los perpetradores de mitos dejarán en un 99.9%, pero estoy seguro habrá algún necio en algún lado.

MITO NO. 4

“Los atletas no necesitan proteína extra”

Curiosamente, no ha habido mucha nueva investigación sobre este tema desde que escribí la primera versión de este artículo en 1995. Ahora el lector promedio probablemente estará pensando “Quién aún cree esta declaración ridícula” La respuesta es una gran cantidad de personas, incluso los médicos y científicos profesionistas con una buena formación que deberían de saber mejor, creen que esto es cierto.

No olviden, las recomendaciones de dietas altas en carbohidratos, bajas en grasa y bajas en proteínas aún están vivas y son correctas para muchos nutriólogos y doctores promedio y por supuesto con el seguimiento de los medios y su “No nos confundan con los hechos”.

Durante el último medio siglo, los científicos que utilizaban métodos rudimentarios y diseños de investigación deficientes con personas sedentarias, sostenían firmemente que los fisicoculturistas, atletas de alto rendimiento de varios tipos, corredores, y otras personas altamente activas, no requerían más proteína que el Sr. Cabeza de Papa...., quise decir que el “couch potato” (personas que no se levantan del sillón) promedio.

Para aquellos que necesiten un recordatorio rápido, un estudio sobre el tema de uno de los mejores investigadores en el campo (el Dr. Peter Lemon) menciona “... Los datos sugieren que la consumo diario permitido para aquellos que realizan regularmente ejercicios de resistencia deberá ser 1.2-1.4 gramos de proteína/por kilogramos de peso corporal (150% - 175% del consumo diaria permitida) y 1.7 - 1.8 de proteína/ por kilogramos de peso corporal para aquellos que realicen ejercicios de fuerza” (“Es necesario o benéfico el incremento de consumo de proteína en aquellos individuos con una estilo de vida físicamente activo?” Nutr. Rev 54:S169-175,1996)

Otro grupo de investigadores en el campo del metabolismo de las proteínas llegaron repetidamente a conclusiones similares (“Evaluación de los requerimientos de proteína para atletas con entrenamiento de resistencia”. J. Applied. Phys. 73(5): 1986-1995, 1992.). Encontraron que los atletas que practican entrenamiento de fuerza



*¿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

que comen aproximadamente el consumo diario permitido/ consumo diario recomendado de proteína mostraron una disminución de la síntesis general de proteínas en el cuerpo (perdieron tono muscular!) en un consumo de proteína de 0.86 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

Llegaron a conclusiones casi idénticas a las que llegó el Dr. Lemon, en recomendar por los menos 1.7g de proteína por kilogramo de peso corporal por día para atletas que realicen ejercicios de resistencia para mantenerse en un balance positivo de nitrógeno para la síntesis de proteínas corporales totales.

Ellos concluyeron "En resumen, los requerimientos de consumo de proteínas para

los atletas de alto rendimiento son mayores que para los individuos sedentarios y están por arriba de las actuales recomendaciones en Canadá y Estados Unidos del consumo diario de proteínas para los hombres jóvenes sanos".

Este mismo grupo encontró en un estudio posterior, que los atletas de alto rendimiento necesitan más proteína que el consumo diario permitido/recomendado y que los hombres catabolizan (rompen) más proteína que las mujeres durante un ejercicio de resistencia. Aunque ha habido algunas críticas bien pensadas de las conclusiones anteriores por una variedad de razones, y que la cantidad de proteína que cada persona necesita depende de muchos factores (por ejemplo intensidad y duración del ejercicio, edad, si la persona inicia en el ejercicio o es un atleta con experiencia, etc.). Pero que las personas involucradas en ejercicio regular requieren un consumo mayor de proteína que el consumo diario recomendado para tener efectos óptimos, en mi opinión, no tiene duda.

CONCLUSIÓN

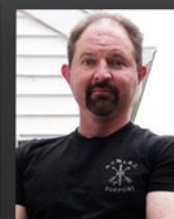
La intención que tengo al presentar las citas de las investigaciones anteriores, no es necesariamente para convencer a los atletas promedio de que necesitan más proteína que un "Couch Potato", porque ya lo saben. Sino más bien atraer la atención de los lectores hacia algunas cifras presentadas en estudios recientes, desde que yo escribí la primera versión de este artículo.

¿De qué manera esta información se relaciona con los hábitos alimenticios de un atleta promedio y los consejos que se han encontrado en la literatura para físico culturistas años antes de que esta investigación existiera?

Con alguna variación, la mayoría de los consejos del consumo de proteínas que pueden ser encontrados en revistas para físico culturistas de varios autores, entrenadores, físico culturistas, etc., es un gramo de proteína por kilogramo de peso corporal por día.

Así que para un hombre de 200 libras de peso debe de haber 200 gramos de proteína por día. Aunque hay que ir un poco más allá. Es una fórmula probada fácil de seguir que claramente no tiene efectos negativos en la salud. A través del tiempo los mitos de los que hemos hablado han persistido por tanto tiempo que han sido aceptados como verdades, aún cuando las investigaciones que los respaldan son pocas o inexistentes, y en cambio existe gran cantidad de investigación seria que los desmiente. Espero que este artículo haya sido de ayuda en el esclarecimiento de las confusiones que tienen algunas personas sobre los mitos que rodean a las proteínas y los atletas. 🇺🇸

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





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

Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

o pide más informes a: bhipceci@gmail.com



FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.

Los secretos para tener una im

de Éxito

El aspecto de una persona dice mucho sobre su personalidad y forma de ser, igual que los gestos o la manera de expresarse, por eso debemos aprender cómo actuar para sacarle el mayor provecho posible.

Cada vez más las personas cuentan con un asesor de imagen, ya que estos expertos pueden ayudarte a conocer tus mejores colores, enseñarte trucos para verse más alta y delgada, saber como encontrar tu propio estilo, estar al tanto de las claves para vestir bien según tu edad, tu figura y la ocasión, logrando sorprender a todos por tu elegancia.

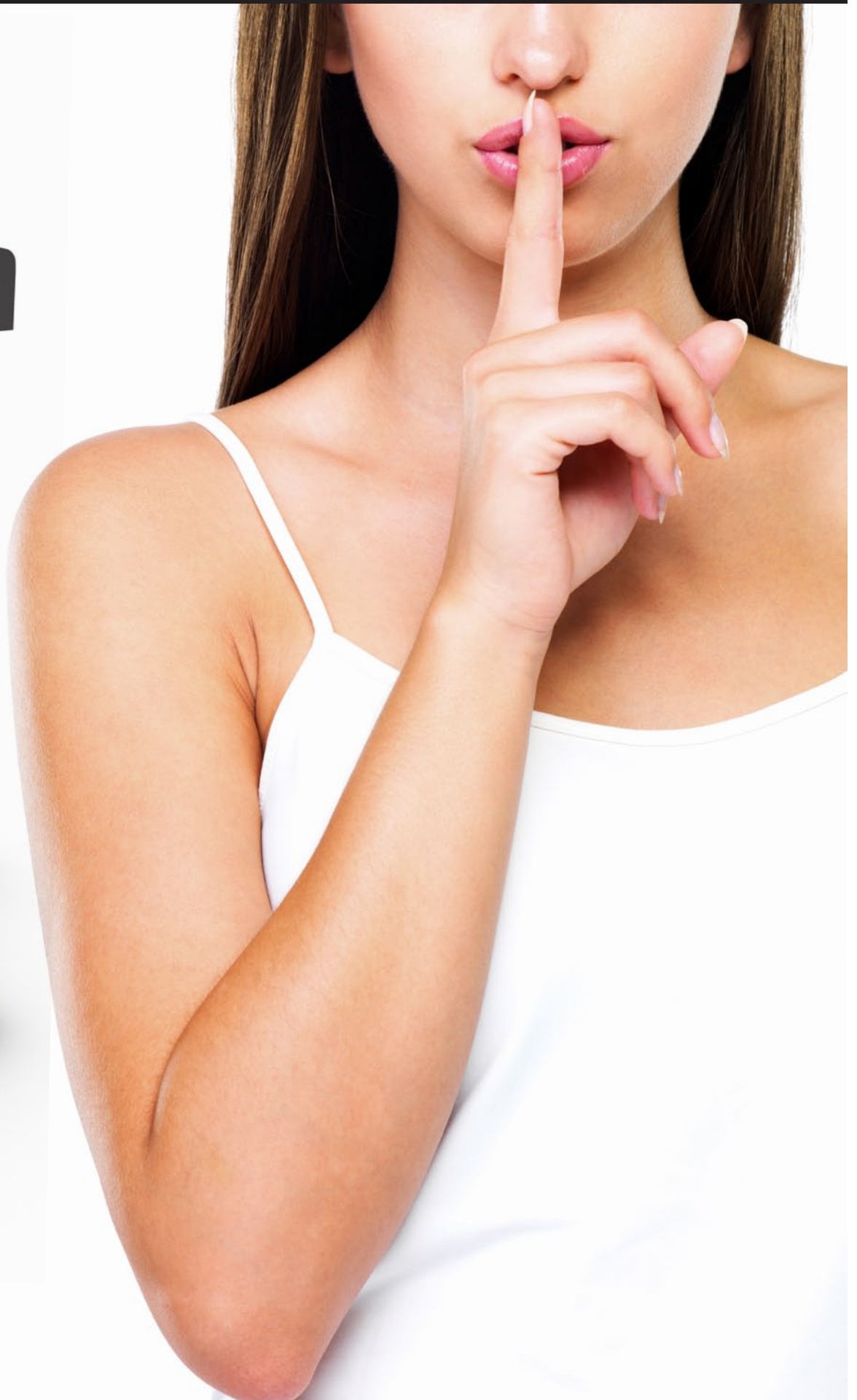
Hoy comparto contigo los seis secretos más importantes para tener una Imagen de Éxito.



Imágenes



Por Carolina Béjar



1. Cuídate por dentro y por fuera

Para tener una buena imagen no se trata de ocuparnos solo de nuestro aspecto exterior, se trata de empezar siempre por el interior, conocernos mejor, cuidarnos y cambiar nuestra mentalidad.

Se trata de dejar de compararnos con los demás, criticándonos y boicoteándonos con pensamientos negativos, o por el contrario dejar de creer que lo sabemos todo y seguir desarrollando nuestro potencial.

Cambia tu mentalidad.

La psicología positiva nos explica que podemos escoger lo que pensamos y podemos dirigir nuestros pensamientos. Si pensamos en imágenes felices, mejorará nuestro bienestar o por el contrario los pensamientos negativos y pesimistas nos pueden hundir en la depresión.

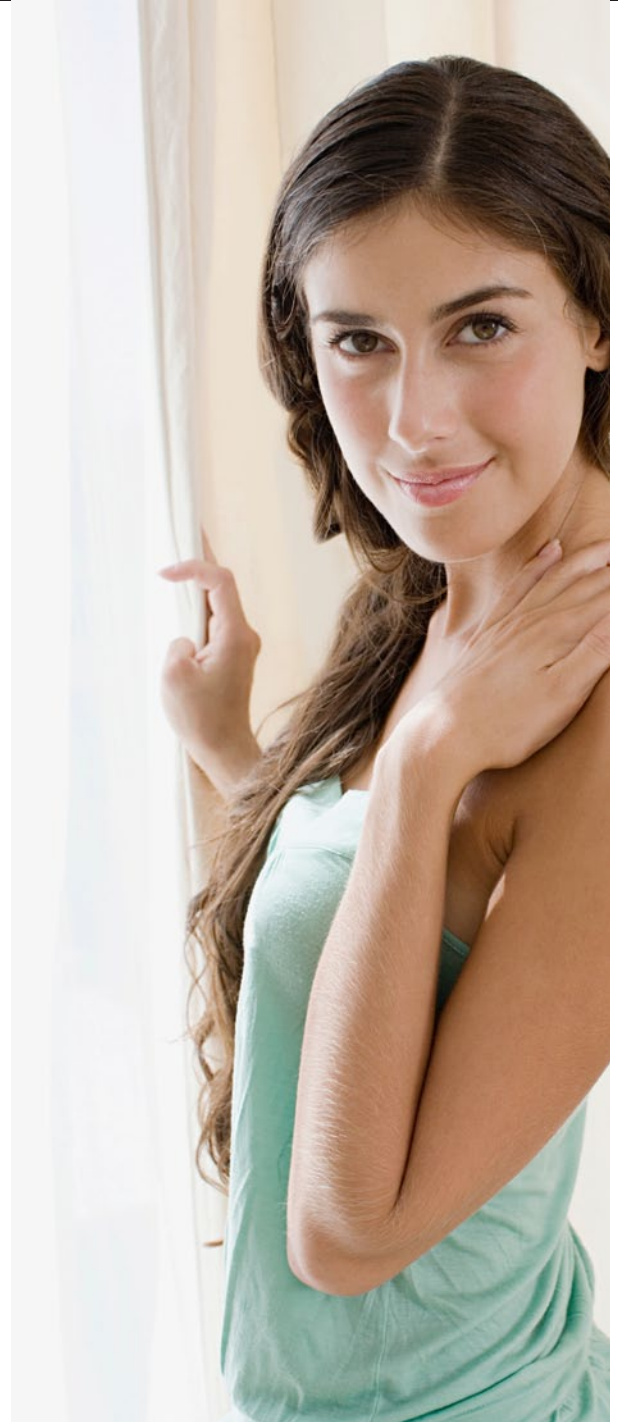
Mírate con objetividad para aprender a sacar lo mejor de ti, descubriendo tus atributos y enfatizándolos siempre.

Todos tenemos rasgos físicos positivos y otros que no lo son tanto. En lugar de dedicarnos a lamentarnos por lo que no es tan atractivo, es importante resaltar aquello que tengamos positivo. Nadie es perfecto, aquellos que tienen una imagen más agradable y atractiva son aquellos que han aprendido a valorarse tal cuales son y logran que nos fijemos en sus puntos fuertes, ya sea su altura, sus ojos, la boca, o su silueta.

Haz ejercicio

Para tener un cuerpo tonificado, no es suficiente con tener una buena genética, se trata de tener buenos hábitos como hacer ejercicio al menos 3 o 4 días a la semana. Practica el deporte que te atraiga más, ya sea en tu casa o en la naturaleza, pero lo necesitas para luchar contra el estrés, mantener el peso adecuado y sentirnos con más energía y mejorar nuestra postura.

Procura tomar alimentos saludables, no solo porque aportan más nutrientes al organismo y nos ayudan a estar en forma, sino porque lo que comemos influye en el estado de la piel.



Duerme lo suficiente, al menos 7 u 8 horas. Uno de los mejores consejos para gozar de más salud consiste en dormir las horas que necesitamos.

Cultiva las relaciones sociales

Hay vida más allá del trabajo, no descuides a tu familia ni tus amigos.

Servicio desde
\$146.84 USD
hasta \$1762.08 USD.



DJ Kozz.com®

DJ Kozz is one of the avant-garde and propositive artist in the entertainment and show arena in Mexico.

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

He began his career in 1986 as a DJ leader in some mobile DJ systems at Cuernavaca Morelos city.

Inicio su carrera profesional en 1986 al mando de algunos sistemas de DJ Móvil en la ciudad de Cuernavaca Morelos.

He has been Disc Jockey, Light Jockey or Video Jockey for events in the next venues.

Ha sido Disc Jockey, Light Jockey o Video Jockey en eventos de los siguientes centros nocturnos:

**Aphrodisia Discotheque, Cuernavaca Morelos.
Baby Rock, Cuernavaca Morelos.
Freedom Bar, Cuernavaca Morelos.
BarCo. Discotheque, Tequesquitengo Morelos.**

Now days he has also accumulated events with their own DJ mobile system, or as a guest in the following cities.

A la fecha también ha acumulado eventos con su propio sistema, o como invitado en las siguientes ciudades:

**Acapulco.
Distrito Federal.
Guadalajara.
Monterrey.**

With his talent he has participated in some Radio & TV shows for.

Con su talento ha participado en programas de Radio y Televisión para:

**TV Canal 3 Morelos.
Stereo Nova (Now days Extasis Digital) 98.1 FM, Cuernavaca.
Nuestras Noticias Morelos: 88.5, 93.3 y 95.7 FM.
Mix 99.1 FM, Cuernavaca.
Frecuencia Tec 95.7 FM, Monterrey.
Virtual Radio World.org**

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube

2. Lleva tus mejores colores

Una de las primeras cosas que notan los demás en nosotros es el color de la ropa que escogemos. El color tiene la capacidad de afectar a nuestro ánimo, puede hacer nos sentirnos mejor, con más energía o incluso relajarnos.

Cuando llevas los colores que más te favorecen, ten la seguridad de que atraerás la atención de los demás. Sin embargo, no todos siempre sabemos escoger nuestros mejores colores. Cuando nos equivocamos podemos conseguir el efecto contrario, es decir que tengamos un aspecto más cansado o incluso enfermizo.

El conocer la paleta de colores tiene enormes beneficios porque te permite desde combinar las prendas más fácilmente, hasta comprar en menos tiempo (vas directamente a los colores que te van) y a cometer menos errores que se quedan colgando en el armario.

El color es un elemento muy poderoso porque nos permite cambiar nuestro "look" en minutos. Algunas personas desde una temprana edad saben los colores que más les van y siempre aciertan. Mientras que otras, no se atreven a salirse del negro, azul y neutros o se compran cada temporada el color que está de moda sin preguntarse si a ellos les queda bien.

El truco infalible para saber cuáles son tus mejores colores es el de repetir tu colorido particular, es decir el del cabello, la piel, los ojos, las mejillas. El utilizar esos colores es un acierto y verás como tú y los demás lo notan.

El color es un elemento muy poderoso porque nos permite cambiar nuestro "look" en minutos.





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

3. Viste en función de tu tipo de cuerpo para sacarte el mejor partido

¿Llevas la ropa que te favorece según tu tipo de cuerpo? A menudo vemos a alguien que admiramos con ciertas prendas y vamos y nos compramos lo mismo. Sin embargo por desgracia al ponernos esas prendas, los resultados no son ni siquiera similares porque cada cuerpo tiene unas características diferentes.

¿Por qué?

Porque existen 5 tipos de cuerpos diferentes., Para conocer tu forma de cuerpo debes tomar en cuenta la relación de balance que existe entre tus hombros, tu cadera y tu cintura. Lo que se busca es que visualmente se logre el balance, dando énfasis en la parte mas pequeña y disimulando tu parte mas ancha.

Estas son las cinco formas de cuerpos:



Reloj de arena

Es el cuerpo donde existe un balance entre hombro y caderas; además de tener una cintura pronunciada. Si tienes este cuerpo eres muy afortunada porque cualquier prenda se te verá realmente bien.

Triángulo



Este es el cuerpo de las latinas principalmente. Los hombros son mas estrechos y las caderas mas amplias. Lo que debes hacer es enfatizar tu parte alta, ya sea con elementos decorativos en los hombros y busto, o con accesorios, además de usar en esta parte los colores claros. Por el contrario, en la parte de las caderas procura usar pocos detalles, evita fajarte y elige pantalones con corte recto y faldas en forma de A preferentemente.

De esta manera suavizarás las líneas en esta parte del cuerpo. Procura usar colores oscuros.



Triángulo invertido



Este cuerpo tiene mayor peso en la parte de los hombros y el busto y por el contrario su parte de cadera y piernas es mas pequeña. Aquí lo recomendable es usar los detalles mas pronunciados de la cintura para abajo y ser mas conservadores en la parte alta. Se puede usar escote en V para lograr longitud en esta parte y así prolongarla y suavizarla. Los colores oscuros colócalos en la parte superior y los claros en la inferior.



Rectángulo

Este cuerpo es muy parejo desde los hombros hasta la cadera y principalmente no denota la cintura. Lo recomendable es hacer cortes de color, con cinturones o presillas que remarquen la zona de la cintura.



Redondas

Aquí lo que se busca es tener la ropa con caídas suaves y poco ajustadas, para no enfatizar el peso. Esto no quiere decir usar un "saco de papas", sino mas bien un ajuste relajado. El truco esta en usar elementos verticales para verte mas alargada, y de preferencia usa colores oscuros.





HAMBRE EMOCIONAL

Coaching para Personas Descontentas con su Peso

consultas individuales
talleres
seminarios

www.hambreemocional.com
facebook/hambre emocional

4. Descubre tu Estilo personal

El estilo es uno de los elementos más importantes de la imagen personal. El estilo es la manera en que expresamos nuestra personalidad, es lo que nos permite mostrar al mundo nuestra individualidad.

Puede ser que seas una persona muy dinámica, extrovertida, a la que le gustan las prendas cómodas y sin complicaciones, en ese caso, busca en cada faceta de tu vida prendas que tengan ese aire.

Quizás por el contrario, eres una persona muy creativa y dramática, te gusta llamar la atención por tu presencia y originalidad, entonces aunque tengas que ir con traje sobrio y oscuro por trabajo siempre puedes sumar a tu estilo personal accesorios vanguardistas y diferentes.

Lo que me gustaría decirte es que siempre que te vistas y escojas tus accesorios tengas en cuenta tu personalidad

y tu esencia interior. Lo importante no es como sean los demás sino quien eres tú realmente, así te sentirás bien y los demás lo notarán.

El estilo personal es algo con lo que nacemos cada uno pero que se cultiva con el tiempo y evoluciona en función de la sabiduría que adquirimos. Para sentirnos con confianza en nosotros mismos tenemos que conocernos. Cuanto más nos conocemos, más podemos compartir con el resto del mundo lo que nos hace únicos.

Nuestro estilo personal influye en el tipo de prendas que preferimos, las texturas, tejidos, colores, los tipos de accesorios y los iconos de estilo que admiramos.



5. Estrategias para tener un gran guardarropa

No es suficiente con saber con los colores y estilos que te favorecen, aún tienes que poner en práctica todo lo que sabes y aprender a comprar.

Comprar puede ser divertido, y es importante hacerlo con cabeza para poder disfrutar de la ropa y los accesorios que necesitamos para tener una imagen memorable. Para esto ten en cuenta los siguientes puntos:

1. Lo primero es organizar y tener un inventario de todo lo que tienes en tu closet. Elimina del armario lo que ya no está en buen estado y no te sirve, o lo que no has usado por lo menos en dos años. Recuerda las modas regresan pero nunca igual.

2. Haz una lista de todos los artículos que necesitan para aprovechar al máximo las prendas que ya tienes y las necesidades especiales que tendrás en función de los eventos profesionales o sociales que tienes previstos. No te olvides de la ropa interior, accesorios o zapatos.

3. Planifica cuándo vas a ir a comprar, los mejores días son de lunes a viernes por la mañana. Te encontrarás con menos aglomeraciones y podrás recibir un mejor servicio de los dependientes.


4. Antes de salir investiga y planifica dónde vas a ir a comprar, en qué tiendas tendrás lo que buscas.

5. Es mejor comprar solo/a para que no te distraigan los demás, con una profesional o con un buen amigo/a que sea lo bastante objetivo para ayudarte a encontrar prendas de Tu estilo y no del suyo.

6. Pule tu etiqueta

En estos tiempos sigue siendo importante cultivar valores como la cortesía y conocer al menos los básicos del saber estar.

Para tener una buena imagen no es suficiente con cuidar nuestro aspecto físico, comunicarse con efectividad y claridad sino que tenemos que saber comportarnos en el ambiente profesional y también social.

Más de un contrato no se ha firmado, un ascenso no se ha conseguido o se han perdido clientes por falta de tacto y de educación. 

Carolina Béjar



Consultora de Imagen Internacional

www.estiloenimagen.com

Haz click aquí para contactarme.



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**

**A partir del próximo número publicaremos historias y
fotos de nuestros lectorres.
Envía tu historia a dianela@revistacorposano.com**





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

El blog de Jaime Villarreal



El Blog de Jaime
(www.elblogdejaime.com)

Este es un mensaje únicamente para aquellos que creen que pueden conseguir tener un cuerpo más fuerte y sano.

Desde hace mucho tiempo tenía en mente la idea de llevar mi apariencia física y mi estado de salud física y mental a niveles superiores al promedio. Desde muy chico observé las diferencias en los cuerpos, las mentes, las vidas y los resultados de lo que diferentes personas hacían. Sospechaba que había varios caminos que tomar. Poco a poco fui fortaleciendo mi decisión de ir en busca del mejor camino que me llevara a ser fuerte, delgado, atlético y aumentar mi calidad de vida.

No ha sido fácil. Aunque cada día hay más información, no siempre es correcta. Y, más difícil aún es encontrar la motivación para vencer los numerosos y grandes obstáculos que se presentan en el camino.

El primer paso es el más importante. Pero no se llega a una meta con un solo paso. Eso todos lo sabemos.

Decidí ponerme "reglas". Decidí leer todo. Sí, todo. Decidí tomar acciones concretas. Decidí planear y decidí ejecutar. Decidí corregir cuando y cuantas veces fuera necesario. Decidí tolerar el fracaso y la frustración. Decidí aprender. Decidí escuchar, observar, medir, anotar. Decidí seguir adelante indefinidamente. Decidí apuntar a lo más alto y a disfrutar cada paso del camino. Decidí creer en mí.

Si vamos es que vamos muy bien.

Un abrazo y mucha suerte a todos los lectores de CorpoSano 

Jaime Villarreal
jaime@elblogdejaime.com



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



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

LEE MIS TIPS EN:

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



LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.

¿A qué hora tomar el desayuno?



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

Preguntas Importantes sobre el Protector Solar



La próxima vez que veas algún servicio público publicitando que tú y tus hijos usen protector solar, piensa detenidamente antes de tomar acción.

- 1) ¿Es el sol realmente dañino para los humanos? Si es así, ¿cómo han hecho los humanos para sobrevivir en los últimos 350.000 años en el planeta tierra?
- 2) Los químicos usados en estos productos han sido aprobados o testeados por la FDA (la respuesta es NO).
- 3) ¿Quién se beneficia con las ganancias cuando uno sigue comprando protectores solares?
- 4) ¿Cuál es el impacto ambiental de los químicos que se sueltan de nuestra piel cuando estamos en el mar, en un lago, en una pileta o se lavan cuando estamos en la ducha?



Renueva tu imagen y recicla tu closet.



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

¿Qué son los Transgénicos?



A veces me siento que estoy en una película de ciencia ficción cuando voy al supermercado. Tengo terror de estos alimentos y aunque no lo quiera se que los como pues no puedo controlar todo mi entorno. **Lean la definición.** Alimento modificado genéticamente para que sea más resistente y tenga mayores cualidades nutritivas. Actualmente, en nuestro país pueden encontrarse tomates, maíz y soja transgénicos. Los detractores de estos alimentos afirman que sus efectos en el hombre son desconocidos y su objetivo es el aumento de la producción. Esta razón es la que argumentan sus defensores, que afirman que los alimentos transgénicos podrían acabar con el hambre en el mundo. Es decir si te sale una oreja de más, échale la culpa a los transgénicos!

La construcción del deseo



por Magdalena Alba Meraz

Hola, ¿cómo están? Dedico este artículo a hombres y mujeres por igual para que no existan desigualdades, ok? Cuando estamos enamoradas, no importando el estado civil - casadas, divorciadas con pareja o con alguien que está en nuestras vidas- cuando vamos a tener un encuentro con esa persona seguimos todo un protocolo:

- **Tomar un buen baño, perfume, cremas, lociones, etc.**
- **Seleccionar la ropa interior hermosa**
- **Peinarnos, combinar ropa.**
- **Manicure, Pedicure**

Son una serie de ritos para provocar deseo en nuestra pareja, emoción, sentirnos hermosas, procurar y lograr que nuestra pareja se sienta orgulloso de nosotras! ¿Estamos de acuerdo?





- No le interesa la relación de pareja ni siquiera invierte en arreglarse.

- Se ve fatal, no tengo ganas de hacer el amor con El.

- ¡Qué asco! Que se vaya a volar, es la última vez que lo veo, ¡parece hermano de King Kong!

Y así, me puedo seguir con una lista interminable de pensamientos.

Es decir, el deseo sexual se fue y no piensa regresar ¡JAMAS!

Porque no es la apariencia por si misma, es lo que hay detrás:

Desinterés amoroso, aburrimiento, hacer el amor sin pasión, etc. Renovarse o morir, o lo que es lo mismo: ¡cambio de pareja! No inviertas amor en una relación que no es relación! Tu vida emocional merece atención y respeto, una relación de pareja sin objetivos comunes, se va al carajo seguro.

Cambia de canal, de ambiente, de amistades, sube el ánimo.

**¡Dale un nuevo giro sexual a tu vida!
¡Haz tus propias reglas! 🇪🇸**

Pero si nuestra pareja no lo hace con nosotras y se presenta sin bañar, sin rasurar, joliendo a chivo muerto! ¡Ojo! Hay mucho que leer entre líneas.

Y aquí vienen las interpretaciones que las mujeres pensamos perfectamente bien pero no las decimos, (aunque SI las deberíamos de decir):



Magdalena Alba Meraz



**Magdalena
Alba Meraz**

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

Haz click aquí para contactarme.



La búsqueda nuestro



SINERGIA PERSONAL. Avancemos firmes hacia nuestras metas.

Nos encontramos ya iniciando el segundo trimestre del año.

A estas alturas tenemos claro lo que hemos podido iniciar de metas y propósitos, quizá hasta hemos alcanzado algunos de nuestros objetivos y planteado otros. Pero también, puede haber sucedido que hemos abandonado algunas tareas importantes para nuestro desarrollo integral personal y profesional... porque lo que impacta en uno, se ve reflejado en el otro.

Cuando mi cuerpo se encuentra bien, mi mente es clara y parece no tener problemas en recordar, planear, organizar. Pero si me encuentro pesado o cansado, es difícil poder concentrarme y hacer todo lo que me había propuesto. De ahí la importancia de mantener ese equilibrio, esa sinergia durante no un fragmento de tiempo, sino de manera continua, como un hábito.

La búsqueda de ese equilibrio es constante, no podemos abandonarla ni un momento, ni una semana porque parece irse la balanza hacia un lado tan rápido, que cuando me doy cuenta llevo ya casi todo el mes sin planear lo que como, sin tiempo para hacer ejercicio, ni ver a la gente que aprecio. Lo que a veces sentimos como unos días, se ha convertido en mucho más tiempo.

Es tiempo de detenerse y volver a re-estructurar nuestro diario vivir.

Ante todo, ya estamos adentrados en las rutinas normales y sabemos lo que tardamos en el tráfico cada día de la semana; qué días me quedo a comer y cuáles

de



*Cecilia M. Porrás Morales

Equilibrio



puedo ir a casa a comer algo más sano y qué tipo de comidas se ofrecen cerca de donde me encuentro a la hora de desayunar, comer y cenar. Tengo claro cuando el gimnasio o el parque está lleno, qué tipo de gente va, que usa, a qué hora se van yendo (por aquello de las regaderas un poco llenas).

Por lo tanto: CERO PRETEXTOS para mantener nuestro proceso integral de desarrollo personal, que se ve (y lo sabemos) reflejado en el logro de nuestras metas profesionales.



Es ideal organizar tu menú de comida el sábado para que puedas ir de compras con una lista clara y concreta y no acabes comprando antojos que no te nutrirán y te obligarán a gastar de más y comer lo que no deseas.



- Una regla importante es no tener en casa nada que no quieras incluir en tu dieta; así, cuando lo hagas, será un premio que te darás, no algo de todos los días.
- Compra aquello que te agrada y sea sano para momentos de debilidad en casa.



No olvides organizar tu semana en la tarde del domingo (no en la noche, porque te presionas y acabas haciéndolo a la mitad).

- Verifica actividades realmente importantes,
- Date tiempos claros y concretos para hacer, por lo menos, media hora de ejercicio diario: caminar alrededor de tu cuadra es válido siempre y cuando sea constante, con la ropa adecuada y a ritmo de ejercicio, no de paseo.
- Anota en tu agenda aquellas personas que deseas ver (visitar a tus padres, llamar a tu amigo que no has visto desde inicio de año, salir con tu pareja) y fija un momento específico para llamarles o para ir a verlos.
- Ten claros tus objetivos semanales tanto personales como profesionales, logra el equilibrio.





Thanicar Braz

Nutricionista
Control de Peso

UCV

Thanicar Braz

Miembro:

Asociación Venezolana para el
Estudio de la Obesidad
(AVESO) www.aveso.org.ve

Sociedad Científica Venezolana
de Obesología (SCVO)
www.obesologia.com

Asesora Nutricional:

Alimentos Del Monte
www.delmonte.com.ve

Escritora/ Colaboradora:

Revista Corposano. México DF.
www.revistacorposano.com

Av. Libertador con calle Elice,
Edf Nuevo Centro, Piso 9, Ofc. F.
Centro Médico Odontológico
"San Miguel", Chacao.

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

C

Verifica los horarios de levantarte y acostarte; ten claro cuando podrás desvelarte y cuando no. Sé realista, no te mientas a ti mismo ¿qué ganas con ello?



Si tienes algún pendiente, considéralo de una vez y date el tiempo para que deje de serlo, no lo andes arrastrando un mes más en tu agenda y en tu mente. Ante todo, hazte el propósito de CUMPLIR con lo que visualices, anotes, te comprometas y busques en la semana.

Como ya hemos visto, la terapia de flores es buena para ayudarnos a quitar bloqueos para lograr nuestras metas y lograr nuestro equilibrio emocional, corporal, espiritual y mental.

¿Qué flores nos pueden ayudar a cumplir nuestros propósitos?

En esta ocasión, hice algunas fórmulas que pueden ser de mucha utilidad.

Primero, del sistema Bach:

Wild Rose + Chesnut Bud + Hornbeam = Vitalidad, motivación interna, aprendizaje y energía en el aquí y ahora.

Centauray + Elm + Wild Oat = Si eres de los que se deja convencer por otros en lugar de cumplir lo que se ha propuesto, se abruma con lo que tiene por delante y requiere focalización.

Del sistema australiano, Bush:

Banksia Robur + Crowea = Para quitarnos el sentimiento de estar empantanados, apáticos y volver con interés a nuestras metas, balanceándonos.

Isopogon e Hibbertia = Para sentir el poder y utilizar nuestro propio conocimiento y aprendizaje, así como controlar nuestra personalidad en el proceso.

d

Podemos caer, pero es importante volver a levantarnos; estamos en un momento del año ideal para volver a retomar nuestras metas y propósitos e ir con ellas con más ganas y energía que nunca. Tenemos todos los elementos al alcance, hay que ser conscientes del proceso, de nuestros puntos fuertes y de nuestras debilidades. Ataquemos con fuerza este segundo trimestre. **Fuerza, energía y EQUILIBRIO.** Búsquedas contantes en nuestro diario vivir.

Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuidade.blogspot.com/>
Licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación, Maestra en Investigación y Desarrollo de la Educación.

Doctora en Ciencias de la Información. Dentro del área educativa ha laborado como Coordinadora Académica (actualmente es Directora de la Maestría en Gestión e Innovación Educativa en la Universidad Motolinía del Pedregal).

Profesora a nivel de licenciatura y posgrado (maestría y doctorado) en las áreas de comunicación, pedagogía e investigación de la comunicación social; también es capacitadora independiente.

Es terapeuta de Flores en los sistemas Bach, California y Australia (Bush) y transmite energía con el sistema IRECA

(<http://www.lqp.com.mx/ireca.aspx>)
www.ceciporras.bhipglobal.com

haz click aquí para contactarme





btk

NUTRITION

¿Qué esperas tú para transformar tu cuerpo?

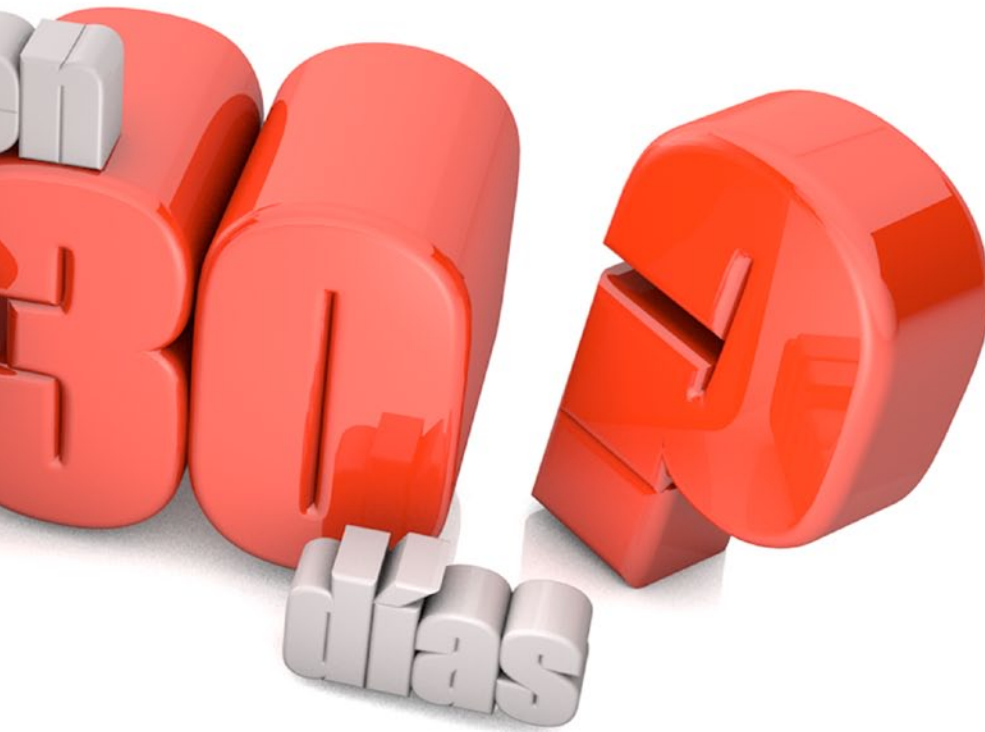
Alberto Flores García
Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo

albertofg75@yahoo.com
twitter: @btknutrition
<http://batsportsnutrition.blogspot.com/>
Tel: 044 5585305 145



Colaboración de
ViveSanamente.com

A continuación voy a compartirles queridos lectores una estrategia llamada 30 días para el Exito creada por Steve Pavlina y de cuyo artículo "30 Days to Success" tomo la esencia.



Esta misma estrategia funciona muy bien en otros contextos, en particular cuando se quieren quitar malos hábitos como fumar, ver largas horas la televisión, comer compulsivamente, desligarse de las redes sociales cuando se usan de manera adictiva, etc. También resulta muy positiva cuando queremos implementar buenos y saludables hábitos como hacer ejercicio, dejar de comer comida rápida, incorporar el hábito de la lectura, bajar de peso, bajar el colesterol, levantarse temprano, aprender un nuevo idioma, por ejemplo.

\$9.99
★★★★★

30 días para lograr el éxito, es una estrategia que se inspiró en las campañas de mercadotecnia de la industria de la informática donde ofrecen a los clientes una oferta irresistible que no pueden dejar ir, consiste en descargar gratis una versión de prueba de un software por 30 días y al final del periodo lo invitan a comprar la versión completa, esto es extremadamente efectivo y les ha dado muchos millones de dólares en ventas, ya que al término de los 30 días muchos clientes se habrán habituado a usar la herramienta y estarán dispuestos a pagar por ella para seguir gozando de sus beneficios.

BUY NOW

Cuando necesitamos cambiar algún mal hábito para siempre, se produce una sensación de privación algo, lo cual no le gusta a nuestra mente, resistiéndose al cambio, e incluso antes siquiera de comenzar el proceso nos damos por vencidos ya que resulta muy abrumador pensar que tienes que hacer algo diferente por el resto de tu vida cuando estás habituado a hacer lo contrario.

Pero cuando piensas en hacer un cambio solo de manera temporal -digamos por 30 días-, y luego volver a tus malos hábitos, esto no suena tan mal ¿verdad? Por ejemplo levantarte antes de las 6:30 de la mañana durante 30 días y luego, abandonar el reto, es decir volver a la flojera. Aprender 5 palabras nuevas diariamente para incrementar tu vocabulario, después regresar a mirar TV en el tiempo destinado al estudio. ¿Qué te parece?

Para poder llevar a cabo un periodo de experimentación o prueba por 30 días para cambiar algo, se requiere de dos cosas: un poco de disciplina y comprometerte a que llevarás hasta el final el reto, al final de cuentas cualquier sensación de falta de libertad o privación solo será temporal. Además durante 30 días tu ganarás algún beneficio, no suena tan mal para dejarlo ir ¿cierto? Después de todo solo es un periodo de 30 días en tu larga vida.

¿Que va a pasar si efectivamente completas el reto durante 30 días?

Primeramente estarás en muy buen camino de establecer ese cambio como un hábito permanente de manera muy fácil.

Segundo, habrás roto la inercia de un mal hábito. Bien sabes que los primeros días cuando uno quiere cambiar algo son los más difíciles, y tu ¡ya lo haz hecho!

Tercero, tienes 30 días de éxito que te respaldan, lo cual crea en ti un sentimiento de logro y confianza por haber cumplido tu meta.

Cuarto, tienes 30 días de experiencia que te darán una gran retroalimentación respecto a cómo te sientes, qué ha mejorado, lo fácil que ha sido, cómo has aumentado tu productividad, etc. lo cual te permitirá valorar el llevar este nuevo hábito a un periodo más largo e incluso convertirlo en parte de tu vida.

Una vez que llegue el día 30 del experimento tu habilidad para cambiar algo habrá mejorado y tendrás muchos elementos para decidir si quieres seguir adelante. Aquí el autor recomienda continuar con otro periodo de



prueba por 60 o 90 días para afianzar tu nuevo hábito, ya que entre más largo sea el periodo de experimentación más fácil será convertirlo en parte de tu vida de una manera más sencilla. También puede suceder que en el periodo subsecuente a los 30 días decidas dejar de hacer lo que estabas haciendo debido a que no te conviene o no va contigo, es válido, lo cual resulta mucho mejor que ni siquiera haberlo intentado o abandonarlo en los primeros días. Pues ésto último genera una sensación de falta de voluntad que merma el autoestima.

Esta metodología funciona muy bien sobre todo en actividades diarias, no tanto en aquellas que se realizan 2 o 3 veces por semana o más esporádicamente. Lo que puedes hacer en este caso es realizar el experimento por 30 o 60 días y cuando ya te hayas habituado puedes calendarizar las actividades, así no habrá riesgo de abandonar pues estará creado el nuevo hábito.

Esta metodología es muy efectiva por su simpleza, y funciona muy bien para establecer nuevos hábitos relacionados con la salud y el peso, a continuación te daremos unas ideas para conseguir estar en mejor forma física y mejorar la salud:



No comer comida rápida, azúcar, snaks, postres o harinas refinadas por 30 días

No tomar refrescos o bebidas endulzadas por 30 días

Ejercitarte mínimo 30 minutos al día durante 30 días (caminar, correr, hacer cardio, ejercicios en casa, ir al gimnasio, nadar, etc.)

No comer carne roja o sus derivados (embutidos) por 30 días



Comer 5 raciones de frutas y verduras al día durante 30 días



Tomar 2 litros de agua diariamente durante 30 días

No tomar bebidas alcohólicas durante 30 días

Dejar de fumar durante 30 días

Llevar una alimentación vegetariana durante 30 días

Leer 30 minutos al día un tema relacionado con alimentación y salud durante 30 días



Estas son solo algunas ideas, y tu ¿ya te estás imaginando dónde puedes implementar esta estrategia? Seguro que si.

Una recomendación es que no intentes seguir varios retos al mismo tiempo, a lo mucho 2 o 3, ya que es más efectivo cambiar poco a poco que pretender cambiarlo todo de golpe.

Y para finalizar te vamos a dar unos tips para que tengas mucho éxito con esta metodología:

Un tip que me ha dado muy buenos resultados es contárselo a todo el mundo, por ejemplo les digo: "durante los próximos 30 días me levantaré antes de las 6:30 de la mañana sin fallar un solo día", todos apuestan a que no lo haré pues seguramente un día voy a desvelarme, me sentiré indispuesta, etc. Sin embargo aquí el reto se vuelve muy interesante pues se trata de demostrar a todo el mundo que tienes mucha fuerza de voluntad y vas a lograr lo que te has propuesto en contra de sus pronósticos.

Escribe la fecha en la que inicias el reto en un calendario y pégalo donde lo puedas ver frecuentemente y ve contando regresivamente los días que te faltan para la libertad. Verás como cada día se convierte en un nuevo récord para ti, y después vas a querer ir más lejos.

Explícale a las personas cercanas que harás un experimento por 30 días para cambiar algo que te hará mejorar, y pídeles su apoyo para que te animen a completar tu reto para que no te frenen o te obstaculicen.

Esperamos que pruebes esta estrategia y que empieces hoy mismo algo que siempre soñaste pero no lo habías podido conseguir por no saber cómo hacerlo, después de todo no hay nada que perder y si todo que ganar, y solo se trata de 30 días que se pasan muy rápido.

Mucho éxito. 



Escrito por DietayPeso

Por una vida más saludable. Encuéntranos en:

www.vivesanamente.com

 www.facebook.com/DietayPeso

 www.twitter.com/Dietaypeso



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/coordinación, habituales, automáticos, desarrollados desde que nacemos, difíciles de observar y cambiar y son la base de nuestro desarrollo motor posterior así como del funcionamiento de nuestro organismo.

Nuestros cursos están diseñados para las distintas disciplinas:

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

www.MariaFurriol.com

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**

¡Excelente Ubicación!



En México, D.F.
5644 1973



ALONSO CANO 88

- Elevador
- Estacionamiento Techado
- 14 Departamentos
- 5 Pent Houses
- Roof Garden
- Lobby / Recepción
- Vigilancia 24hrs.
- 2 Amplias Recámaras
- Cocina Integral
- Patio de Servicio
- Bodegas
- Cuarto de Basura
- Interfon
- Excelentes Acabados

Alonso Cano 88. Colonia Alfonso XIII. Delegación

DEPARTAMENTOS

¡Excelente Inversión Patrimonial!



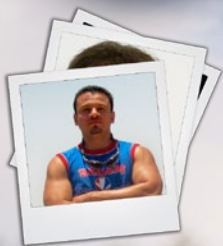
Opciones de Financiamiento con Enganche Diferido



ación Álvaro Obregón. CP 01460 México D.F.

TOS desde 62M2

Cuestiona más el camino



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



Repasando un poco el texto del número de marzo, hablábamos de los productos “milagro” y como estos han ganado fuerza en los últimos años a partir de mentiras y falsas promesas, abusando del poco o nulo conocimiento de mucha gente en temas de salud, complementos y aparatos de ejercicio.

Hablamos también de que esos productos se dividen principalmente en cuatro columnas que son: “Ingesta”, (misma que se divide en comprimidos y alimentos), “Subcutáneos”, “Cutáneos” y “Aparatos”. En este número abordaré lo referente a la columna de Ingesta.

Bien, entrando de lleno al tema, los productos de ingesta (cápsulas, comprimidos o polvos para preparar bebidas a base de agua o leche), son junto con los productos subcutáneos y cutáneos los más peligrosos y los que mayor impacto negativo pueden tener en nuestro cuerpo, es por eso que su publicidad es mucho más agresiva y abarca más medios que los aparatos de ejercicio en la mayoría de las veces.

Al saber los dueños de esos productos que para lograr llegar a sus objetivos de mercado (nosotros), no será tarea fácil, hacen un uso –diría yo- muy bueno de las estrategias de publicidad. En particular, con los productos de ingesta, no dudan en invertir fuertes cantidades para que los spots sean tan convincentes y transmitidos constantemente ya sea por impresos, televisión o radio y, ahora con el uso y alcance de más personas en nuevas tecnologías tales como la Internet, los banners y Gifs animados son más constantes a lo largo y ancho de la web.



no fácil

Segunda parte



¡Llama ahora!



Todo lo anterior es un plan maquiavélico que lleva dos intenciones, la primera (la que casi todos sabemos), es de difundir y hacer del conocimiento de la gente acerca de la existencia de tal producto, pero la otra intención es ignorada por muchos de nosotros, la cual es cubrir los ingredientes, activos o sustancias que contiene determinado producto por medio una clara y ficticia ayuda visual, (efectos, modelos e incluso artistas) con el fin de que la persona quede atrapada en ese ideal, pero que jamás se cuestione acerca de la composición del producto. Nótese que en los spots, independientemente de lo que se ve, manejan frases tales como "origen natural" o "100% natural", entre otras para ser "más creíbles" a la audiencia y apartarles de la mente el cuestionamiento de la composición del mismo.

Finalmente en esta área de publicidad y marketing, juegan con dos factores socioculturales, el "precio" y la "calidad".

¿Por qué digo factor sociocultural? Porque muy aparte de que quieren lograr grandes ganancias, saben que para lograrlo tienen que saber jugar con estos factores, ya que si quisieran hacerse ricos más rápido, la tendencia sería sacrificar precio por volumen, es decir, más barato, más gente lo puede comprar. Para otros productos sí serviría esta estrategia, pero en los productos milagro no funciona, porque ese factor sociocultural nos dice que lo caro es igual a excelente calidad (aunque no siempre lo sea), de tal forma que ellos sacrifican volumen por precio, porque de esta forma, se crea un imaginario en la gente sobre el producto aceptando su alto costo por lo que es capaz de lograr y, nuevamente, no cuestionamos ni fórmula ni precio, sino damos por hecho que así debe de ser y está bien.





¡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



Al prometer cierto resultado, sería motivo para ser considerados medicamentos y entrar en ese rubro, pero ¿Por qué todos están en el régimen de complementos? La respuesta es porque para estar dentro del grupo de medicamentos, los estándares de calidad son muy altos y entre los requisitos se piden pruebas científicas, alcances del medicamento, consecuencias, y lo más importante, la fórmula para tener un registro total de que determinado producto no es nocivo para la salud. En el caso de los complementos, los estándares son más flexibles y menos complicados, es por eso que dichos productos están en este régimen.

Si usted ha caído en este juego, notará varias veces la ausencia de la fórmula con la que está "hecho" el producto, y si viene, sólo aparece parte del contenido y cubren todo lo anterior con la ya trillada frase de "producto 100% natural". También, es importante resaltar que aunque algunos productos contienen la fórmula y

aparecen plantas o extractos que hemos escuchado alguna vez, no tienen pruebas científicas de la toxicidad de las plantas en determinadas cantidades o cómo reaccionan al ser mezcladas con otras, es por eso que no hay que confiarnos de lo que venga en la tabla de contenidos.

Algunos productos no contienen ninguna sustancia activa que permita lograr lo que prometen, por lo tanto, el único impacto negativo es en nuestro bolsillo y una decepción por no lograr ni obtener lo prometido.

Pero existen otros productos que contienen sustancias y activos que impactan más allá de nuestro capital y sentimientos, en estos son los que hay que preocuparse.

Es importante resaltar que aunque algunos productos contienen la fórmula y aparecen plantas o extractos que hemos escuchado alguna vez, no tienen pruebas científicas de la toxicidad de las plantas en determinadas cantidades.



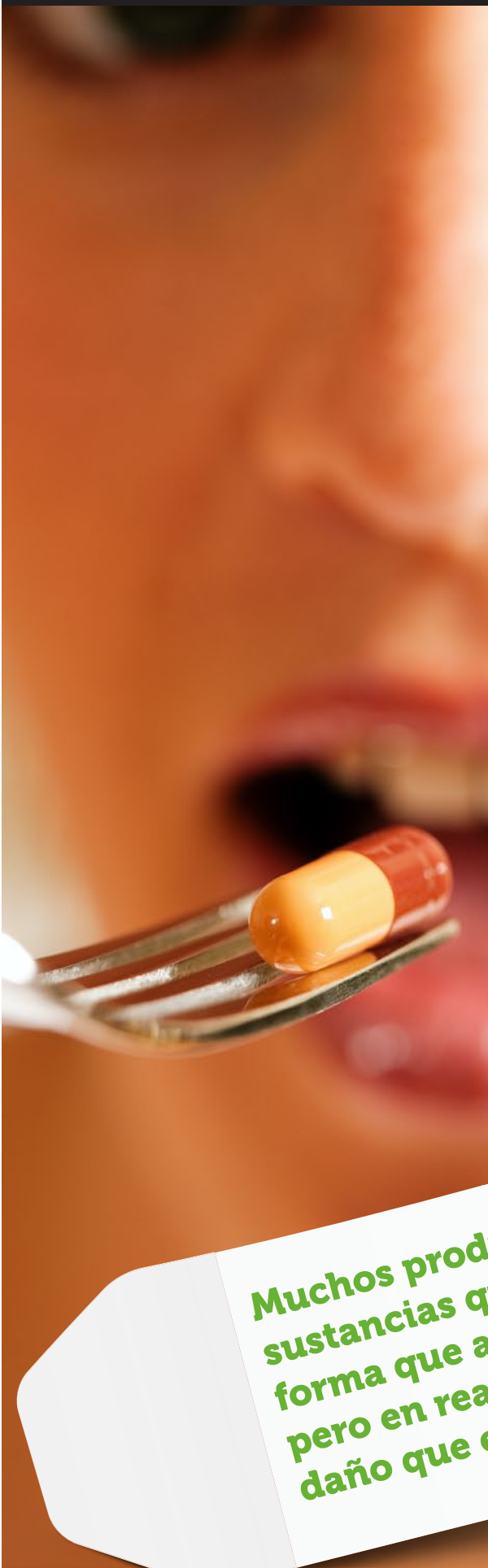
EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

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



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.com>





Muchos productos milagro, utilizan sustancias que impactan al cuerpo de tal forma que aparentan un resultado positivo, pero en realidad, nos están causando un daño que en muchos casos es irreversible. No abordaré ningún nombre de sustancias o activos que pudieran contener estos productos por dos razones que bajo mi experiencia en el ámbito deportivo, me han hecho ser cauteloso en esto.

Uno es que hay gente que pese a que sepa del impacto negativo de cierto producto, decide emplearlo engañándose a sí mismo pensando en que sólo lo utilizará hasta lograr su meta y después dejarlo para siempre, lo cual no siempre es así porque no toman en cuenta factores importantes como el tiempo real de ingesta de cualquier producto para lograr dicha meta, y ese tiempo que varía entre producto y producto puede ser suficiente para causar un daño colateral, además, en caso de que el producto "funcione", notarán que rápidamente regresan a su estado natural, lo que resulta en un regreso inevitable al consumo del mismo.

Por otro lado, hay personas que utilizan la información de dichas sustancias para localizar los productos que las contienen y venderlos a personas incautas y así, hacerse de clientes que al ver un "resultado" positivo le comprarán constantemente.

Muchos productos milagro, utilizan sustancias que impactan al cuerpo de tal forma que aparentan un resultado positivo, pero en realidad, nos están causando un daño que en muchos casos es irreversible.

¡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 (cupó limitado)

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

pago en una sola exhibición \$900

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



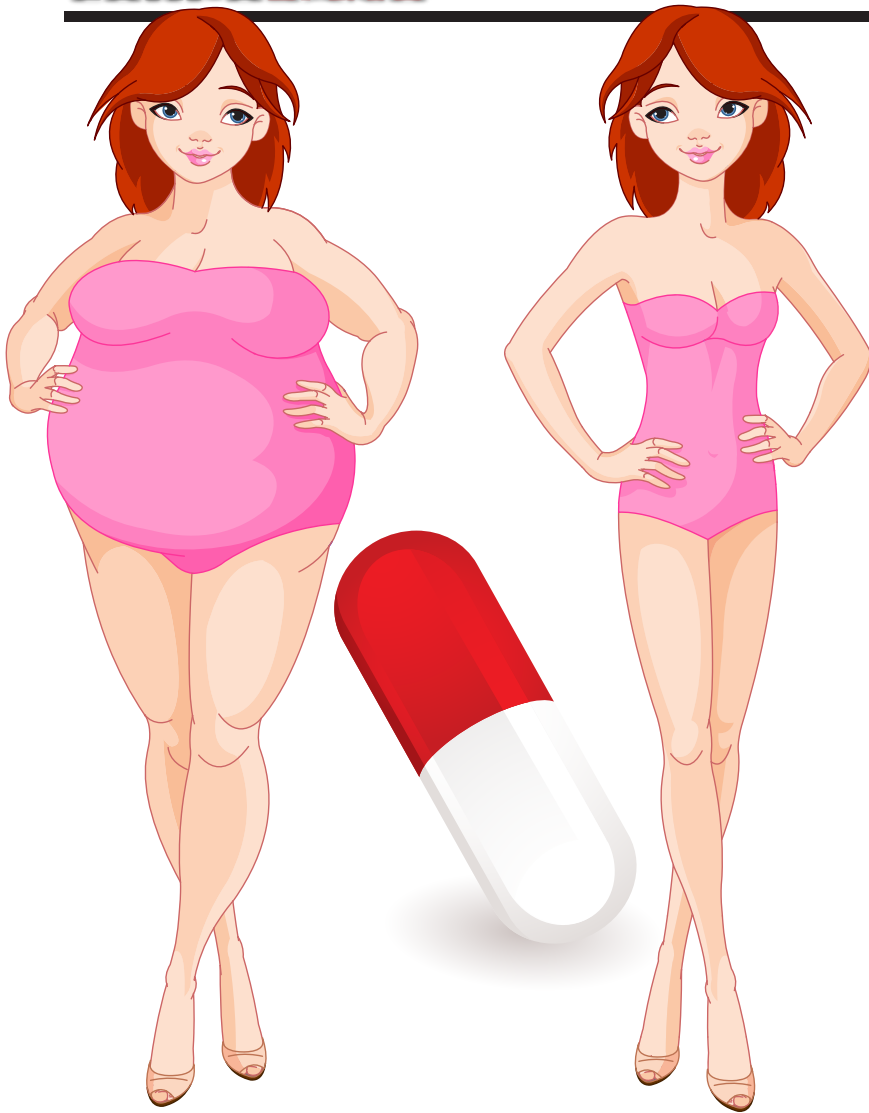
Lugar: Fundación ABC de los TCA
Av. dos no. 94
Col. San Pedro de los Pinos
Informes: clausrag@gmail.com
Tel: 5276-9591 ó 5273-6092
ext 103




<http://nutricionlibre.blogspot.com/>
www.anorexiabulimia.com.mx

Fundación
ABC  **TCA**
de los

Anorexia - Bulimia - Obesidad



ingesta de algún producto por el hecho de que no presenta ninguna enfermedad o padecimiento. Lo más indicado reitero, es acudir con su médico, él o ella le orientarán más acerca de la situación, probablemente les manden hacer diferentes estudios para comprobar si realmente están sanos e incluso les pueden dar soluciones alternativas para mejorar su estado físico y lograr su metas.

¿Y qué de las cremas e inyecciones? Bien, eso lo abordaré en el siguiente número de mayo, pero antes, les dejo un par de links que considero son buenas consultas al respecto de este tema. Afortunadamente, como lo mencioné en el número anterior, en el caso de México, ya se están tomando medidas al respecto para sacar del mercado tanto a los productos como a las empresas que impulsen este tipo de acciones. 

Continuará...

Fuentes:
<http://www.eluniversal.com.mx/notas/744902.html>
<http://www.elmanana.com.mx/notas.asp?id=276165>

Pero si alguno de ustedes les interesa saber un poco más de esas sustancias, basta con poner es su buscador preferido de Internet frases como: "productos milagro", "¿Qué impacto tienen los productos milagro en el organismo?", "sustancias que utilizan los productos milagro" y un sin fin de ideas, palabras o frases similares, que les arrojarán muchas páginas a consultar, sólo les puntualizo que seleccionen estudios y páginas de universidades, laboratorios o instituciones reconocidas para darle mayor validez, recuerden que no todo lo que está en Internet, siempre es cierto. Lo anterior es solamente un tip de búsqueda de información, pero lo correcto es acudir con su médico de mayor confianza y externarle su preocupación o interés en el uso de algún producto y él o ella le sabrán decir más ampliamente el impacto o consecuencia si llegaran a utilizarlo.

El impacto de los activos en nuestro organismo va desde una afectación casi imperceptible hasta complicaciones severas y daños de por vida en órganos, glándulas o sistema nervioso, aún así, hay mucha gente que se arriesga a consumirlos, suponiendo que es una de las personas afortunadas de cuerpo sano apto para la

Alberto Uc 

Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan_uc  beterminate

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



Carolina Bejar AICI CIP
Premio Raising Star AICI 2010

Consultora Internacional de Imagen



Certificada con el máximo nivel en América Latina dentro de la Asociación Internacional de Consultores de Imagen AICI.

- Cursos
- Diplomados
- Asesoría en línea y a distancia
- Análisis de color y reconoce tus mejores colores
- Estilo
- Conoce tu cuerpo y aprende a lucir mas alta y delgada
- Niveles corporativos
- Hombres con estilo
- Tú imagen de poder
- Vestida para triunfar

estiloenimagen@gmail.com • www.estiloenimagen.com • @Carolinabejar



RIESGO de las DIETAS



Claudia Ramírez
Dir. Área nutrición
Fundación ABC de los TCA


Las personas con deseos de bajar de peso, en ocasiones buscan el remedio rápido y eficiente para bajar de peso y terminan intentando DE TODO! Realizando así un sin número de dietas "mágicas" que promete que van a perder hasta 5 kg de peso en muy poco tiempo.

El problema es que son engañosas y es que en su mayoría no están científicamente probadas ni aceptadas, son 100% populares y generalmente se basan en recomendar el consumo de un alimento o suplemento en específico y prohibir el consumo de otros.

Las dietas que han tenido mayor éxito son las cetogénicas, es decir, aquellas que son muy altas en proteínas y grasas, pero pueden provocar fatiga, cansancio y riesgos a largo plazo ya que si el organismo no recibe glucosa, éste tiene que sacar la energía de otros lados, generalmente de los almacenes de músculo y grasa del organismo, pero en este proceso se producen cetonas que en niveles altos ocasionan riesgos como daño al riñón y al cerebro o se produce cetoacidosis que de no cuidarse, puede conducir a un coma o a la muerte.

DIETAS	CARACTERÍSTICAS	MITOS	REALIDADES
Dieta cetogénica (Atkins, De la Zona, South Beach)	Alta en proteína y grasa y baja en Hidratos de Carbono	Disminución muy rápida de peso, elevando los niveles de energía	Se baja la mayor parte del peso en agua, hay deshidratación, ↑niveles Ac úrico, colesterol, triglicéridos, estreñimiento y carencia de vitaminas, efecto rebote
Dieta de la luna	Ayunos de acuerdo a las fases de la luna	Disminución muy rápido de peso	Deshidratación, pérdida de masa muscular, cetoacidosis y "efecto rebote"
Dieta de un solo alimento	Hipocalórica, infusiones digestivas y depurativas	Disminución rápida de peso, desintoxicación del organismo	Complicaciones hepáticas, cardíacas, biliares y renales, hambre y efecto rebote
Dieta mediterránea	Frutas, verduras, pescado, trigo, vino tinto y aceite de oliva	Anti-envejecimiento, disminución de peso, vida saludable	riesgo de ECV, cáncer de colon y estreñimiento, no baja de peso
Dieta vegetariana	Baja en grasas saturadas, alta en HC y fibra, sin consumo de proteínas de origen animal	Sentirse pleno y delgado, mantenimiento del peso corporal	Deficiencia de vitamina B12, hierro, anemia, en ocasiones aumento del peso corporal.

En general, el riesgo de las dietas son:

- Deficiencias de vitaminas y minerales.
- Mayor riesgo de osteoporosis
- Disminución de la masa muscular
- Alteraciones del sistema inmunológico
- Frustración al no poder controlar el peso
- Mayor nivel de estrés
- Cuadros depresivos 

L.N. Claudia Ramirez



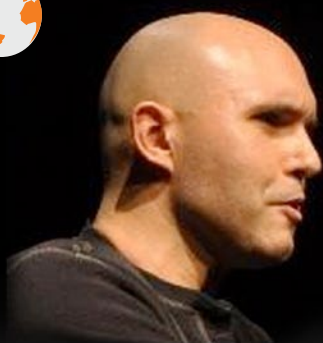
Dir. Área nutrición Fundación ABC de los TCA

Tel. 5276-9591

<http://nutricionlibre.blogspot.com>

haz click aquí para contactarme





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



ElBlogDeJaime.com

Norma Pernet

Temas de Medicina Del Deporte y Antropología

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





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

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
PARA TU EMPRESA

Video

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

SOLUCIONES EN
COMUNICACIÓN



FOTOGRAFÍA



Publicidad

Calendario de actividades

ABRIL



- Abr 1** MEDIO MARATÓN DE MADRID
MADRID, ESPAÑA
<http://www.mediomaratonmadrid.es/>
- Abr 1** MARATÓN DE SANTIAGO
SANTIAGO DE CHILE, CHILE
<http://www.maratondesantiago.com/>
- Abr 1** TONE UP COYOACÁN
CHEVROLET
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Abr 1** CARRERA EL GIGANTE
LEÓN, GUANAJUATO, MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- Abr 15** MARATÓN DE PARIS
PARIS, FRANCIA
http://www.parismarathon.com/index_us.html
- Abr 15** 16ª SKYRACE MEXIQUENSE
ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO
<http://www.pasalvajes.com.mx>
- Abr 16** BOSTON MARATHON
BOSTON, ESTADOS UNIDOS
<http://www.baa.org/>
- Abr 21** CARRERA INTERNACIONAL
DEL GOLFO
BOCA DEL RÍO, VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.correcaminos.org.mx/>
- Abr 21** GRAN TRIATLÓN PACÍFICO
CULIACÁN, SINALOA, MÉXICO
<http://www.maraton.org/triatlon2012/convocatoria.html>
- Abr 21** CARRERA NOCTURNA MARVEL
DISTRITO FEDERAL - MÉXICO
<http://www.totalrunning.com/>
- Abr 22** ROCK´N ROLL MADRID
MARATÓN
MADRID, ESPAÑA
<http://www.maratonmadrid.org/>
- Abr 22** 2012 VIRGIN LONDON
MARATHON
LONDRES, INGLATERRA
<http://www.virginlondonmarathon.com/>
- Abr 22** CARRERA POR LAS MUJERES
DE COLOMBIA
BOGOTÁ, COLOMBIA
<http://www.colombiacorre.com.com>
- Abr 28** ROCK´N ROLL NASHVILLE
NASHVILLE, TENNESSEE, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/nashville>
- Abr 29** BANAMEX DÍA DEL NIÑO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Abr 29** BIG SUR MARATHON
BIG SUR, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.bsim.org/site3.aspx>

Nota: Información sujeta a cambios

WORKO BEAT

¡Hola! ¿Qué tal? Deseo que en este inicio de primavera te encuentres sano y preparado para tus vacaciones, las cuales se prestan para un muy buen ejercicio nadando, ya sea en la alberca o en la playa, la cual también se presta para trotar mientras escuchamos música.



Por DJ Kozz



UM

S



**INSTALÁNDOME EN ESTOS
DOS ESCENARIOS (ALBERCA Y
PLAYA) TE COMPARTO ESTAS
RECOMENDACIONES.**

70'S



- Michael Zager Band - Let's all chant
- Azoto - San Salvador
- Anita Ward - Ring my bell

80'S



- Pet Shop Boys – Opportunities
- ABC - The look of love
- After the Fire - Der kommissar



90'S



- KWS - Please don't go
- The Adventures of Stevie N - Dirty cash
- Pet Shop Boys - Go west

00'S



- Peter Gelderblom - Waiting 4
- Eric Pridz vs Floyd - Proper education
- Kylie Minogue - In your eyes

- Volta Bureau - Alley cat
- Dada, Rui Da Silva ft One - Crazy love
- Dev ft Enrique Iglesias - Naked





2012



PORFAVOR TAMBIÉN RECUERDA UTILIZAR UN BLOQUEADOR SOLAR FPS 50.

AQUÍ PUEDES DESCARGAR TU REGALO DE VACACIONES

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

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>

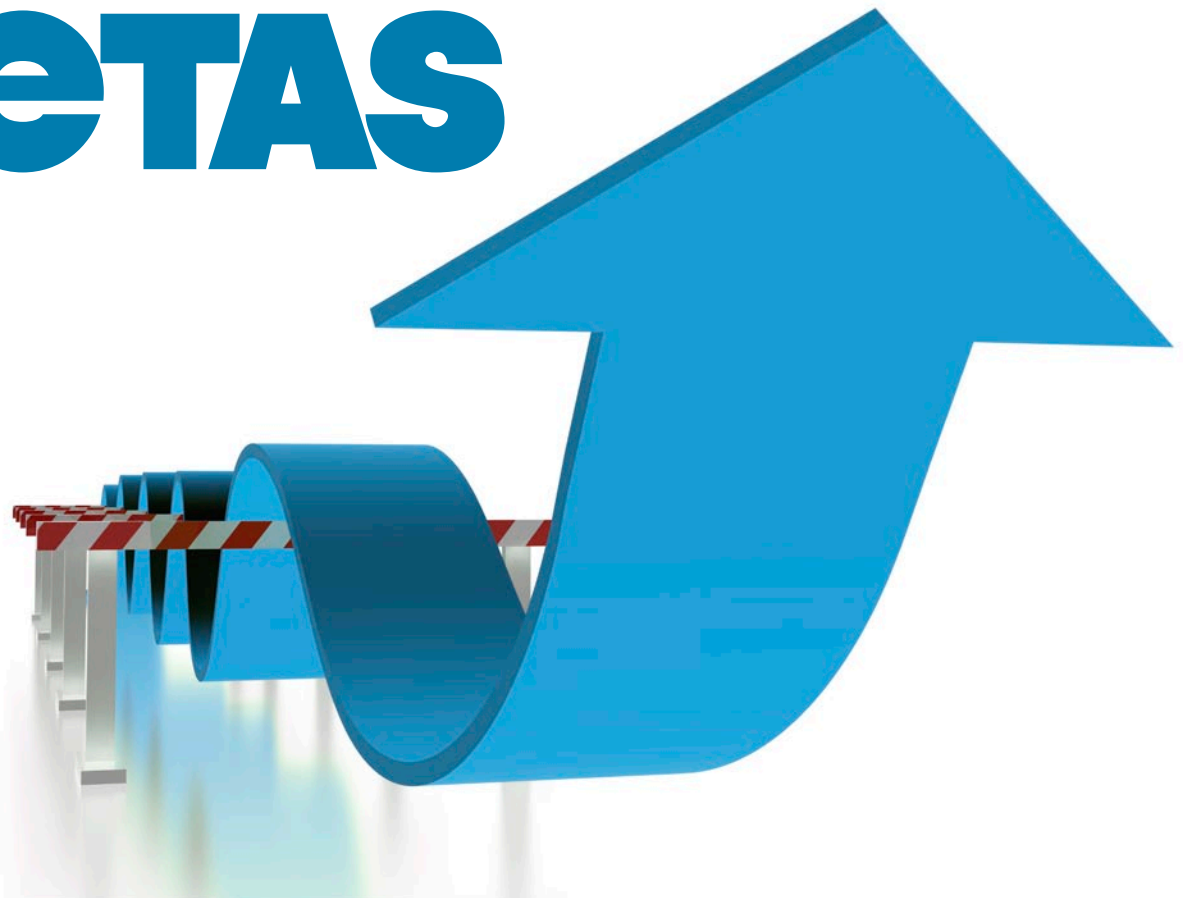


CURSO	FECHA Y LUGAR	DESCRIPCION
Cumple tus propósitos con COACHING de seguimiento	Modalidad fin de semana: 24 y 25 de Marzo 2012 Modalidad entre semana: 12, 15, 26 y 29 de Marzo 2012 Querétaro, Qro	Ahora es un programa con coaching de seguimiento. Aprende los secretos de la gente que logra sus objetivos, 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 tí.
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...



MIS

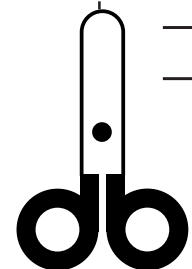
METAS



Mis metas a corto plazo

Meta	Fecha para alcanzar mi meta	Acciones que debo tomar para alcanzar mi meta	Frecuencia con la que debo realizar estas acciones para alcanzar mi meta

Notas / Observaciones _____



Muy pronto el Directorio **CORPOSANO**

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

O escribe a:
publicidad@revistacorposano.com

CORPO**SANO**



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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.

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



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano