

A tu lado todo el camino

# CORPO**SANO**

Mayo 2012

## **CÓMO CONSERVAR LA FIGURA EN EL EMBARAZO**

**CUANDO SER MADRE  
SE HA LLEVADO  
EL TIEMPO COMPLETO**

**LA CREATIVIDAD  
DE VIVIR**

**EL SEX APPEAL**

**GUÍA PARA  
RECUPERAR LA  
FIGURA DESPUÉS  
DEL PARTO**

**ALIMENTACIÓN  
DURANTE LOS VIAJES**

**TU MENTE  
TE IMPIDE  
BAJAR DE PESO**

**PONER  
LÍMITES**

**TUS ARTICULACIONES Y TÚ:  
UNA RELACIÓN COYUNTURAL**



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

**¡Alcanza todas tus metas!**





JNL

A P P A R E L

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

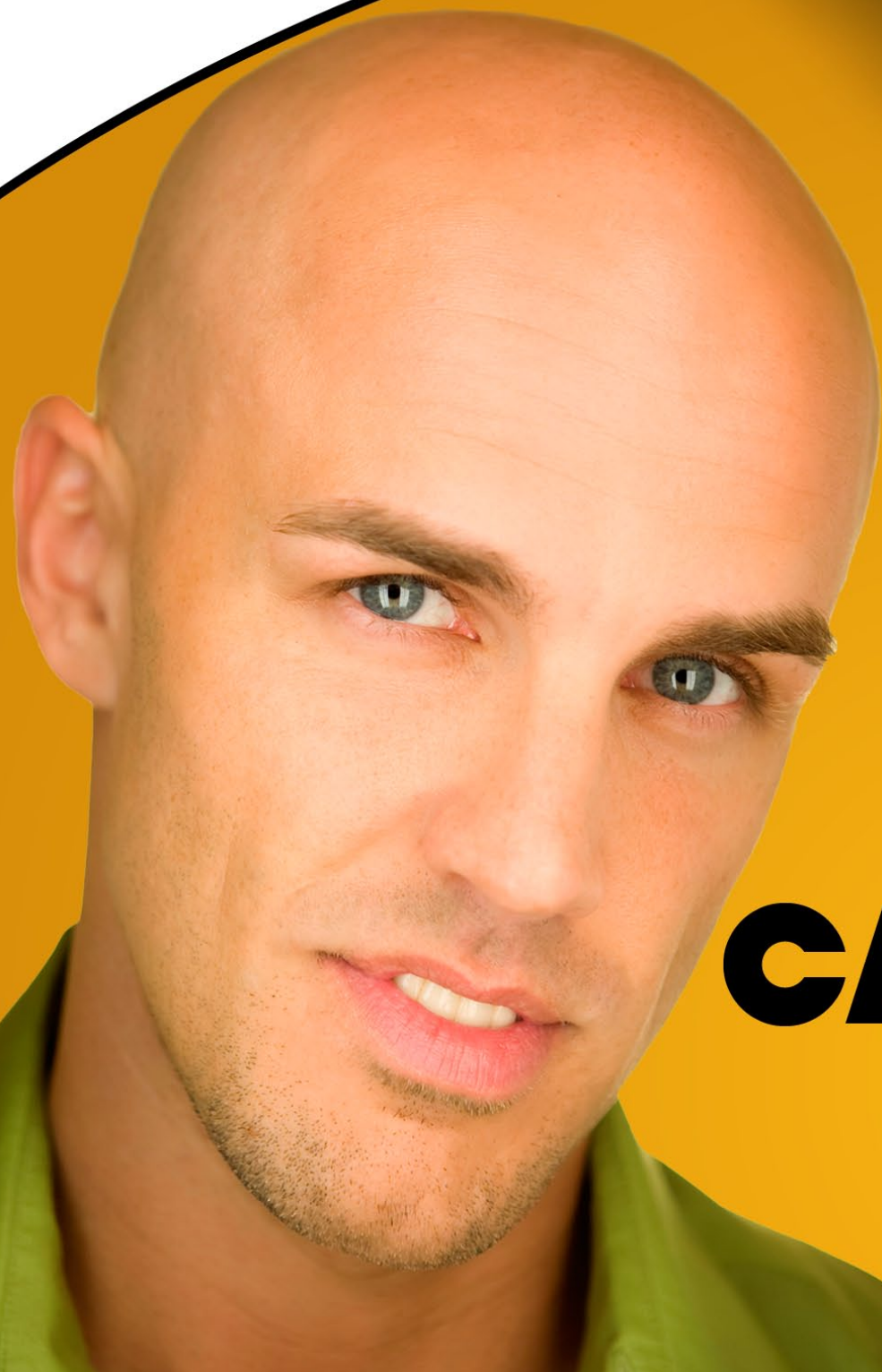


# HeadBlade®

THE LEADER



IN HEADCARE



Usa tu  
**CABEZA**

[facebook.com/headblade](https://facebook.com/headblade)



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



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



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



**12**

**Cmo conservar**  
la figura en el embarazo



**16**

**Cuando ser mamá**  
se ha llevado el tiempo  
completo



**24**

**Calendario**  
Mayo



**26**

**Físico-mentarios**

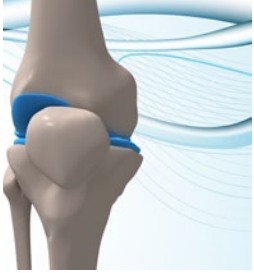


**28**

**Guía para recuperar**  
la figura despues del parto



# Índice



## 34

**Tus articulaciones**  
Una relación coyuntural



## 56

**¿Tu mente**  
te impide bajar de peso?



## 38

**Cuestiona más**  
el camino fácil parteIII



## 60

**Alimentación**  
durante los viajes



## 46

**Poner límites**



## 70

**El Sex appeal**



## 50

**La creatividad**  
de vivir



## 74

**Workout beats**



## 52

**Mis Tips**



## 82

**Sección desprendible**  
Mi embarazo



A tu lado todo el camino

# CORPOSANO

Revista electrónica mensual.  
Una publicación de

**Palapa  
Communications**

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

Número 8, MAYO de 2012

## DIRECTORIO

**Dirección General**  
Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**  
Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**  
José Luis Alarcón

**Dirección de Arte**  
Fernando Olivo

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

**PUBLICIDAD**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)

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

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

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

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escribenos un mensaje a [jaime@revistacorposano.com](mailto:jaime@revistacorposano.com)

# Carta Editorial

Hemos querido dedicar este número a las mujeres que son o van a ser madres.

Los que integramos el equipo editorial de Corposano sabemos que es un reto experimentar las transformaciones naturales del cuerpo femenino (y en ocasiones el masculino Winking smile) durante el embarazo, y que es un reto también regresar a la forma y condición que se tenía antes del mismo.

Nuestra promesa ha sido estar “A tu lado todo el camino”. Pues aquí estamos también en esta aventura que en muchas ocasiones se decide vivir en pareja. Si eres mujer, comparte este número con tu pareja y si eres hombre, con más razón. Nuestro objetivo ha sido traerte la mejor información para que sea más fácil alcanzar todas tus metas.

Ya somos más de 6,000 suscriptores y estamos profundamente agradecidos y motivados por la enorme confianza que han tenido en la revista Corposano. Queremos escucharte y saber de ti.

Envíanos tus historias, tus fotos, tus videos y todo lo que quieras compartir con nosotros y con todos los lectores.

Mucha fuerza y salud para todos y una felicitación especial a las madres en nombre de todo el equipo de la revista Corposano.

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

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

Síguenos en Facebook y Twitter:

[facebook.com/RevistaCorpoSano](https://facebook.com/RevistaCorpoSano)



[twitter.com/RevCorpoSano](https://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](http://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>



# la f



# Cómo conservar figura en el embarazo

Claudia Ramírez  
Dir. Área nutrición  
Fundación ABC de los TCA



El embarazo es una de las etapas más bonitas de la vida para una mujer; es una etapa donde vamos a traer al mundo a la persona que más amaremos durante el resto de nuestra existencia.

Así que se nos olvida nuestro propio interés por la figura y deja de importarnos el ideal de belleza y es así cuando la imagen corporal pasa a segundo plano, es decir, comenzamos a subir de peso 10, 13, 15 o 20 kg, y así es como caemos en el error de darnos permiso de "comer lo que queramos" y de darnos permiso de "subir de peso" sin importar cuanto sea. Sabemos que para todo el mundo, somos bellas durante esta etapa de nuestra vida, y entonces no importa, nos descuidamos y aprovechamos a comer todo lo que queramos con el pretexto de los famosos "antojos" y así comienza nuestro sobrepeso.

Pero ¿qué pasa cuando se nos terminan esos bellos 9 meses? Resulta que subimos un exceso de peso, en lugar de subir lo que nos recomendó nuestro médico que es entre 9 y 11 kg máximo, terminamos subiendo ¡20 kg! Lo que se transforma en un sobrepeso tremendo y de esta manera puede venir más fácilmente una depresión.

Pero vamos a dar soluciones, ¿qué podemos hacer entonces? Antes que nada, debemos informarnos. Para aquellas mujeres que pretenden ser madres, es importante saber que se deben planear muchas cosas, debemos consumir una buena suplementación antes de lograr la concepción, en especial con ácido fólico y hierro →

← También debemos saber que embarazarse no quiere decir comer doble ni x2, simplemente es comer para dos y eso significa aumentar sólo un poco nuestro requerimiento de energía. Las recomendaciones nos dicen, que el incremento debe ser de aproximadamente 300 kcal extra de lo que consumimos normalmente, lo que significa que es simplemente aumentar 1 plato de comida al día, y no el doble de nuestra alimentación al día.

Otro error en el cual se cae durante el embarazo, es creer que debemos seguir todos nuestros antojos, y no es así. Debemos tomar en cuenta que siempre debemos llevar un orden de alimentos, realizando de 3 a 5 comidas al día, y no estar picando nuestros "antojos" cada media hora, así que debemos aplazar ese antojo a un momento del día donde si podamos consumir alimentos. Debes considerar incluir alimentos lácteos, por lo menos 3 veces al día.


Es importante también, cuidar la cantidad de esos "antojitos que se tienen" que, con una probada, a veces es suficiente para saciar el antojo, sin embargo, parece que seguimos y seguimos comiendo sin poder parar. Hay que saber si realmente es un antojo o lo estamos confundiendo con ansiedad. Para diferenciarlo pregúntate si tienes hambre realmente, si tu cuerpo te esta pidiendo ese alimento o es tu mente porque lo viste, lo oliste o porque alguno de tus sentidos o impulsos te lo está pidiendo.

Después de haber dado a luz, seguramente te sentirás muy hinchada y cansada, pero es importante considerar dar leche materna. La lactancia te ayudará a recuperar tu figura más rápidamente y estarás nutriendo muy bien a tu

**Debemos saber que embarazarse no quiere decir comer doble ni x2, simplemente es comer para dos y eso significa aumentar sólo un poco nuestro requerimiento de energía.**

bebé. Todo lo que consumas durante la etapa de lactancia, afectará directamente a tu bebé, así que debes poner mucha atención a todo lo que consumes, deberás evitar el café, irritantes e incluir muchas frutas y verduras, así como alimentos lácteos y procurar alimentos de fácil digestión.

Poco a poco irás bajando los kilos extra que hayas ganado, en caso de que hayas subido mucho de peso, tendrás que hacer un esfuerzo mayor después de terminar la etapa de lactancia, ya que no debes restringir mucho tu alimentación durante esta etapa, también puedes comenzar ejercicios ligeros como caminar 15 a 20 minutos.

Recuerda llevar un buen balance y equilibrio de los alimentos, ya que esa es la clave para lograr el mantenimiento de tu figura. Es importante siempre acudir a un nutriólogo para asesorarnos sobre el adecuado balance de nuestra alimentación porque ahora tendremos que comer para dos. 



**L.N. Claudia Ramirez**



Dir. Área nutrición Fundación ABC de los TCA  
Tel. 5276-9591  
<http://nutricionlibre.blogspot.com>

haz click aquí para contactarme




# Dra. Magdalena Alba Meraz

Psicoterapeuta corporal.

Entrenadora profesional de emociones



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

Favor de concertar cita a través de  o al correo electrónico [magdalenalba3@hotmail.com](mailto:magdalenalba3@hotmail.com)

# el tiempo cuando ser Madre s comple

Desde el momento de la concepción, se ejercen cambios hormonales que son exteriorizados por el cuerpo y por la conducta de la madre; no es solamente llevar un bebé en el interior, es toda la planificación que requiere la llegada de un nuevo ser, las demandas de salud que necesita el bebé desde su concepción, las cuales van enmarcadas, en la nutrición, por un adecuado aporte de nutrientes y el aumento trimestral de calorías necesarias para complementar las necesidades de energía y nutrientes del bebé, sin afectar el incremento de peso de la madre. Posteriormente, la alimentación especializada para la madre en el proceso de lactancia, para que la leche producida no tenga cambios en el gusto ó en su composición que afecten al recién nacido.



e ha llevado

ppo

eto



Por  
Lic. Thanicar Braz.

*La Maternidad*  
representa grandes cambios  
en la vida de una mujer y de  
todo el entorno en el que se  
relaciona.



A esto siempre se le suma la angustia de la recién estrenada madre por querer perder hasta el último gramo ganado en el embarazo; y de allí en adelante, entre los consejos de los familiares, conocidos, el pediatra, el ginecólogo, el nutricionista, y hasta de las personas que jamás han tenido hijos, pero que consideran que por su altísima experiencia con sobrinos, tienen la propiedad tan marcada como cualquier madre. A parte de armarse de paciencia, ármese de las recomendaciones de su especialista, no desfallezca, siempre recuerde que todas las madres primerizas pasamos por eso, sin importar nuestros estudios, simplemente los consejos se niegan a morir, y siempre serán transmitidos de generación en generación. →



## Llega el bebé y la celebración no se hace esperar

← Con ella todo los alimentos y bebidas. Mi recomendación, es la de seguir un régimen nutricional indicado y supervisado por un nutricionista. Comparta en todo momento, pero siempre recuerde que su voluntad es la que marcará la diferencia en el peso que usted tiene, y el que usted desea tener. Al pasar de los días, meses y años, el tiempo para llevar: el hogar, la crianza, y si es el caso, el trabajo; se va reduciendo y con esto vamos limitando el tiempo para el ejercicio, que es quien primero sufre; de la alimentación, pues terminamos comiendo donde sea ó lo que sea más rápido, y llegando a la propia salud, dejamos a un lado el cuerpo de la madre, al punto que un chequeo anual con nuestro médico, ni hablar de algún examen de sangre, y seguro le haré reflexionar con esto: " su bebé, debe tener el cuadro completo de vacunas, pero usted ni por casualidad ha pasado a anotar la cita con su médico de cabecera, para su chequeo anual". No se sienta mal, es muy común, más aún en madres primerizas; solo tome una reflexión,

para organizar un poco mejor sus temas en el día, y lograr llevar una vida, plena y saludable. →





# 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](http://www.solucioneshipotecarias.com.mx)

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



# Grupo Xarxa

Consultoria & Coaching

Coaching  
personal,  
ejecutivo  
y organizacional

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



← Comúnmente, la maternidad nos lleva a revivir los momentos de nuestra infancia, pero con un "plus tecnológico", y es que en nuestros tiempos de niños, no existían tantos equipos tecnológicos, ni tantas distracciones en las fiestas de cumpleaños, ni en los centros comerciales, ni parques temáticos, entre muchos otros lugares; así como tampoco existían tantas golosinas, ni tantos alimentos procesados, la situación de distracción va acompañada con la inadecuada alimentación, no solo le facilitamos a nuestros hijos la golosina ó los alimentos express, nosotros también la consumimos, y sin saberlo, afianzamos el erróneo comportamiento en el niño, "si mis papas lo hacen, es porque esta bien para mí", así piensan e internalizan sus hijos, y usted además va ganando más y más calorías, y con ellas kilos; no se aíse, ni aíse a sus hijos, comparta toda la tecnológica y toda la distracción posible, pero límite la alimentación express, o las golosinas en exceso, promueva la alimentación en el hogar y/o el consumo de alimentos saludables, y siempre consuma agua delante de sus hijos, recuerde que el mayor ejemplo lo dará usted. →





# TERAPIAS **BIOENERGÉTICAS**


OLIVIA TORRES MACÍAS

**TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA Y PÉNDULO HEBREO**

**[astroartetaller@gmail.com](mailto:astroartetaller@gmail.com)**



←Ser Madre es, a título particular, la mejor experiencia que un ser humano puede tener, y es algo donado por la naturaleza propia de la mujer; pero esta experiencia posee muchas aristas, donde la alimentación, es uno de los pilares fundamentales de la educación del bebé desde el vientre materno, y por toda la crianza de su hijo; por ello busque asesoría con un nutricionista, para que le ayude a ser el modelo a seguir de su hijo, lo que usted consuma, lo consumirá con toda seguridad su hijo recuerde la importancia de la alimentación dentro del hogar, de la mesa familiar, mantenga siempre las costumbre de comer en familia, esto no solo afianza lazos de amor, el inconsciente de los niños se activa e imitan la conducta de los adultos, principalmente de sus padres; recuerde consumir vegetales, de utilizar frutas naturales en jugos ó postres, de compartir las comidas con amigos, de incluir al niño desde muy pequeño en la mesa, y no se angustie, ser madre es una labor que solamente tiene fecha de inicio, y que jamás se deja de ejercer. Utilice ese infinito amor para dirigir la conducta alimentaria de su hijo, y

verá como usted podrá controlar su peso y su estilo de vida, trate siempre de controlar el factor tiempo, utilizando la teoría de la planificación como herramienta en todo. 



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.



# 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



Síguenos en Twitter:  
@motoryvolante

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



**¿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**



*Calendario de actividades*

# MAYO



|                      |                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mayo 5</b> .....  | <b>TRIATLÓN HUATULCO</b><br>HUATULCO, OAXACA, MÉXICO<br><a href="http://www.triatlon.com.mx/fmt-evtEvento.asp?evtid=5">http://www.triatlon.com.mx/fmt-evtEvento.asp?evtid=5</a> |    |
| <b>Mayo 6</b> .....  | <b>1ª CARRERA SPORT CITY</b><br><b>CUERNAVACA</b><br>CUERNAVACA, MORELOS, MÉXICO<br><a href="http://www.emociondeportiva.com">http://www.emociondeportiva.com</a>               |    |
| <b>Mayo 6</b> .....  | <b>MARATÓN DE VANCOUVER</b><br>VANCOUVER, CANADA<br><a href="http://www.bmovanmarathon.ca/">http://www.bmovanmarathon.ca/</a>                                                   |    |
| <b>Mayo 6</b> .....  | <b>MEDIO MARATÓN ESPN</b><br>DISTRITO FEDERAL, MÉXICO<br><a href="http://www.asdeporte.com">http://www.asdeporte.com</a>                                                        |    |
| <b>Mayo 6</b> .....  | <b>MARATÓN DE MENDOZA</b><br>MENDOZA, ARGENTINA<br><a href="http://www.mim.org.ar">http://www.mim.org.ar</a>                                                                    |    |
| <b>Mayo 6</b> .....  | <b>TRIATLÓN DE CADIZ</b><br>CADIZ, ESPAÑA<br><a href="http://www.triatlondecadiz2012.com">http://www.triatlondecadiz2012.com</a>                                                |    |
| <b>Mayo 13</b> ..... | <b>NIKE NOSOTRAS CORREMOS</b><br>BOGOTÁ, COLOMBIA<br><a href="http://www.colombiacorre.com.co">http://www.colombiacorre.com.co</a>                                              |  |
| <b>Mayo 13</b> ..... | <b>CARRERA DISNEY GUADALAJARA</b><br>GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO<br><a href="http://www.totalrunning.com.mx">http://www.totalrunning.com.mx</a>                                |  |
| <b>Mayo 19</b> ..... | <b>GREAT WALL MARATHON</b><br>GRAN MURALLA, CHINA<br><a href="http://www.great-wall-marathon.com/Default.aspx">http://www.great-wall-marathon.com/Default.aspx</a>              |  |
| <b>Mayo 20</b> ..... | <b>MARATÓN DE LIMA</b><br>LIMA, PERÚ<br><a href="http://www.lima42k.com/home.php">http://www.lima42k.com/home.php</a>                                                           |  |
| <b>Mayo 20</b> ..... | <b>ROCK AND ROLL MARATHON</b><br>PORTLAND, OREGON, ESTADOS UNIDOS<br><a href="http://runrocknroll.competitor.com/">http://runrocknroll.competitor.com/</a>                      |  |
| <b>Mayo 20</b> ..... | <b>TRAIL EL ZARCO A LA MARQUESA</b><br>LA MARQUESA, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO<br><a href="http://www.parasalvajes.com.mx">http://www.parasalvajes.com.mx</a>                     |  |
| <b>Mayo 26</b> ..... | <b>TRIATLÓN IXTAPA-ZIHUATANEJO</b><br>GUERRERO, MÉXICO<br><a href="http://www.asdeporte.com">http://www.asdeporte.com</a>                                                       |  |
| <b>Mayo 27</b> ..... | <b>CARRERA BONAFONT</b><br>DISTRITO FEDERAL, GUADALAJARA, MONTERREY, PUEBLA – MÉXICO<br><a href="http://www.carrerabonafont.com">http://www.carrerabonafont.com</a>             |  |

Nota: Información sujeta a cambios



# Físico **MENTARIOS**

¿Cuándo como?, ¿Qué? y ¿Por qué comemos? Son preguntas que poco nos hacemos y la más de las veces, respondemos con sencillez, -cuando tengo hambre, -lo que me gusta, -porque lo necesito. Todo es cierto, pero no reflexionamos con seriedad acerca de esto.

Comemos cuando tenemos hambre o apetito, pero también por antojo y esto lleva directo a responder, comemos lo que nos gusta, más que lo que debemos comer, pero al mismo tiempo, casi siempre lo que podemos comprar, bien sea por nuestras prisas o por nuestras posibilidades.

Compramos lo que encontramos al pasar por la primera tienda o estanco, porque cuesta poco o es lo que está más a la mano, o más hemos escuchado en los comerciales de la radio. Y casi siempre acertamos a comprar y comer lo que no necesitamos o nos hace daño y así satisfacemos nuestro apetito, momentáneamente, pero estamos muy lejos de haber logrado alimentarnos como se debe.

Con frecuencia comemos lo que podemos adquirir y no elegimos nuestros alimentos, ni por sus nutrientes ni por otras cualidades alimenticias, sino porque nos gusta o se nos antoja y así comemos frituras de toda índole, harinas refinadas con aceite y un sinnúmero de pastelitos callejeros, elaborados con azúcar blanca, mieles sintéticas y harinas y en el mejor de los casos un taco de chicharrón o algún chorizo frito y vuelto a freír en un aceite oscuro requemado con aspecto de aceite de coche y una salsa de chiles manzanos picantísimos, que después de comerse y recordárseles por horas por nuestras papilas gustativas, se recordaran después en otro momento inoportuno.

**Recordemos que por el mismo precio que pagamos por un alimento chatarra, podemos adquirir un verdadero alimento que nos nutra y no nos haga daño o nos engorde inmisericordemente.**

Elijamos pues alimentos frescos, no procesados, fáciles de comer y pensemos un poco en nuestro beneficio, al alimentarnos sanamente y no solo por prisa, capricho, o por antojo.

Por su CORPOSANO

**hasta la próxima. **

**Guido Losano**



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



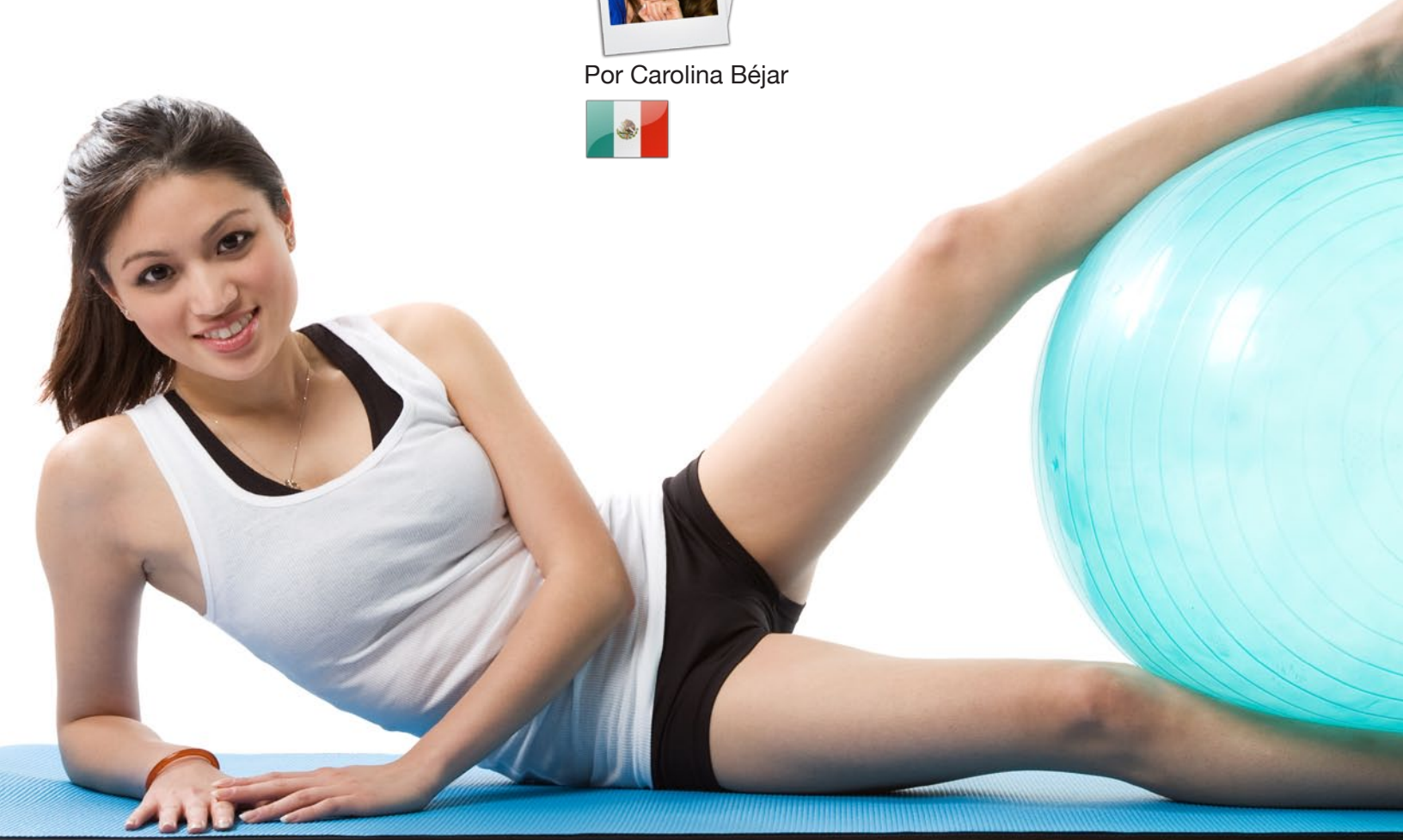
**FRANQUICIA ELECTRÓNICA.**  
**Productos de calidad y de alto impacto.**

# Guía

**para recuperar la figura  
después del parto**



Por Carolina Béjar



**Pese a la felicidad de dar a luz, el cuerpo de la mujer sufre un enorme desgaste durante el embarazo y el parto. La mayor preocupación suele ser recuperar cuanto antes la figura. Para conseguirlo debes combinar dieta saludable, ejercicio específico y algunos cuidados de belleza.**



Tras un parto, lo más habitual es quedarse con algunos kilos de más; probablemente notes tu cadera más ancha y una serie de cambios que hace que la inmensa mayoría de las mujeres se sientan mal consigo mismas tras dar a la luz.

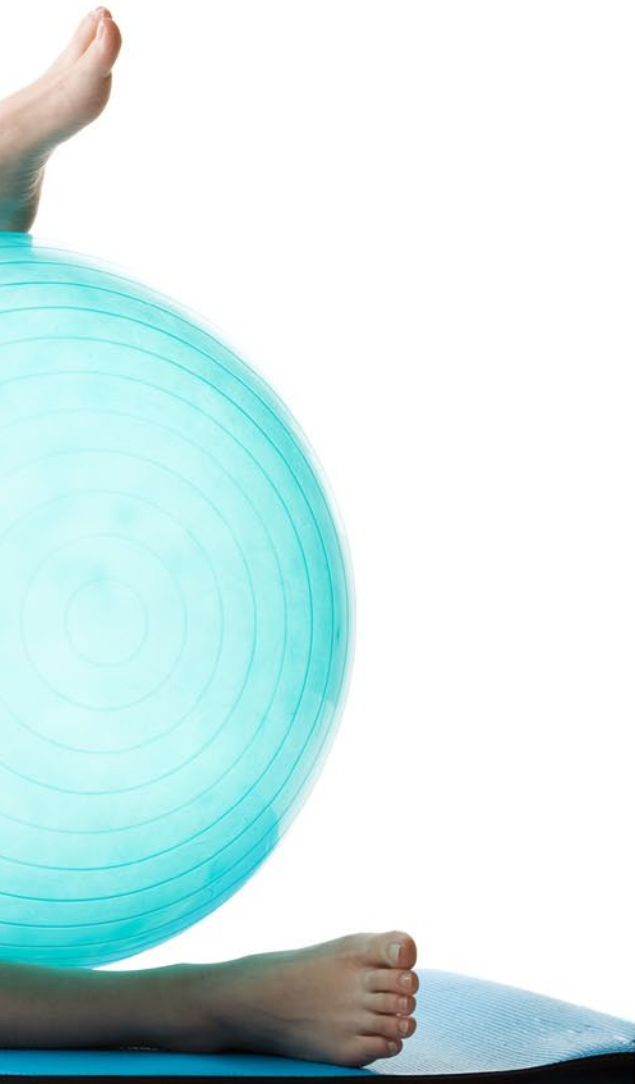
Sin embargo, es posible recuperar la figura. Lo primero que suele preocuparnos es recuperar la tersura y tono de nuestro abdomen, pero hay que ir poco a poco.

A los seis meses, cuando tu cuerpo ya se ha recuperado, puedes iniciar con abdominales. Para recuperar al máximo tu figura y verte de nuevo con el vientre plano, debes realizar ejercicios específicos de tonificación y fortalecimiento de los músculos del abdomen y de la cintura.

Dedicar de cinco a quince minutos al día, con una periodicidad de cuatro a cinco días a la semana (o días alternativos), basta para comprobar que el abdomen, poco a poco, se vuelve más firme y plano. Si eres constante, puedes empezar a ver resultados al cabo de un mes aproximadamente. Además, este trabajo te ayudará a mejorar tu postura y a prevenir posibles problemas de espalda.

El pecho es otra de las partes del cuerpo que más perjudicada sale tras un embarazo y un parto. Las mamas ganan volumen y pueden adquirir tamaños insospechados con la subida de la leche. Al final de la lactancia suelen quedar flácidos y caídos.

La glándula mamaria no puede ejercitarse pero sí los músculos que la sostienen. Ejercitando los músculos pectorales se puede prevenir la caída de los pechos y permite mantenerlos más altos y en su sitio. →



.....

← Un consejo MUY importante que no debes de olvidar es que en el momento de la lactancia **no es oportuno seguir una dieta de adelgazamiento**. Dar el pecho al bebé ayuda a la mujer a recuperar su peso con mayor facilidad, ya que la producción de leche exige la utilización de las reservas de grasas almacenadas durante el embarazo.

.....



Sin embargo, se puede cuidar la línea y evitar coger peso siguiendo las siguientes pautas:

Evitar los alimentos ricos en azúcares simples y grasas: pasteles, bollería, dulces, chocolate. Moderar el consumo de grasas y reducir el consumo de las saturadas: mantequilla o margarina. Consumir aceite de oliva en cantidades moderadas. Consumir mejor pescado que carne. Si comes carne, que sea preferiblemente magra: aves de corral, sin piel, conejo o carne magra de cerdo. Cocinar los alimentos a la plancha, hervidos o al microondas. Evitar los fritos, los empanados, y las salsas. Potenciar el consumo de frutas y verduras.

Otra parte de nuestro cuerpo que también sufre cambios es sin duda el cabello. Es muy posible que empieces a notar sequedad y falta de brillo, es normal que el pelo se caiga tras el parto. Suele empezar a notarse a partir de los tres meses, por eso lo mejor es prevenir utilizando un champú anticaída y alguna mascarilla con vitaminas, o ampollas revitalizantes. **Puede ser un buen momento para cortar y sanear tu cabello y de paso cambiar de look.** →

Servicio desde  
**\$2,000.00**  
hasta \$115,330.07 pesos.



**DJ Kozz.com®**

DJ Kozz is one of the avant-garde and propoitive 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™

# ← TIPS ADICIONALES



Evita los quehaceres domésticos u otro tipo de actividades de esfuerzo durante tres o cuatro semanas después del parto

Utiliza sostén tanto de día como de noche para prevenir la caída del pecho




Sigue utilizando cremas antiestrías o untuosas durante 3 meses más después del parto



Respetar la cuarentena sexual

Si la circulación de tus piernas ha empeorado, date baños de agua fría y caliente o recurre a algún tratamiento como la presoterapia (drenaje linfático)



Prevé la caída del pelo con ampollas revitalizantes, un buen champú, una mascarilla y una alimentación variada 

Evitando grasas y azúcares extra



No te saltes ninguna comida

Un buen masaje puede ayudar a relajarte y recuperar antes el tono muscular



**Carolina Béjar** 



Consultora de Imagen Internacional

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

 Carolina Bejar

 @Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.  



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 



{HISPANIC} = 



CHILE  
SALSA  
SPANISH  
MUSIC  
CULTURE  
POSITIVE  
EMOTIONS  
FAMILY

\* {V/O} + {TALENT}<sup>3</sup>

**LAURA TERMINI**

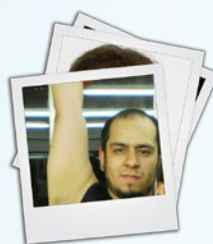
(786.457.8309) + (laura@lauratermini.com)



www.naturalorganicaylatina.com

Tus articulaciones y tú:

# Una relación coyuntural



Por:  
Daniel Juárez



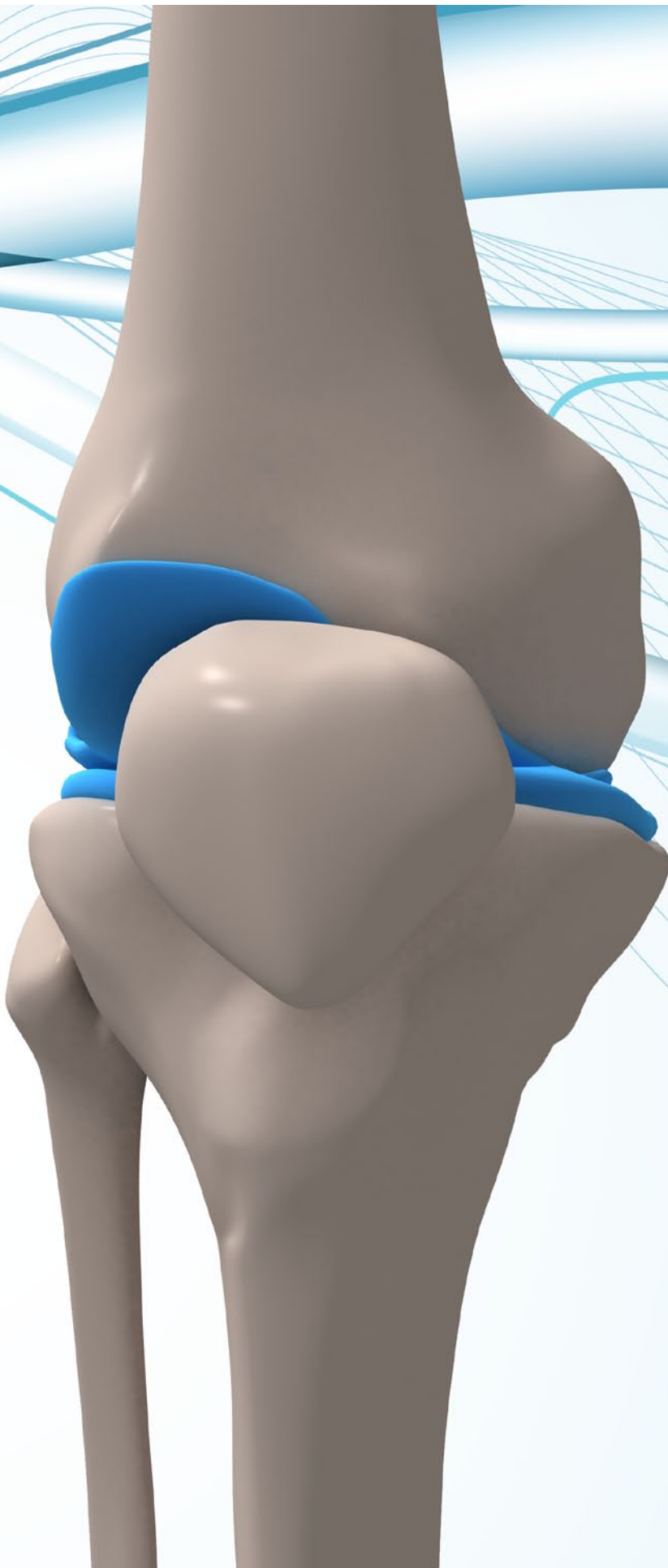
Se le llama articulación a la parte que une un hueso con otro u otros, y que permite el movimiento mecánico de nuestro cuerpo dándole elasticidad sin que se deforme nuestra anatomía. Las articulaciones pueden tener lesiones si no se les da el cuidado

requerido, es decir, si se les explota demasiado haciendo un sobre esfuerzo puedes lesionar estas partes tan esenciales de tu cuerpo creando un esguince (éste fenómeno es tan doloroso que es difícil diferenciarlo de una ruptura de huesos) o

un golpe certero provoca una dolencia en la que se deforma la articulación provocando mucho dolor, estoy hablando de una luxación.

A nosotros como deportistas nos importa saber qué tipo de cuidados se necesitan para seguir ejercitándonos sin preocuparnos por sufrir algún imperfecto que nos mande a descansar de las actividades físicas que tanto nos gusta efectuar, por lo tanto habrá que poner especial cuidado en el tipo de prevenciones que se tienen que tomar para no caer en cama y con dolores fuertes.

Algo que debemos tener en cuenta es que no importa si nuestro estilo de ejercitar es de alto o de bajo impacto, ni si el tipo de ejercicio es aeróbico o anaeróbico, lo que realmente importa es que se efectúen bien todos y cada uno



de los movimientos que enriquecen nuestra actividad y también depende de la frecuencia, y la explosividad e intensidad de los movimientos...Curioso, ¿no?

Hay que tomar en cuenta muchas otras cosas aparte de la ejecución y frecuencia con que se lleva a cabo una rutina de ejercicios. Por ejemplo, disciplina puede resolver muchos problemas, ya que al ser puntual evitarás perder valiosos minutos de calentamiento y darle tiempo al cuerpo de entrar en calor para que los músculos, tendones y articulaciones estén listos para trabajos más exigentes. →

← La postura es otro de los factores que disminuye dramáticamente la posibilidad de que se lleve a cabo cualquier deformación y sobreesfuerzo que pueda comprometer las articulaciones, por eso siempre pregunta a tu instructor cuál es la mejor manera de hacer cada ejercicio y pon mucha atención en cada postura.

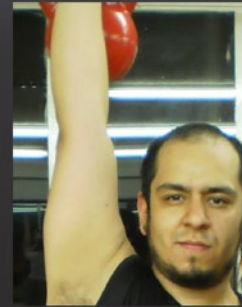
Al iniciar una actividad por primera vez ten en cuenta que posiblemente las personas que están a tu lado haciendo la misma actividad con mucha más facilidad e intensidad, llevan efectuando ese ejercicio durante más tiempo que tú que acabas de empezar, así que, por favor no trates de imitarlos, esta es una de las causas más frecuentes en cuanto al número de lesionados y de desertores en una actividad.

La variación de actividades enriquece más a tu salud física y no sólo eso, también ayuda a que el cuerpo asimile cada ejercicio y da tiempo a que se recuperen las articulaciones y tejidos que se desgastan en cada movimiento, es por eso que es mejor alternar actividades puesto que disminuye la probabilidad de una lesión.

Es muy importante que utilices el material adecuado así como la forma de vestir ya que te ayudará a realizar fácilmente lo que quieres hacer y te ayudará posteriormente, simple se recomienda utilizar los artefactos adecuados porque éstos están diseñados de una manera inteligentemente ergonómica para ejecutar de manera óptima cada ejercicio y cuidar de tu cuerpo. El calzado es muy importante, por eso es que muchas marcas de tenis han invertido grandes sumas de dinero en la investigación y diseño de los



Daniel Juárez



Daniel Juárez  
(Kung Fu y Karate)  
Junto con Siri Martínez está  
al frente del proyecto Ah-Kin  
Sistema de Ejercicios.




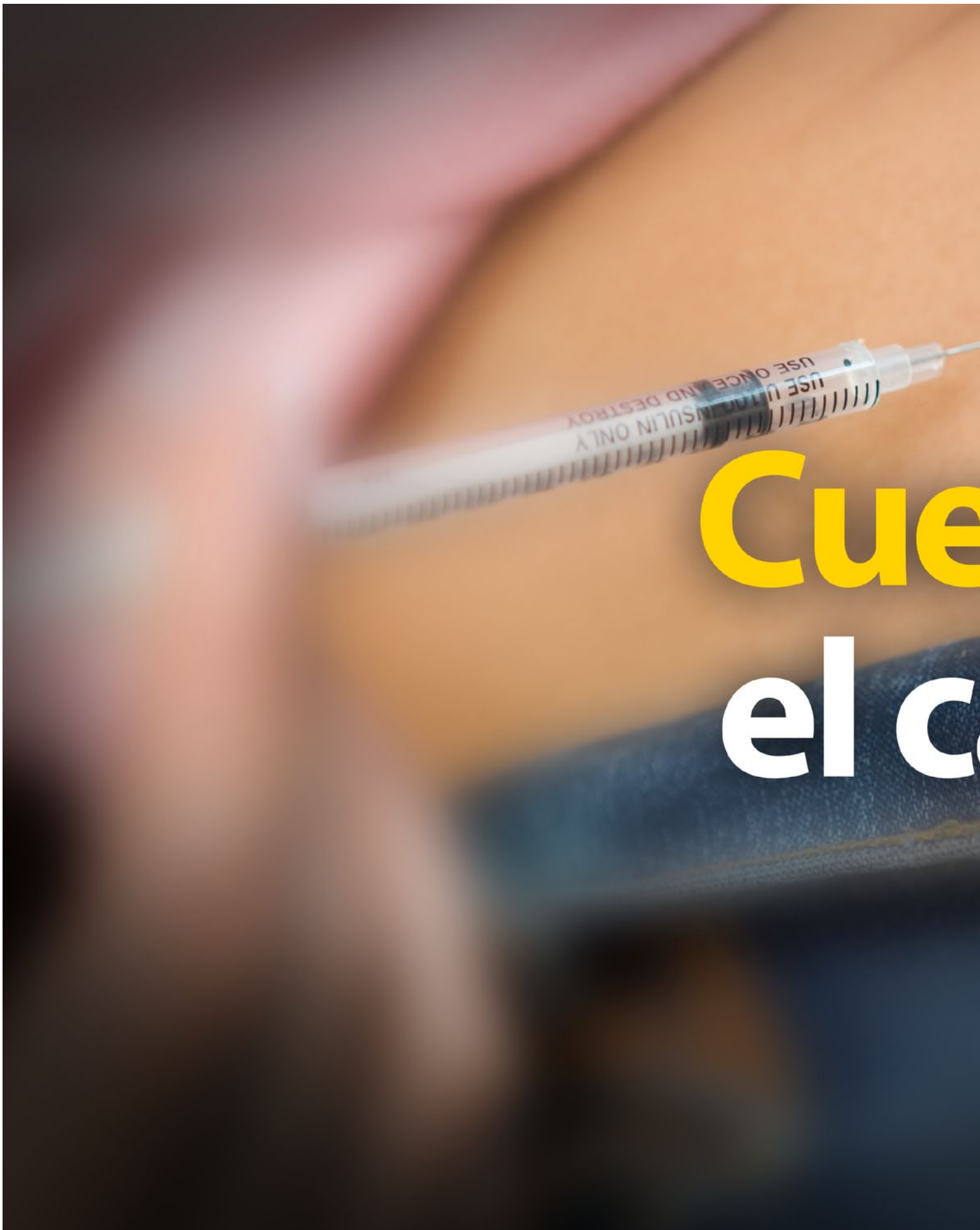
[www.facebook.com/Ah-Kin-Sistema-de-Ejercicios](http://www.facebook.com/Ah-Kin-Sistema-de-Ejercicios)

Haz click aquí para contactarme.



mismos ya que un buen calzado amortigua el impacto y esto se ve reflejado orgánicamente en un desgaste mucho más bajo. La mejor recomendación es que elijas el calzado más apropiado para el tipo de ejercicio que llevas a cabo.

Al finalizar tu rutina es muy importante que des tiempo a tu organismo de reacomodarse, puedes acelerar este proceso estirando cada músculo que usaste y relajándote poco a poco, esto ayuda no sólo a prevenir lesiones futuras, también ayuda a que se torneen de mejor manera tus músculos y toda tu anatomía haciendo más eficaz tus ejercicios y logrando más pronto tus metas. Recuerda que cuidarte también es parte de tu rutina de ejercicios. 



# Cue el c

# gestiona más camino fácil

## Parte III

Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



**Segundo**, el esteroide está catalogado como medicamento, eso quiere decir que tiene una base científica y su fórmula tiene que estar en las etiquetas del envase forzosamente.

Caso contrario, los productos milagro, no se encuentran en esta categoría por carecer de investigación científica.

**Tercero**, el producto milagro gusta de prometer resultados estéticos a corto plazo apoyándose de campañas publicitarias, mientras que el esteroide, al no ser creado para ese tipo de propósito, no requiere ni de campañas ni de promesas porque debemos de entender que su función es colaborar a sanar, no a crear cuerpos "perfectos". →

← Así que, aunque alguien descubrió que el uso de esteroides en personas con buena salud ayudaba a lograr los cuerpos con los que muchos soñamos, hay que tener presente que su fin es médico y no estético.

Dejando a un lado los esteroides y sabiendo ahora que no pertenecen a esta columna de "Subcutáneos" aún cuando su administración sea igual, es la categoría con mucho más mitos que realidades, por lo que a la fecha, ninguna empresa de productos milagro, apuesta a generar algo de esta naturaleza. Por eso, sólo las otras tres columnas (Ingesta, cutáneos y aparatos) son las que vemos en televisión. →





## HAMBRE EMOCIONAL

**Coaching para  
Personas  
Descontentas  
con su Peso**

consultas individuales  
talleres  
seminarios

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



# MB

**Sólo tienes que visitarnos  
y al pagar en caja menciona:**

**Soy Mujer Bonita**

**10%**  
de descuento

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

[facebook.com/mujerbonitamx](https://facebook.com/mujerbonitamx)

← En el caso de los "Cutáneos", son productos menos nocivos que los de "Ingesta", no obstante, hay que tener cuidado con la aplicación de los mismos, ya que los problemas van desde sólo haber perdido el dinero, hasta complicaciones graves en la piel.

Esta clase de productos es conocida por usar cremas comunes para el cuerpo, sólo cambian la apariencia del envase y agregan algunos productos como extractos de menta u otras sustancias, claro, sin mencionarlo en la fórmula si es que la trae. La sensación de frescura, calor, frío e incluso cierto ardor en algunas, hace que la gente crea que el producto está "haciendo" su trabajo. →





# Thanicar Braz

Nutricionista  
Control de Peso

UCV

## **Thanicar Braz**

### **Miembro:**

Asociación Venezolana para el  
Estudio de la Obesidad  
(AVESO) [www.aveso.org.ve](http://www.aveso.org.ve)

Sociedad Científica Venezolana  
de Obesología (SCVO)  
[www.obesologia.com](http://www.obesologia.com)

### **Asesora Nutricional:**

Alimentos Del Monte  
[www.delmonte.com.ve](http://www.delmonte.com.ve)

### **Escritora/ Colaboradora:**

Revista Corposano. México DF.  
[www.revistacorposano.com](http://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](mailto:thanicar@hotmail.com) Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677



## ← Al carecer de una información detallada de los elementos utilizados para generar este tipo de cremas o aceites reductivos, hace que las complicaciones varíen de persona a persona.

Se sabe que muchos de esos productos contienen extractos naturales, raíces, hojas medicinales, aceite de tortuga o nuez por mencionar algunos ingredientes, pero no contienen un estudio científico que avale su función, efecto y consecuencias al cuerpo -por tanto- no están aprobados por las autoridades sanitarias de muchos países.


La corrupción a nivel mundial, permite que estas empresas fraudulentas además de vender sus productos, también obtengan de dudosa procedencia materias primas tales como el aceite de tortuga o cartílagos de tiburón por mencionar algunas, afectando, además de nuestro cuerpo, a la flora y fauna de distintos ecosistemas.




Los efectos secundarios van desde un enrojecimiento de la piel, hasta úlceras que deben ser atendidas por especialistas, ya que muchas sustancias causan alergias graves en ciertas personas. Las glándulas sebáceas y los poros de la piel se ven afectados también.


No existe algún estudio de que dichos productos milagro provoquen cáncer de piel, pero tampoco existe una investigación científica para respaldar su uso. Muchos de estos productos no llegan más allá de la epidermis por lo que sus promesas se evaporarán al mismo tiempo que el aire o el agua los remueva de sus cuerpos.

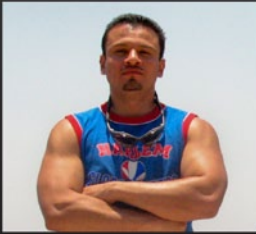



**Alberto Uc** 

Licenciado en Comunicación Multimedia  
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan\_uc  beterminate

Haz click aquí para contactarme. 



Recuerden que existen productos no catalogados como milagrosos que sí nos pueden ayudar, reitero, AYUDAR, no hacer milagros en nuestra persona, por lo que les recomiendo se acerquen a un especialista en el tema para que con base en un estudio de su piel y las metas que quieran alcanzar, les proporcione los productos y el procedimiento correcto para lograr sus objetivos. 



# 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



Poner  
**LÍMITES**



Por Esther Redolosi Sánchez  
Psicóloga clínica



Poner límites en todas las áreas de nuestra vida es una actitud que nos beneficia tanto a nivel emocional como físico.

Poner límites en nuestras relaciones nos hace más libres y responsables de nuestras acciones y nuestras emociones. Significa conocer cómo son las personas con quienes nos relacionamos y alejar de nuestra vida a aquellas que nos hagan sentir mal y potenciar aquellas que nos hagan sentir bien. No tenemos que llevarnos bien con todo el mundo y que, por miedo a la soledad, aceptemos a todas las personas incluso a aquellas que nos tratan mal. Es importante saber hasta donde dejamos que los otros se introduzcan en nuestras vidas y responsabilizarnos de las consecuencias de nuestros actos.

Con la pareja es importante establecer los límites claros para que cada uno tenga su propia parcela, si esto no es así, le estamos dando al otro la posibilidad de que dirija nuestra vida. Hay que saber decir NO. Esto implica ser valiente, aceptar la incertidumbre y caminar con paso firme. →



← Con los hijos también es fundamental, no todo está permitido. Cuando un niño/a crece con límites bien establecidos, esto le aporta seguridad, aumenta su autoestima y disfrutan más de la vida. Les hacen ver que el mundo responde según a cómo él se comporte. Un niño sin límites no sabe que va a ocurrir y no sabe como aliviar su dolor emocional. Muchos padres creen que poner límites significa ser autoritario, sin embargo, no es así, significa establecer unas reglas y normas claras y precisas.

Los límites en la comida nos ayudan a mantener nuestro peso. Hay que saber hasta donde comer, en qué momento finalizar el plato. Comer sin límite no trae nada bueno. Una nutrición adecuada, equilibrada nos reporta muchos beneficios.


Poner límites en el deporte significa conocernos bien y saber hasta donde podemos llegar. Significa que conocemos nuestro cuerpo lo bastante como para actuar sólo en nuestro provecho. No hace falta mencionar que un ejercicio desmesurado y sin disciplina no es nada bueno.

Cuando ponemos límites es cuando amamos a los demás, a nuestros hijos, a nuestra pareja y a nosotros mismos. No dejes que tu vida carezca de sentido y sé tu mismo quien dirige tus pasos hacia donde quieras llegar, con quien quieras y cómo quieras. Así que, ya sabes, pon límites en tu vida. →





← Termino con un bello poema del escritor argentino Hugo Finkelstein.

NO es NO, y hay una sola manera de decirlo.  
 NO. Sin admiración, ni interrogantes, ni puntos suspensivos.  
 NO se dice de una sola manera. Es corto, rápido, monocorde,  
 sobrio y escueto. NO.  
 Se dice una sola vez. Con la misma entonación.  
 Como un disco rayado: NO.  
 Un NO que necesita de una larga caminata o  
 de una reflexión en el jardín, no es NO.  
 Un NO que necesita de explicaciones y justificaciones, no es NO.  
 NO: tiene la brevedad de un segundo.  
 Es un NO para el otro, porque ya lo fue para uno mismo.  
 NO es NO, aquí y muy lejos de aquí.  
 NO: es el último acto de dignidad.  
 NO: es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes.  
 NO: no se dice por carta, ni se dice son silencios,  
 ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha,  
 ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos devueltos,  
 ni con pena y menos aún con satisfacción.  
 NO es NO.  
 Cuando el NO es NO, se mirará a los ojos y  
 el NO se descolgará naturalmente de los labios.  
 La voz del NO no es trémula, ni vacilante, ni agresiva y  
 no deja duda alguna.  
 Ese NO no es una negación del pasado,  
 Es una corrección del futuro.  
 Y sólo quien sabe decir NO, puede decir Sí. 



**Esther Redolosi**



Psicóloga clínica  
 Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme



# LA CREATIVIDAD De VIVIR



Hola, ¿cómo están? Probablemente cuando lean el artículo van a decir: ¿eso que? Pero como todo en la vida, tiene una lógica profunda. Los humanos todos los días tenemos una rutina que nos ayuda a salir adelante en muchos aspectos, pero en otros nos aburre, nos presiona, a veces sentimos que ni para atrás, ni para adelante, pero es una fantasía, estamos en constante movimiento, y con ello, ¡nos desarrollamos profesional y emocionalmente!

Claro que nos podemos atorar en aspectos personales, pero también para ello, hay una solución.

Hoy hablaremos lo que se puede vivir en una sesión de Psicomagia. La técnica consiste en que el paciente se le entregan las Barajas del Tarot sin ninguna información previa al Terapeuta. Comienza la lectura cuya duración total es de dos horas, en donde el paciente conocerá aspectos de su vida muy específicos y claros para que pueda completar su propia historia personal.

El paciente puede preguntar lo que desea, para lograr un mejor entendimiento en su vida.

Es una técnica profunda, seria. El paciente se sentirá muy a gusto porque es un viaje al autodescubrimiento. 

Duración Total: 2 horas

Costo: \$1,000. M.N

Celular para citas: 0445529623408

Consultas: sábados y domingos  
a partir del sábado 5 de mayo



**Magdalena Alba Meraz**



Magdalena  
Alba Meraz

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

Haz click aquí para contactarme.





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

# 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.



## ¿Qué buscar en los productos de limpieza?

- Vinagre blanco (un ácido suave). Usa el de manzana para limpiar la cocina.
- Sal común para restregar una superficie sucia.
- Bicarbonato de sodio (una base suave), para blanquear la ropa.
- Borax (desinfectante, blanqueador, quitamanchas).
- Almidón de maíz (maicena) o almidón de papa (chuño).
- Jabón líquido neutro.
- Jabón en barra neutro.

## Consejos para empacar



- Compra la mejor maleta
- Si viajas a clima caliente, como islas, playas y lugares húmedos, no dejes de llevar ropa en algodón que es liviana y te permitirá mantener siempre fresco.
- Zapatos: lleva zapatos neutros; es decir de colores que te combinen con todo. Mételes en bolsas individuales de tela.
- Dobla tu ropa en solo dos partes, ya que si la doblas en más partes te ocupará muchísimo más espacio en la maleta.
- El tamaño importa: Guarda tus implementos de aseo en un maletín o bolsa plástica con broche y siempre llévalos en mini tamaño. Importante, debes colocarle un pedazo de tape en la tapa de cada producto, esto evitará que se explote por la presurización del avión.



## ¿Qué es la Hidroterapia?

Consiste en el tratamiento a través del agua aplicada de forma externa con el fin de provocar reacciones curativas en el organismo. El efecto del agua sobre el cuerpo produce reacciones de tipo nervioso, circulatorio y térmico. El efecto fundamental de la hidroterapia es el de la desintoxicación orgánica, mediante la expulsión de toxinas.

### Baño desintoxicante

Se trata de un rápido y sencillo baño de aromaterapia para desintoxicarse con aceite de enebros y de toronja, complementado con leche para ayudar a prevenir la irritación de la piel. Para realizar este baño necesitará:

- 4 gotas de aceites esenciales de enebros
- 4 gotas de aceites esenciales de toronja
- 1 cucharada de leche



## Alergia a los Alimentos

Me mandaron a hacer un examen para determinar a que alimentos puedo tener alergias. ¿Sabías que de repente no bajas de peso o siempre te sientes hinchado o hinchada porque tu cuerpo ha desarrollado alergia a un alimento determinado? Pregúntale a tu médico como puedes hacerte esta prueba y una vez que sepas cuales son los alimentos, elimínalos de tu dieta. Cómo se manifiesta la alergia:

- Aftas bucales, edema labial y lingual, prurito peribucal
- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal, alteración en el tránsito intestinal, enteropatías
- Diarreas y colitis
- Prurito anal y perianal
- Tos espasmódica, asma
- Exema en la piel, urticarias
- Jaquecas, dolor de cabeza
- Insomnio



### LEE MIS TIPS EN:

Website: [www.naturalorganicalatina.com](http://www.naturalorganicalatina.com)

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



### LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.



¡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**





Por Will Brink

Artículo original en Inglés  
Traducción Revista

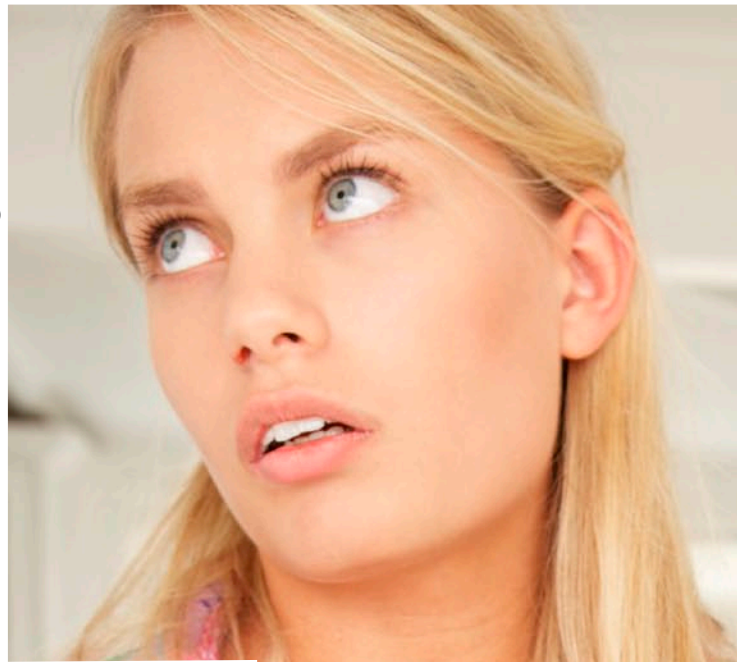
**CORPOSANO**

# ¿Tu mente te impide bajar de peso?



Es interesante notar; el factor más importante para conseguir, no solo bajar de peso, sino no volver a recuperarlo, se encuentra en nuestra cabeza. Es decir, la forma en que las personas abordan el tema, psicológicamente hablando, es un componente esencial del éxito. Y, sin embargo, existen toneladas de libros y programas para la pérdida de peso, y en el mejor de los casos, este aspecto de la pérdida de peso se queda sólo en las palabras. Muchos programas de dieta no toman en cuenta el aspecto psicológico del por qué la gente no puede tener éxito en la pérdida de peso a largo plazo. Sin embargo, existen sólo algunos estudios que solamente han analizado eso. En muchos aspectos, el factor psicológico es el más importante para la pérdida de peso a largo plazo, y probablemente el componente más subestimado. →

← Los estudios que comparan las características de las personas que exitosamente han logrado mantener su peso abajo, de aquellas que han recuperado el peso, ven claras diferencias entre estos dos grupos. Por ejemplo, un estudio que analizó a 28 mujeres obesas que habían perdido peso para después volver a recuperarlo, comparado con 28 que antes eran obesas, pero que habían perdido peso y que lo habían mantenido por al menos un año y 20 mujeres con un peso estable en un rango saludable, encontraron que las mujeres que volvieron a ganar el peso que habían perdido...



- **Tienen la tendencia de evaluarse en términos de peso y figura**
- **Tienen una falta de vigilancia en relación a su control de peso**
- **Tienen un estilo de pensamiento dicotómico (blanco y negro)**
- **Tienen la tendencia de utilizar la comida para regular su estado de ánimo**

## Los investigadores concluyeron:

“Los resultados sugieren que los factores psicológicos pueden dar alguna explicación de por qué muchas personas con obesidad recuperan el peso después de una pérdida de peso exitosa.”


Este estudio en particular fue realizado en mujeres, por lo que refleja algunas de las características psicológicas que tiene las mujeres – pero no nos equivoquemos en esto – los hombres también tienen sus propios problemas psicológicos que pueden sabotear sus esfuerzos para perder peso a largo plazo.



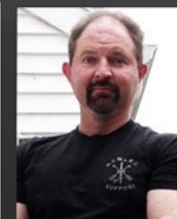


Estudios adicionales en hombres y mujeres también han encontrado algunas características psicológicas como “tener metas de peso poco realistas, pocas habilidades para resolver problemas o hacer frente y una baja autoeficacia” a menudo predicen el fracaso en la pérdida de peso a largo plazo. (7). Por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

El punto principal de esta sección es el demostrar que la psicología juega un papel importante que determina el éxito en las personas tienen al bajar de peso a largo plazo. Si no es abordado como parte de un plan integral, puede ser un factor de éxito o bien de fracaso. Esta, sin embargo, no es un área que la mayoría de los programas de nutrición aborden adecuadamente, y no se debe de esperar que lo hagan. Sin embargo, los mejores programas generalmente intentan ayudar en la motivación, establecimiento de metas y apoyo. La falta de apoyo es un tema que identifiqué tempranamente al entrenar a tantas personas y en la retroalimentación de mis artículos. Es por eso que mi programa de pérdida de peso viene acompañado de un foro privado en donde las personas pueden obtener el apoyo, el asesoramiento y las respuestas a sus preguntas.

Si te ves en las listas anteriores de los grupos de personas que no pudieron mantener su peso a largo plazo, tendrás que hacer frente a estos problemas a través de consejos, grupos de apoyo, etc., No esperes que cualquier programa para bajar de peso cubra estos temas adecuadamente, pero busca programas que ofrezcan apoyo, establecimiento de metas y recursos para ayudarte a mantener en tu objetivo. 

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





Colaboración de  
ViveSanamente.com

# Alimentación durante LOS VIAJES

Ya sea por placer o por motivos de trabajo, cuando viajamos se nos abre un abanico de posibilidades de alimentos, muchas veces tentadoras y muchas veces limitadas.

Cuando viajamos, nos enfrentamos a dolores de cabeza, indigestión, estreñimiento, fatiga y hambre.

Muchas veces estos malestares se deben a la falta de agua, así que no olvidemos hidratarnos constantemente. →

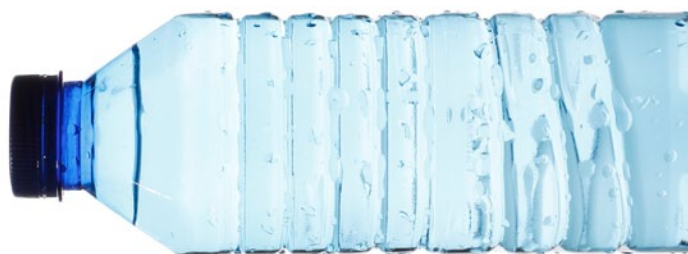




te  
s

# ← Tips

**Evita bebidas con cafeína como refrescos, así como bebidas alcohólicas pues tienen efecto diurético, provocando deshidratación por pérdidas de agua a través de la orina.**



**Recuerda que en las bebidas azucaradas puede haber mucha azúcar, prefiere beber agua simple o bebidas sin azúcar.**

**Evita comer en el camino. Mejor lleva desde tu casa un paquete de snacks saludables como barras de granola, almendras, fruta práctica y fácil de llevar, un sándwich de pan integral hecho en casa, yogurts o leche descremada en tamaño individual.**



**Consume proteína. Cuando viajamos, la proteína puede darnos energía y sentir alerta, siendo útil para los cambios de horario. Al no aumentar la glucosa, los alimentos altos en proteína nos pueden ayudar a reducir nuestro antojo de alimentos dulces. Puedes llevar queso, jamón, pechuga de pavo o huevo duro para acompañar con galletas integrales o pan integral.** →



# ¡Ya no compres garrafrones!

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

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

**¡La mejor inversión en salud!**

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





**Cuando comas en restaurantes, toma en cuenta el método de preparación de los platillos, prefiriendo las cocciones al vapor, a la parrilla, asados, en guisado o caldillos en lugar de fritos, capeados y empanizados.**

← **Aunque viajar puede implicar comer con prisa, sobre todo si se trata de viaje de trabajo, recuerda comer con calma, masticando los alimentos. Se necesitan 20 minutos para que el cerebro reciba señales de saciedad. Si comemos demasiado rápido, nuestro cuerpo no podrá saber cuando se siente satisfecho.**



**Fuera de las grandes ciudades, en zonas de clima cálido es frecuente estar en riesgo de infecciones por contaminación de alimentos. Se conoce como la diarrea del viajero. En estos casos, es mejor evitar ciertas verduras (las que requieren cierta limpieza como lechugas, cilantro, etc.) y elegir preparaciones que garantizan que la comida esté bien cocida pues las altas temperaturas matarán bacterias dañinas.** →



# 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>



← **Elige comer en restaurantes o locales con una variedad de platillos de la cual puedes escoger. Pregunta las formas de preparación, los tamaños y el tipo de ingredientes que usan. Pide que sustituyan ingredientes por opciones más saludables, tal vez puedan cambiarte unas papas a la francesa por verduras al vapor.**



**Si vas a algún restaurante de comida rápida, evita tamaños jumbo y no agrandes tu orden.**



**Viajar es una excelente manera de conocer otros platillos y maneras de comer. Nos amplía nuestro panorama cultural y culinario. Conoce nuevas tradiciones y disfruta nuevos alimentos. Abrirnos también es comer saludable, nos trae variedad.**



**Recuerda caminar, subir escaleras y promover tu actividad física.** →

# ¡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 quincenates 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](http://www.anorexiabulimia.com.mx)

Fundación

**ABC**  **TCA**  
de los

Anorexia - Bulimia - Obesidad

# ← Alimentos bajos en grasa y calorías:



## Entradas:

Consomé, sopas de verdura y jugos de jitomate.

Verduras cocidas sin aderezo.

Fruta fresca



## Huevos

Poché o duros



## Panes:

Pan integral o galletas integrales o tortilla de maíz



## Carnes:

Asadas, horneadas, hervidas o en caldillos. Carnes bajas en grasa y cocidas al vapor. (por ejemplo el mixtote es mejor opción que las carnitas pues es cocido al vapor y la carne es magra). Pollo sin piel



## Postres:

Fruta fresca o jugo natural de fruta  
Yogurt bajo en grasa (se encuentra en muchas tienditas y supermercados).



Escrito por DietayPeso

Por una vida más saludable. Encuéntranos en:

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

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

 [www.twitter.com/Dietaypeso](http://www.twitter.com/Dietaypeso)

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

Suscríbete sin costo a  
CorpoSano, la revista  
electrónica mensual para  
quien quiere verse bien y  
sentirse mejor.



Palapa  
Communications

Al suscribirte, recibe  
inmediatamente un  
ebook de regalo



A partir del próximo número publicaremos historias y  
fotos de nuestros lectorres.

Envía tu historia a [dianela@revistacorposano.com](mailto:dianela@revistacorposano.com)

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



**EI**

**S**

# SEX

## appeal



por Magdalena Alba Meraz

Hola, ¿cómo están? Espero que se encuentren bien con muchas ganas de tener nuevos proyectos, nuevos planes, nuevos amores, etc.

Digamos que construyendo, alimentando vida, llena de gozo y placer, punto fundamental en la vida para hacerla más llevadera, con alegría y más amena.

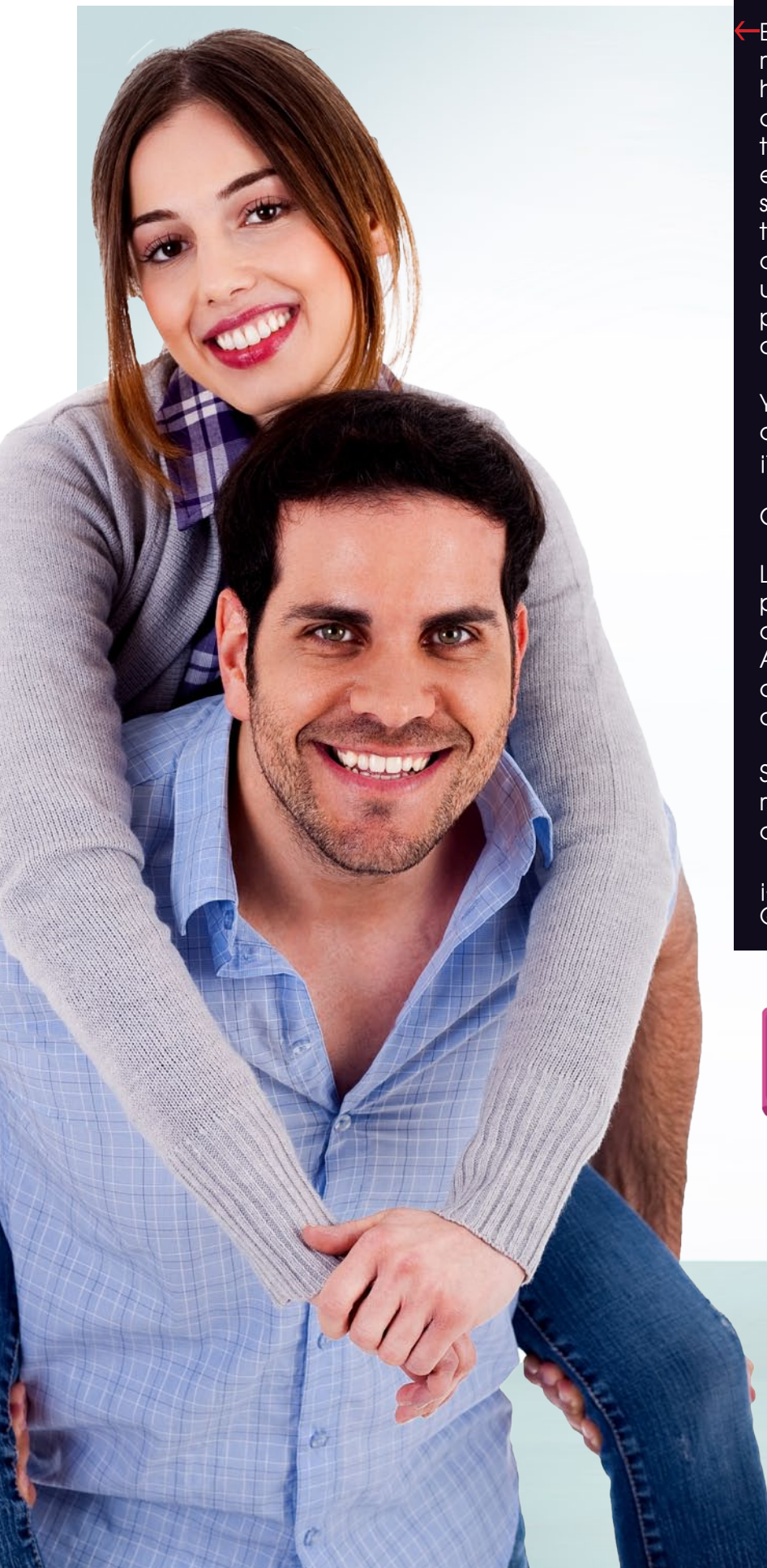
Ahora tocare un punto muy sensible en los seres humanos que se va modificando con el tiempo: la atracción sexual, o lo que es lo mismo: tener sex appeal. Aquello que todo mundo dice: "Tiene algo pero no sé que es".

Lo cual significa atracción sexual. Esto ha sido estudiado y el origen fundamental, es saber despertar deseo en otros, los cuales perciben el mensaje y responden a ello, con una sonrisa, con un piropeo, un juego de miradas, abriendo

la boca. Muchas señales que pueden ser leídas por quienes tienen algún objetivo con ESA persona. Es natural, espontáneo, pero también aprendido.

La capacidad de ser creativo cuando alguien nos gusta no tiene límites, ¿estamos de acuerdo? Ingenio, creatividad, buen humor y ternura.

Ahí está el secreto que en realidad no es secreto. Es saber explorar nuevos terrenos, soltar la experiencia para obtener más experiencia. →



← En estos días tan llenos de incertidumbre, la mejor medicina es: EL AMOR. Toda relación humana comienza con el primer paso: la atracción sexual, saber despertar los sentidos de otros, ser sensual no importando el físico, aceptándose como somos, pero siendo una bomba sexual. Despertando tu propio deseo para satisfacer el del otro, con mucho amor. Descubrir el deseo en uno mismo, proyectarlo, educarlo, siempre esperando una respuesta positiva de amor.

Y si la respuesta es desamor, olvidarla, dejarlo atrás y decir dentro de uno mismo: ¡the next! Ja,ja,ja..

Cómico pero muy real.

Lo que es hermoso para una, para otra persona no lo es. Y, ¡que bueno! Porque: que flojera que a todas nos guste lo mismo. A mayor diversidad, mayor conocimiento; cada quien elige lo que quiere. Y como lo quiere.

Ser natural es lo de hoy, gozar tu vida, alimentarte de ella, abrirte a nuevas posibilidades de vida y amor.

¡Siempre!  
Gracias, 🇲🇽

**Magdalena Alba Meraz**



**Magdalena  
Alba Meraz**

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

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/>



# WORKOUT BEATS

¡Hola! Felicidades a todas las mujeres que son madres. Un aplauso a las que además se mantienen sanas y doble aplauso a las que mantienen un cuerpo ejercitado. ¡Bravo! :D

Esta ocasión las recomendaciones musicales están basadas solamente en éxitos que cantan ustedes las mujeres, así no desentono con la temporada ;)



Por DJ Kozz

# 70'S



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



# 80'S



- The Go-Go's - Vacation
- Pat Benatar - Love is a battlefield
- The Pointer Sisters - I'm so excited

# 90'S



- Shania Twain - Man i feel like a woman
- Ace of Base - All that she wants
- Robin S - Show me love

# 00'S



- Sophie Ellis Bextor - Get over you
- iio - Rapture
- Kylie Minogue - Love at first sight

# 2012



- Vox Halo – Criminal
- suGar and Eva Kade ft Evil T - All around
- Sharam - Our love

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

# FRASES

de el Blog **de Jaime**

El tiempo es el gran amplificador del resultado de tus hábitos.

Decide ver lo mejor de ti.

Cada nuevo día es una nueva oportunidad

La felicidad no está en el tener. Tampoco en el ser. Está en el hacer.

Dale la bienvenida a los problemas, son tus mejores maestros.

Frecuentemente, el miedo al fracaso no es más que miedo al éxito. No temas, no llega tan rápido y cuando llegue, ya sabrás manejarlo.

No esperes a que se presenten las oportunidades. Créalas.

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

Todo lo que necesitas ya está en ti.

Cambia tú y cambiarás el mundo.

Tal vez la vida no sea justa, pero tú tienes la oportunidad de tratar de serlo.

Dar es algo que no te quita, es algo que te da.

Hay sueños que te definen. No los dejes ir, o dejarás ir una parte muy importante de ti.

Decide ver lo mejor en todas las personas.

Intentar lograr algo y fallar es signo de que estás en el camino de alcanzarlo.

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

La verdadera inteligencia es la capacidad de aprender a ser feliz.

La vida es una gran oportunidad.

Tú puedes ser tu mejor amigo.

Imagina algo mejor.

Si tienes claro lo que quieres, será más fácil ver qué tienes que hacer para lograrlo.

Para decir algo importante, no uses las palabras, sino las acciones.

Cuando tengas que decidir entre hacer lo correcto y hacer lo que te conviene, decídate por lo correcto, eso es lo que te conviene.

Si tienes miedo de intentar algo, sólo hazlo y el miedo se acabará.

¿Sabes cuál es el mejor día de tu vida? Es hoy.

**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](http://www.elblogdejaime.com)



[www.facebook.com/EIBlogDeJaime](https://www.facebook.com/EIBlogDeJaime)



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

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                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cumple tus propósitos con COACHING de seguimiento</b> | Modalidad fin de semana: 24 y 25 de Marzo 2012<br>Modalidad entre semana: 12, 15, 26 y 29 de Marzo 2012<br>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.<br>Cumple tus propósitos.                          |
| <b>Certificación Internacional Practitioner en PNL</b>   | Fines de semana: 5 módulos<br>Marzo - Agosto 2012.<br>Intensivo de 7 días: 21-27 Junio 2012<br>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.<br>Practitioner en PNL                                                         |
| <b>Mujer Alfa</b>                                        | 9 y 10 Junio 2012<br>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.                                                           |
| <b>Hipnosis y Chamanes</b>                               | 11 - 15 Junio 2012<br>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?                                         |
| <b>Hombre Alfa I</b>                                     | 15 - 17 Junio 2012<br>Querétaro, Qro                                                                                      | ¿Qué proyectar? ¿Cómo proyectarlo? ¿Qué hacer? Aprende de un genio de la Inteligencia Social, a conquistar a la mujer de tus sueños.                                                                                                                                                         |
| <b>Inglés en una semana</b>                              | 16 - 21 Junio 2012<br>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. |
| <b>Tecnologías de consciencia</b>                        | 22 - 26 Junio 2012<br>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...                                                                                                               |



Mi diario  
***de embarazo***

# Mi diario de embarazo

**Mes:** \_\_\_\_\_

**Próxima visita al médico:** \_\_\_\_\_

**Ultrasonido:** \_\_\_\_\_

**Peso:** \_\_\_\_\_

**Talla:** \_\_\_\_\_

**Alimentación:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mis emociones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

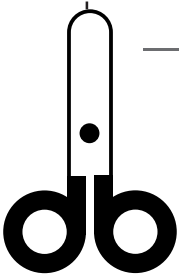
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Mi embarazo

| Mes / fecha | ultrasonido | Visita al médico | Peso | Talla | Mis emociones | Observaciones |
|-------------|-------------|------------------|------|-------|---------------|---------------|
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |
|             |             |                  |      |       |               |               |



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

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

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



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

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

**O escribe a:**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto: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](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



@revcorposano



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