

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Junio 2012

El Mejor
traje de baño

PAULO QUEVEDO

ACTOR, PRESENTADOR
DE TELEVISIÓN Y CANTANTE

Lo que necesitas saber de

La cafeína

Remedio Postural
para las Migrañas

Ejercicio
en las escaleras

Planificando
las Vacaciones

Año 1 · Número 9
Distribución Gratuita

Palapa
Communications



Fotografía: Darrell Butler.

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

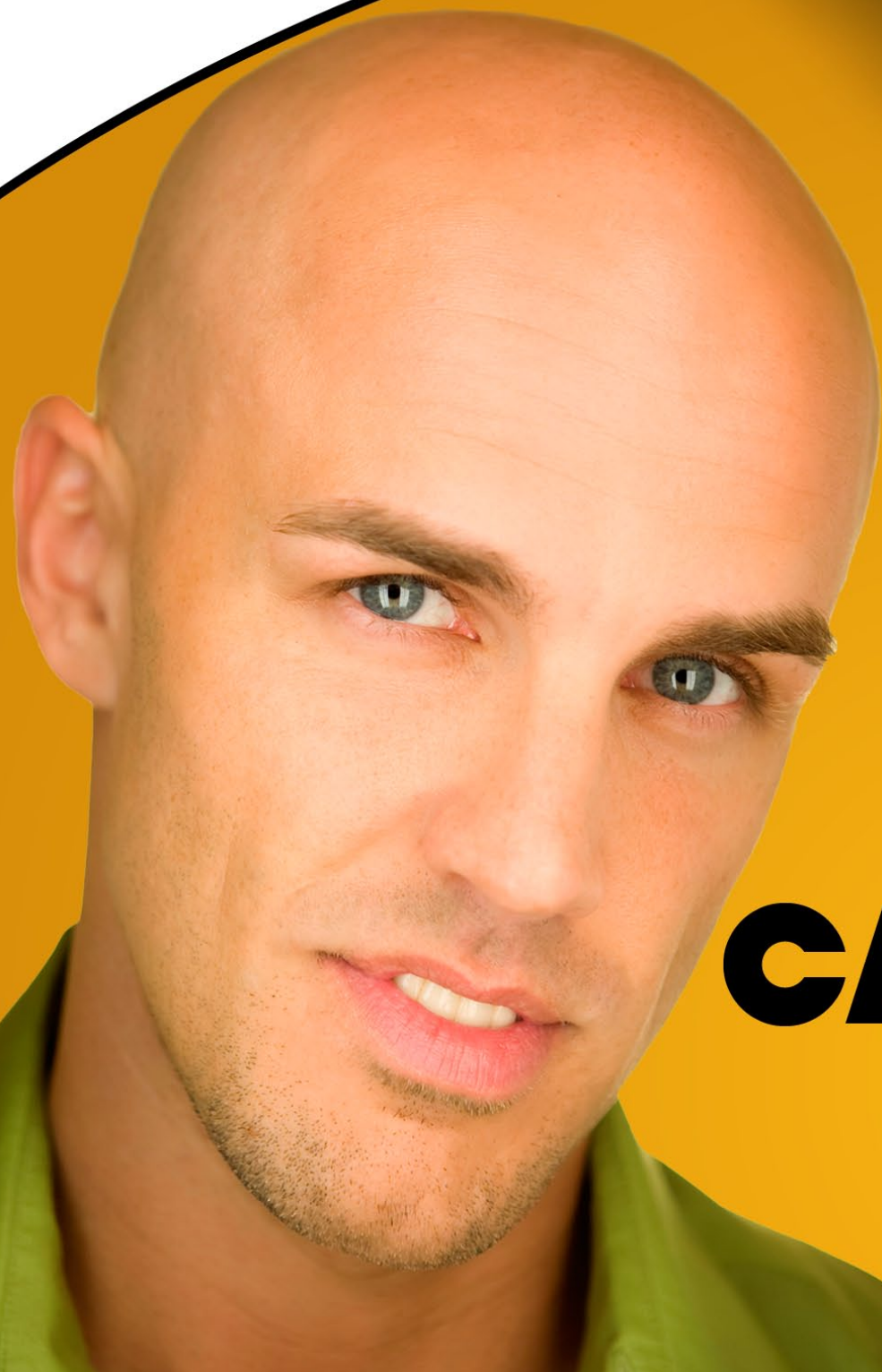


HeadBlade®

THE LEADER



IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



12

PAULO QUEVEDO

**ACTOR, PRESENTADOR
DE TELEVISIÓN Y CANTANTE**

Fotografía: Darrell Butler.



20

**Un peldaño
más cerca del éxito**



26

**Laura Termini
entrevista**



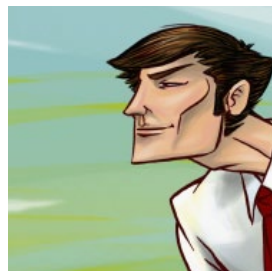
30

**Calendario
Junio**



32

Físico-mentarios



34

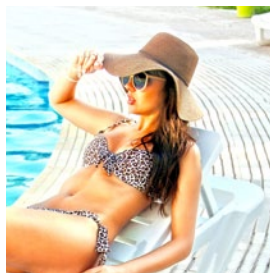
**Al mal paso
darle más prisa**

Índice



38

La hoguera
de las vanidades



70

Como evitar subir de peso
durante las vacaciones de
verano



38

Lo que necesitas saber
de la cafeína



72

El mejor
traje de baño



50

Remedio postural
para las migrañas



78

Workout beats



54

Planifica las vacaciones
y con ellas la dieta



84

Las frases del
Blog de Jaime



64

Cuestiona más
el camino fácil
Última parte



82

Sección desprendible
Diario de alimentos y
ejercicios para las vacaciones



A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 9, JUNIO 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 y 2012, Palapa Communications y los autores.
Todos los derechos reservados.

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

Carta Editorial

Quiero agradecer en nombre del equipo editorial por los buenos comentarios sobre el número que dedicamos a las mujeres, especialmente a las madres y a quienes van a serlo. Este mes, tenemos el honor de tener a Paulo Quevedo, un actor que cada vez está cobrando más relevancia internacionalmente a través de su trabajo. Paulo es además de un talentoso actor, un apasionado de la salud y el ejercicio y se nota en su figura. Paulo es un ejemplo de constancia, disciplina y de cómo el trabajo duro y una visión clara nos llevan a resultados extraordinarios.

Espero que en este número de CorpoSano encuentres mucha información útil para seguir mejorando tus rutinas de ejercicio, tu alimentación y tu vida en general. Queremos escuchar tus comentarios sobre la revista para asegurarnos de que estamos difundiendo la información que buscan nuestros lectores.

Me encantaría leer tus ideas, tu sugerencias y también tus historias.

¡Mucha fuerza y mucha salud!

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano





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>



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

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



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

**Si nos leíste en CorpoSano,
recibe tres clases gratis**

15 kg





PAULO QUEVEDO

ACTOR, PRESENTADOR
DE TELEVISIÓN Y CANTANTE

Fotografía: Darrell Buflier.

Paulo Quevedo, actor, presentador de televisión y cantante nació en Ciudad Juárez, México, creció en El Paso, Texas.

Su primer trabajo como actor fue en 1999 en la serie de televisión Alma Rebelde y desde entonces ha aparecido en numerosas telenovelas incluyendo Amor Descarado, La Mujer en el Espejo, Madre Luna, Doña Bárbara, Pecadora, entre otras. También ha participado en series de televisión Burn Notice, en canales de los Estados Unidos. →



Fotografia: Darrell Butler.



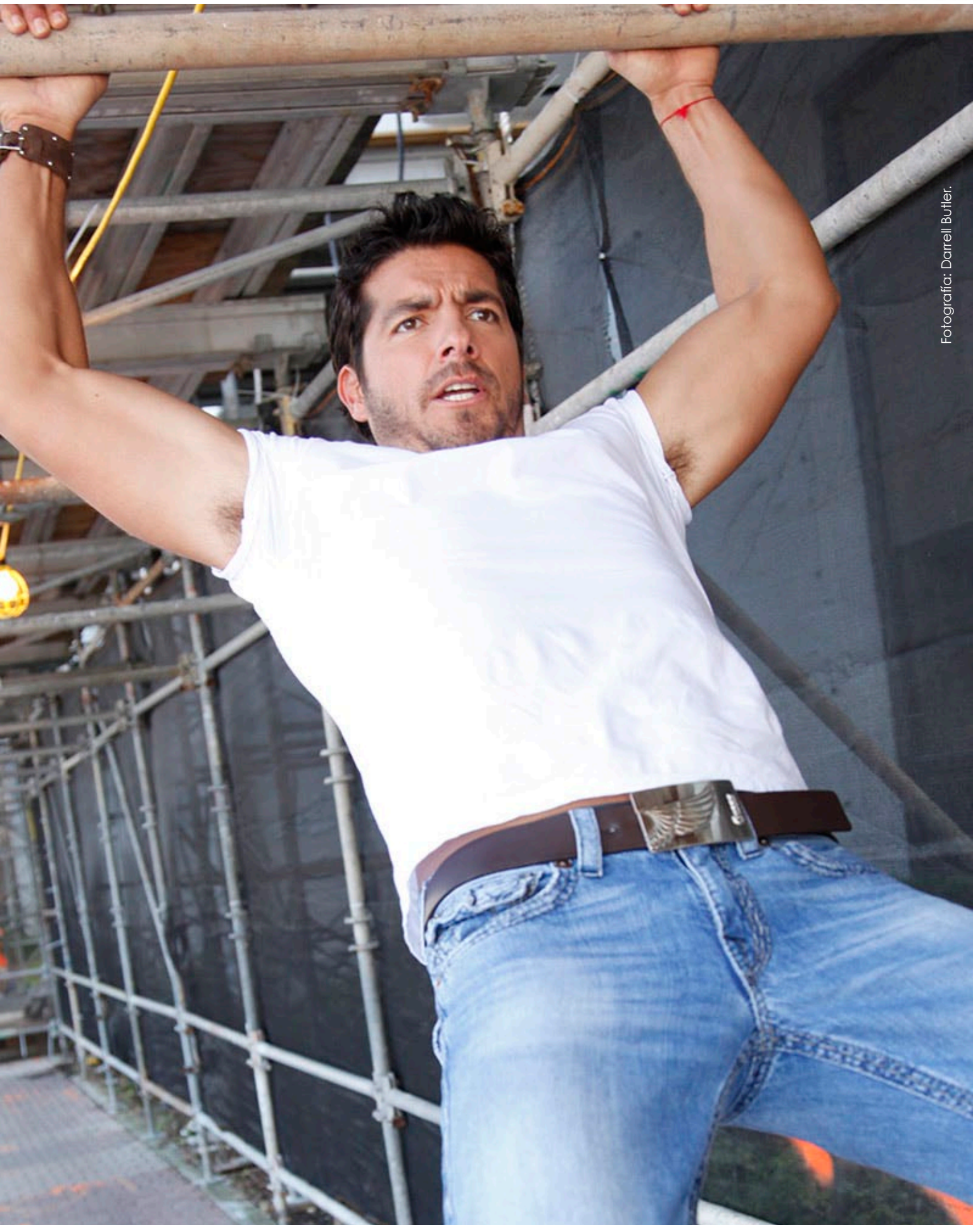
←Además, Paulo es cantante, empezando su carrera profesional como músico en 1997 cuando se unió al grupo Tierra Cero y un año más tarde se convirtió en un miembro de Kairo, junto a sus compañeros Gabriel Soto y Roberto Assad. →

Fotografía: Darrell Butler.



Fotografía: Darrell Butler.

← Paulo Quevedo también hace de modelo para numerosas campañas publicitarias de ropa, así como participa en programas de televisión como invitado de honor (como por ejemplo hizo en Castrol Oil durante el Campeonato Mundial de Fútbol Sudáfrica 2010) o bien participa como presentador (como en los programas Despierta América, El Gordo y la Flaca, Tu Desayuno Alegre de Univisión o Escándalo TV de Telefuturo). →



Fotografia: Darrell Butler.



Fotografía: Darrell Butler.

← Paulo Quevedo acaba de terminar el rodaje de la película *Cuento sin Hadas*, donde encarna al mafioso Michelle y actúa junto a Elluz Peraza, Chiquinquirá Delgado y Héctor Soberón. Dirigida por Sergio Briones, la película se estrenará en Ecuador en los próximos meses.

Actualmente, está protagonizando en el papel de Víctor Mendoza, en *Una Maid en Manhattan* de Telemundo, que se transmite cada noche a las 8:00 pm. También aparecerá interpretando el papel de Felipe López, en la telenovela *Corazón Apasionado*, que empieza a transmitir en Univision en el 2012.

Paulo Quevedo reside actualmente en Miami, Florida. 



M

E

UN PELDAÑO MÁS CERCA

DEL ÉXITO

Se acerca el verano. No has ido al gimnasio. Tampoco has iniciado una dieta. Tu agenda laboral (o social) está apretadísima, y lo único que piensas ahora es que necesitas un descanso.

Pero también sabes que tienes que ponerte en forma. Esa camisa, el traje, el vestido o el bikini deben lucir espectaculares en estos días, y más aún si vas a tomar unas vacaciones.



Por:
Siri Martínez



¿QUÉ PUEDES HACER?

Seguramente tienes a la mano una excelente herramienta de acondicionamiento físico, abundante, gratuita y de fácil acceso. Estamos hablando de las escaleras.

Dicen las mamás y las abuelas que por cada escalón que subes en tus actividades diarias, ganas un minuto más de vida. Probablemente sea porque ejercitarte en las escaleras tiene excelentes atributos que puedes aprovechar antes de tomar ese respiro que tanto necesitas. →

← Entre los beneficios que tiene el ejercitarse en las escaleras está el de tener un bajo impacto en rodillas y pies (más al subir que al bajar los escalones). Ayuda a fortalecer naturalmente los músculos de la parte inferior de tu cuerpo, beneficiando a tus muslos, los tendones de las piernas, caderas, pantorrillas y glúteos.

Es un ejercicio unisex, así que nunca te verás mal ejercitando en escaleras. Es ecológico porque no implica el uso de electricidad, y si lo haces en un lugar cerrado no tienes que exponerte a respirar el humo ciudadano. Puedes hacerlo solo o acompañado, y siempre habrá una forma de hacerlo divertido. Al cambiar de alturas y niveles mantienes ejercitado a tu cerebro también, por lo que será más fácil concentrarte durante el día, y dejar de pensar tanto en los problemas por las noches, facilitándote conciliar el sueño.

Tan solo cambiar el elevador por las escaleras un par de pisos por día mejora tu condición cardiovascular, circulatoria y pulmonar, mejorando también tu coordinación, equilibrio, velocidad y aumentando el control sobre tu cuerpo.

No es necesario dedicarle horas, con solo una meta específica de escalones al día puedes lograr grandes resultados que no sólo te harán ver bien, sino que te sentirás más ligero y seguro. Algunos autores recomiendan establecer metas de entre 200 y 500 escalones por día para mantener un buen estado físico, pero la meta sólo depende de ti.

Ahora bien, si ya decidiste que vas a ejercitarte en escaleras, toma en cuenta los siguientes consejos:

1. Siempre lleva a cabo un calentamiento previo, enfatizando la preparación de todas tus articulaciones.
2. Si ya iniciaste una rutina, o tienes una meta, no te detengas. El ejercicio es efectivo siempre y cuando no haya pausas o interrupciones. Esto, además, te ayuda a tener más disciplina y control sobre todas tus actividades.
3. Sube en posición erguida, no te inclines demasiado al frente. Pon mucha atención en la posición de tu cuerpo y de tus pies para evitar lesiones.→




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

← ¿Y QUÉ PUEDES HACER EN LAS ESCALERAS?


La lista de ejercicios es abundante.

Para quemar grasa, comienza por lo más sencillo, subiendo y bajando a diferentes ritmos, de forma sencilla o de dos en dos escalones. Más adelante podrás incorporar ejercicios como sentadillas, tensión de pantorrillas (de pie en el borde de un escalón, sube sobre la punta de ambos pies, y vuelve a bajar los talones unos centímetros por debajo del borde del escalón, para volver a subir). Recordar tus clases de aerobics seguramente traerá a tu memoria varios ejercicios para pierna que se hacen con el "step" o escalón, y que fácilmente pueden adaptarse al trabajo en escaleras. Esto te ayudará a reafirmar piernas y glúteos, a mejorar su circulación y a aumentar su resistencia. Varía tiempos y cantidad de peldaños para lograr mejores resultados.

También puedes intentar hacer fondos, lagartijas y diferentes ejercicios para brazo o pecho de variada intensidad. Incluso puedes trabajar tu espalda, dependiendo de las repeticiones y el tipo de ejercicio. Puedes hacerlos hacia abajo o hacia arriba, variando la resistencia y poniendo a prueba tu equilibrio. Solo ten cuidado, y conoce tus límites en cuanto a balance y fuerza.

Finalmente, los escalones pueden servir como excelentes apoyos para diversos ejercicios de estiramiento. Al terminar tu rutina, aprovecha el apoyo para estirar tu espalda, brazos, piernas, e ir aumentando gradualmente su elasticidad, escalón por escalón. Esto también te ayudará a establecer metas específicas y medibles en cuanto a flexibilidad.

Plantéate retos frente a esas escaleras que te han hecho sufrir en tu casa, tu oficina, el parque, o incluso en el centro comercial. Imagina colores, números o sonidos asociados a cada escalón, e inventa juegos de memoria o coordinación. ¡Vuelve a ser niñ@! De esta manera, no sólo mantendrás tu cuerpo joven, sino también tu cerebro.

Si tienes mucho tiempo sin hacer ejercicio, intenta comenzar con una rutina de unos 10 minutos al día, dos veces por semana. Puedes medir tu avance con el tiempo, o bien con el número de escalones o repeticiones de ejercicios que llesves a cabo en cada sesión. Comienza hoy, ponte atent@, y disfruta de esta manera sencilla de acercarte a tu meta para este verano, un peldaño a la vez. 

Siri Martínez



Siri Martínez

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

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



facebook.com/Ahkinsis

Haz click aquí para contactarme.





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



Laura Termini



Reconocida como una de las comunicadoras latinas más importantes del 2012

Les presentamos una breve entrevista con Laura Termini, actriz y comunicadora, quien recientemente fue reconocida por LATISM (Latinos in Social Media) como una de las comunicadoras latinas más importantes del 2012, por su labor con su blog, especialmente. Este reconocimiento se basó en su influencia, la calidad de sus contenidos y su habilidad para construir una comunidad a través de su blog. (www.chicanol.com).

Como parte del reconocimiento, Laura recibió un apoyo para asistir a un retiro organizado por LATISM en Washington, D.C. en los Estados Unidos durante los días 20 al 22 de mayo en donde participaron las voces más importantes de la comunidad latina en los Estados Unidos.

CS: Laura, ¿que representó para ti esta invitación de la Casa Blanca para este evento?

¡No lo creía cuando me enviaron la invitación con el logo de la Casa Blanca!. Yo fui una de las voces de la campaña en español para el presidente Obama, y estar ahora como Top Bloguera Latina es un orgullo y un compromiso de seguir dando a mis lectores el mejor contenido.

CS: ¿Cuéntanos cómo fue la experiencia?

¡Mucha revisión de seguridad! Jajaja. Llovía y pasamos por tres puntos de chequeo. El edificio, Eisenhower Executive Office Building, donde están todas las oficinas, ¡es como lo haz visto en las películas!. El edificio es de inspiración francesa y muy grande!. Cuando llegamos nos recibieron los guías para enseñarnos en edificio y →



← después entramos a una gran sala donde nos esperaban las representantes más importantes dentro de la Casa Blanca en cada categoría. Marisa Dusvalt, que trabaja con Michelle Obama en la iniciativa "Let's Move" que es una de las que más me interesa porque está educando a los latinos y americanos acerca de cómo comer adecuadamente, estaba ahí explicando como es el programa. Estados Unidos es una nación con índices de obesidad muy altos y Michelle, la Primera Dama, junto con su equipo están haciendo una labor muy importante. Había otras representantes de otros departamentos, todas mujeres. Después nos dieron el manifiesto de César Chávez firmado por Obama y reconocieron la labor de las Blogueras latinas en los grupos sociales y como somos creadoras de opinión en cada una de nuestras categorías. Me encantó ver mujeres latinas en cargos tan importantes en este país. Somos una fuerza, nadie nos para.

CS: ¿Cómo ves la participación de la comunidad latina en los Estados Unidos en los siguientes años?

Ya somos la primera minoría en este país. ¡Me siento tan feliz de que ya el acento no importa!. Somos forjadores de nuestro propio futuro. Quiero un país con toda la riqueza cultural que tenemos los latinos. Nos queda todavía camino por recorrer. No creo que debamos hacer que el americano se adapte a nosotros. Yo estoy de acuerdo con que hablemos ambos idiomas, español e inglés. Creo que podemos dar muchas cosas a este país y, sobre todo, que los americanos se han dado cuenta que más allá de ser la mano de obra fuerte, somos compradores y gastamos dinero en servicios y pagamos impuestos y movemos opinión. Me siento feliz de haberme hecho ciudadana americana porque quiero y puedo ser parte de los cambios.

CS: ¿Cuál ha sido tu experiencia con el blog?

Desde mi pequeño espacio siento que llego a mucha gente. Me esfuerzo mucho por mi contenido. Me esfuerzo también cuando escribo para publicaciones como Corpo Sano, el Huffington Post, Voces, Salud al Día y otras publicaciones en donde escribo.

Como te explico, quiero ser grande, ¡muy grande! Me falta camino, pero tengo la pasión y las ganas para hacerlo. Si puedo dar mi granito de arena para que otros se inspiren, adelante; y este ha sido uno de esos eventos que sirven para darle fuerza a todo lo que hago.

CS: ¿Qué planes tienes para el futuro?


Me preguntaban el otro día que quería con mi blog. Pues, como te explico, yo quiero ser la Oprah en TV, y la Arianne Huffington online. ¿Es mucho pedir? Mejor dicho, quiero ser Laura, la que empezó un blog y se volvió una multi plataforma digital de Estilo de Vida Sano... MEGA.

Quiero tener mi show de TV de Natural ,Orgánica y Latina y combinarlo con el blog!

Por ahora me queda trabajar y que el Universo se mueva conmigo para seguir creciendo y llegar donde quiero.

CS: Laura, te felicitamos por esta participación en este evento organizado por la Casa Blanca y estamos seguros de que tendrás muchísimos más éxitos en el futuro próximo. Nos da mucho gusto que reconozcan tu trabajo y tu influencia como comunicadora y líder de opinión y estamos muy orgullosos de que colabores para la revista Corposano.

Un poco acerca de Laura Termini

Laura Termini esta comprometida, a través de su marca Natural, Orgánica y Latina a cambiar la forma en la que las mujeres de Latinoamérica se relacionan con la comida, la belleza y el planeta. Laura Termini es actriz, comunicadora y empresaria que ha participado en los medios de comunicación desde temprana edad. Ha participado en más de veinte telenovelas y obras. Es productora y presentadora en radio. Es nutricionista holística certificada y es experta en temas de belleza natural. 

Blog: www.chicanol.com

Twitter: @Chicanol

Facebook: Natural, Orgánica y Latina

You Tube: Laura Termini

MORE INFO: www.lauratermini.com



Calendario de actividades

JUNIO



- Junio 3** CARRERA 10 K COLOMBIA
BOGOTÁ, COLOMBIA
comunicaciones1@colombochilena.com
- Junio 3** 3ª CARRERA CINEMEX
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- Junio 3** XXIX MEDIO MARATÓN
SAN JAVIER
ZAPOPAN, JALISCO, MÉXICO
<http://www.marcate.com.mx>
- Junio 3** MARATÓN DE PORTO ALEGRE
PORTO ALEGRE, BRASIL
<http://www.corpa.esp.br>
- Junio 3** ROCK´N´ ROLL
SAN DIEGO MARATHON
SAN DIEGO, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/san-diego>
- Junio 5 a
Junio 7** EXPOFUTBOL
COLOMBIA
<http://www.feriaexpofutbol.com>
- Junio 8 a
Julio 1** EUROCOPA 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.uefa.com/uefaeuro/index.html>
- Junio 10** CARRERA AQUÍ NADIE SE RINDE
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Junio 10** CARRERA SPORT CITY
CIUDAD DE MÉXICO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- Junio 10** CARRERA 10 K ZARAGOZA 2012
ZARAGOZA, ESPAÑA
<http://www.10kzaragoza.com>
- Junio 10** ESCAPE FROM ALCATRAZ
TRIATHLON 2012
SAN FRANCISCO, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.escapefromalcatraztriathlon.com/>
- Junio 17** MEDIO MARATÓN DE PANAMÁ
CIUDAD DE PANAMÁ, PANAMÁ
<http://www.panamahalfmarathon.com/>
- Junio 17** 7ª CARRERA DEL DÍA DEL PADRE
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.delcorredor.com>
- Junio 17 a
Junio 23** UNICEF OPEN 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.unicefopen.nl/>
- Junio 15 a
Junio 17** CONGRESO NACIONAL
DE YOGA
QUINTANA ROO, MÉXICO
<http://www.alianzamexicanadeyoga.org/tulum2012/descuentos.html>
- Junio 24** XI MARATÓN
INTERNACIONAL
DE LA BANDERA
(42K ROSARIO)
ROSARIO, ARGENTINA
<http://www.atletismorosario.com.ar/42k/>
- Junio 24** XXVIII MARATÓN
INTERNACIONAL
TANGAMANGA
SAN LUIS POTOSÍ, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Junio 25 a
Julio 8** WIMBLEDON 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.wimbledon.com/>

Nota: Información sujeta a cambios

Físico MENTARIOS

Hoy que nos asaltan y atosigan tanto, los anuncios políticos electorales, como los anuncios de los productos milagro, trataremos de estos últimos por considerarlos más serios y más trascendentes que los otros, aunque los dos nos cuesten mucho.

Alimentos, complementos alimenticios, medicinas, planchas de vapor, pistolas de aire para pintar y cualquiera otra serie de zarandajas que prometen, en su publicidad, cambiar la faz de la tierra con sus propiedades y efectos y que resolverán todos sus problemas, pero que en la realidad no sirven para nada, (bueno, si sirven para enriquecer las bolsas de sus fabricantes). Y para timar a los crédulos.

Al azar, uno de éstos, con treinta componentes, obtenidos de la naturaleza y entre ellos un litro de un jugo, extraído de un árbol maravilloso, que viene del otro lado del planeta y que solo ese, se vende por dos veces el valor de todo el producto terminado (Aquí el primer milagro) y que por sus propiedades te hace ir al baño, sentirte nuevo y maravilloso, (Aunque tengas 70 años) y te rejuvenece y resuelve todas tus enfermedades, nuevas y porvenir (Aquí otro milagro) y solo tiene un precio de venta de la quinta parte del costo de todos sus ingredientes, (Aquí otro milagro) pero eso solo si usted es de las primeras quinientas personas que hablen por teléfono solicitándolo, en los siguientes quince minutos (Aquí el último milagro y la última mentira).

Por favor no se dejen engañar, nadie puede vender algo por un tercio del costo de sus ingredientes, nada ni nadie puede resolver su digestión con tantos gramos de fibra como veinte piñas, treinta nopales, y diez kilos de fibra soluble que solo caben en un frasco de 800 gramos, y en dos cucharadas.

Por favor no se dejen tomar el pelo por estos anuncios comerciales que nos ofrecen lograr nuestra salud para siempre y alimentarnos de la forma más sana del mundo, solo consumiendo dos cucharadas de estos maravillosos productos. Abran los ojos y compren una buena lechuga, dos calabazas, diez jitomates, tres pimientos morrones por la décima parte del precio y hágase una buena ensalada. Vivamos más sanos y menos engañados, no adquiera ningún producto milagro, ninguna plancha increíble, ningún cuchillo indestructible y coma bien sin esperar maravillas.



Por su CORPOSANO
hasta la próxima. CS

Guido Losano



Haz click aquí para contactarme.



A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Visita la Tienda CorpoSano en Amazon.com para conocer la mejor selección de libros y videos sobre

• **Acondicionamiento físico** • **Nutrición** • **Salud**



Visítanos dando click **aquí**

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





ALMALPASO... DARLE MÁS PRISA

Una vez me dijeron que aquello que no nos gusta, suele ser lo que más necesitamos... y pienso que es totalmente verdad.



*Cecilia M. Porras Morales

Pero no es lo que queremos escuchar, ni lo que nos puede motivar hacia aprovechar nuestro tiempo semanal. A veces, simplemente, vamos dejando aquello que no nos gusta mucho a un lado, diciendo "lo haré luego" ... hasta que llega el momento en que se puede convertir en una emergencia que, con disgusto, vamos a resolver.

Debemos, precisamente, actuar en sentido contrario.

Hace poco coloqué algo al respecto en mi muro de Facebook:

La felicidad no consiste en hacer lo que nos gusta, sino en hacer que nos guste lo que tenemos que hacer. vía [@AntonioTomasio](#)

Lo importante de planear es tratar de evitar, en lo que dependa de nosotros, que nuestra vida sea un extinguir fuegos o pasar de una emergencia a otra. Reflexionemos un poco en lo que estamos haciendo –o no- para evitar que esto suceda.

Ante todo, debemos tener claro lo que "debemos" hacer, aunque no sea de nuestro agrado. Ponerle fecha, hora, momento, lugar... y **LLEVARLO A CABO**; no encontrar cualquier excusa para dejarlo pasar y hacerlo... más tarde, porque muchas veces, no llega el momento adecuado y, al final, puede acarrear otras consecuencias. Recordemos que el domingo es un excelente día de planeación. Ya en la tarde / noche, con TIEMPO... reflexionemos sobre lo que nos espera en la semana. →



← Coloquemos primero en nuestra agenda aquellas cosas que no son las favoritas, pero que **DEBEMOS HACER...** y continuemos a partir de ahí.

No olvidemos que nuestra semana debe tener equilibrio y balance:

Gimnasio, tiempo para comer, trabajo, entrevistas, amigos, familia y... tiempo para nosotros. En muchas ocasiones es importante anotar llamadas que debemos hacer y colocar, de una vez, el teléfono y datos importantes de dicha llamada.

Mientras más minucioso sea el proceso, menos pretextos encontraremos para dejarlo de lado.


Una vez que lo hagamos, sentiremos un alivio sensacional y podremos, pasar a lo que sigue sin cargas, ni culpas.

¿Consideras que te cuesta trabajo hacer esto?

Entonces, quizá requieras ayuda de la Terapia Floral para no dejar las cosas de lado y decidirte a hacerlas.

De las Flores de Bach recomiendo Chestnut Bud, si eres de los que postergan tareas o Impatients si eres de los que parece que hacen y hacen y no llegan a mucho (hiperactivos).

Y si te decides a probar las flores australianas (de Bush), sería ideal: Jacaranda y Sundew.

Viene el verano y querrás aprovechar el tiempo, quizá puedas viajar o tomar algún tiempo de vacaciones, aprovéchalo sabiendo que no tienes pendientes ni urgencias que te impidan gozar a fondo estos momentos. Aprovecha el tiempo equilibradamente. Planea y **CUMPLE...** goza a fondo este mes de Junio. 





Cecilia M. Porras



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

Doctora en Ciencias de la Información.
Dentro del área educativa ha laborado como Coor-
dinadora 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





¡Hola! ¿Cómo están?

Cuantas veces has ido a reuniones sociales o de familiares en donde se habla de Los Súper logros de tus primos, amigos o conocidos, de una manera tan exagerada e irreal que hasta te da flojera estar escuchando tanta información que ni siquiera te interesa.

La escuchas por educación, pero por dentro te estás muriendo de la risa de tanta fantasía, de tantos aires de grandeza que ya hasta es ridículo. Y eso lo escuchas varios minutos que te parecen horas y quedas exhausta con ESA saturación de información irreal; pero lo más vergonzoso es que las personas indicadas o protagonistas de estas novelas ni siquiera están enterados que son el Plato fuerte de la comida, y de tan fuerte, ya hasta te cayeron gordos. Con esto, lo que quiero decir es que JAMAS hay que subestimar a las personas que tenemos alrededor, porque también piensan y SIENTEN.

La realidad se impone siempre. El éxito, el amor y el dinero se notan, se siente cuando es verdad y cuando no lo es. Cuando es verdad te da mucho gusto por esas personas, pero cuando te quieren ver la Cara o como vulgarmente se dice: " Se quieren dormir al velador", eso ya no es sano.

Pero a un nivel más profundo y espiritual, diré que es sumamente desagradable escuchar el súper ego de las personas que solo demuestran frivolidad, vanidad y cero vida social. Es decir, demuestran el pobre mundo interno que poseen.

Con platicas poco sustanciosas, plagadas de cuestiones sin importancia. Lo demás es pura vanidad. Cuando veas a una persona con este perfil de personalidad, desconéctate de oírla, porque te va a llenar de información que no nutre tu vida.

Cada quien puede vivir como quiera y hacer lo que quiera, pero no se vale cargar el súper EGO de las personas, porque el 80% de la información es falsa, porque lo que se platica de persona a persona, está comprobado que se pierde el contenido real de la información hasta un 60% y lo demás es información arreglada.

¿Se dan cuenta que la vanidad de las personas ocupa la mayoría de los contenidos en la comunicación humana?

Por eso NO AVANZAMOS.

la hoguera de las vanidades

Detrás de la vanidad, se esconden miedos, fracasos, frustraciones, desamores, etc.

En lugar de esconderlos, hay que sacarlos a pasear en terapia y afrontarlos para poder soltarlos.

"Nadie tiene la vida perfecta"
Sigmund Freud

"Pero el ser humano tiene la capacidad de ser feliz, ¡si lo desea desde el corazón!"
Dalai Lama

¡HASTA LA VISTA! 

Magdalena Alba Meraz



Magdalena
Alba Meraz

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

Haz click aquí para contactarme.



Lo que necesitas saber sobre *la cafeína*



Por Will Brink



BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO



Alguien alguna vez dijo “No sale el sol sin una café”. Estoy de acuerdo. Sin embargo, hay mucho más para entender sobre los beneficios de la cafeína – el estimulante del sistema nervioso central que la mayoría de las personas asocia con el café – y sus efectos en la agudeza mental, rendimiento, etc., En este artículo, voy a cubrir lo que la gente realmente necesita saber sobre este tema, y sugerirles una manera de sacar el máximo partido de tu dinero cuando se trata de esta popular bebida y suplemento.

Los conceptos básicos...

La cafeína – un compuesto de la familia de los metilxantinos – tiene sus efectos a través de diversos mecanismos en el sistema nervioso central, y para ser honesto, dudo que esos mecanismos sean de gran interés para la mayoría de los lectores, por lo que no daré un extenso informe sobre

eso. Basta decir que la cafeína influye positivamente en la memoria, el rendimiento, resistencia, coordinación, y aumenta la vigilancia al tiempo que reduce la fatiga, por nombrar algunos efectos. Cualquiera que haya usado la cafeína pura conoce como funciona, es por eso que los militares, por ejemplo, la agregan al chicle así como barras entre otras cosas. Todos sabemos que la categoría de “bebidas energizantes” está de moda en estos días, inclusive fuera del gimnasio. Aunque la cafeína seguramente no es para todo el mundo, es increíblemente no tóxica. Así que, los usuarios de cafeína saben todo esto, o al menos lo han experimentado, y no necesito convencerlos de su efectividad de sus usos. Vamos a pasar a la información más interesante de este. →

na



←Café Vs. Cafeína

Aquí es donde las cosas se ponen interesantes, por lo menos para los científicos nerds como yo. La mayoría de las personas piensa que el café y la cafeína son términos esencialmente intercambiables con los mismos efectos. Sin embargo, la cafeína y el café tienen efectos muy diferentes en el rendimiento o en la agudeza mental, de hecho estamos hablando de cafeína pura Vs. café. Esta realidad a menudo causa sorpresa en muchos, pero es cierta. La cafeína y el café tienen efectos diferentes y es la cafeína pura la que tiene los efectos pronunciados en el rendimiento, la agudeza mental y los otros mencionados brevemente con anterioridad.

Se han realizado estudios de café con contenido de cafeína vs. cafeína pura, y han encontrado que es la cafeína pura la que tiene el mayor impacto en lo que todos generalmente asociamos con la cafeína. Probablemente el estudio más extenso que compara el café con la cafeína se titula "Efectos metabólicos y de ejercicios de resistencia con la ingesta de café y cafeína" (1). Para resumir, este estudio encontró:

"... Este estudio fue diseñado para comparar la respuesta metabólica y de ejercicios de resistencia a la ingesta de las mismas cantidades de cafeína como una bebida de café y a la cafeína pura con agua. La cafeína fue consumida en el mismo volumen en el café que en el agua, en el mismo periodo de tiempo. Dio como

resultado las mismas concentraciones de plasma con metilxantinos (es decir, que la cafeína fue igualmente absorbida de las diferentes fuentes), pero solo cuando fue consumida sin el café existió un aumento de resistencia. Además, en este ensayo, el impacto inicial de la concentración de adrenalina circulante fue mayor. Parece que algún componente (s) en el café interfieren con la respuesta ergogénica normal de la cafeína."

Así que para aquellos lectores no científicos, ¿qué significa todo lo anterior? Esencialmente, El café agrupado por su contenido de cafeína y las capsulas de cafeína no tienen los mismo efectos en la respuesta de adrenalina (sentirse "alterado") y rendimiento como la cafeína pura. "¿Por qué ocurre así, Will? ¡Es el pensamiento obvio que tienen! No, no leo la mente, solo es una pregunta obvia. →



LA CAFEÍNA Y EL CAFÉ TIENEN EFECTOS DIFERENTES



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 Mayo / Julio 2012

Stretching para Mejora del Rendimiento Físico-Deportivo: 9/06 y 14/07 de 9 a 14 hs

YOGA: 16/06 y 14/07 de 14 a 18 hs.

TECNICA ALEXANDER P/MEDICOS 2/06 de 9 a 15.30 hs

PILATES Y NEUROLOGIA 27/05 de 9 a 17 hs

ENTRENAMIENTO FISICO-DEPORTIVO 16/06 y 21/07 de 9 a 14 hs

23/06 y 28/07 de 9 a 14 hs

← El café es una sustancia biológica compleja con literalmente cientos de compuestos que se disuelven junto con la cafeína durante el proceso de preparación, todo lo cual termina en tu taza de café. Muchos de estos compuestos tienen efectos completamente distintos que la cafeína, y algo más importante para este artículo, efectos que parecen contrarrestar los efectos de la cafeína. Además de las cosas más obvias que encontramos en el café (por ejemplo, lípidos, carbohidratos y proteínas) encontramos compuestos de una importancia metabólica potencial, como es el ácido nicotínico, antagonistas receptores de opiáceos y colinomiméticos (agentes que ejercen un efecto “opuesto” a la adrenalina). Es interesante que un grupo de investigadores aislaron un compuesto colinomimético de un café regular y descafeinado que cuando se inyectaron en ratas, dieron como resultado una disminución en el ritmo cardíaco y en la presión arterial. Así, un compuesto que tiene efectos regulatorios contrarios a aquéllos de la cafeína.

En algunos estudios adicionales, los investigadores agregaban cafeína pura a un café descafeinado y un grupo que consumía cafeína pura (sin mezclar), y los efectos del desempeño y otros efectos asociados al café vs. cafeína, continúan siendo inferiores a los de la cafeína pura y sola. De acuerdo con los investigadores “Una posible causa de esta diferencia es que uno o más de los numerosos compuestos en las bebidas de café neutraliza las acciones de la cafeína, lo que resulta en un menor efecto”.

Sabemos que el antagonista de la cafeína se encuentra en el té (de la *Camellia sinensis* – las hojas que con las que se producen el té blanco, verde, oolong y negro). Se le llama L- teanina y se puede comprar solo como complemento dietético y también se encuentra en algunas bebidas “relajantes” y suplementos. La L-teanina combinada con la cafeína puede reducir la presión arterial alta y el efecto de alerta que produce la cafeína sola (2).



SI LO QUE BUSCAS ESPECÍFICAMENTE SON LOS EFECTOS CONOCIDOS QUE GENERA LA CAFEÍNA EN TU RENDIMIENTO, ALERTA, ETC., UTILIZA CAFEÍNA PURA.

Contenido de cafeína en el café

Como se menciona en la sección anterior, si disfrutas de tomar una taza de café por su sabor, y por el efecto psicológico que te genera – que es probablemente debido a una variedad de compuestos que se encuentran en el café además de la cafeína – adelante, consúmelo. Yo tampoco renunciaría a mi taza de café por la mañana. Sin embargo, si lo que buscas específicamente son los efectos conocidos que genera la cafeína en tu rendimiento, alerta, etc., utiliza cafeína pura.

Incluso si lo que buscas es beber café por su contenido de cafeína, es una estrategia con un resultado incierto. Investigadores visitaron una variedad de tiendas especializadas de café por seis días consecutivos para probar una gran variedad de cafés y encontraron una variedad considerable del contenido de cafeína (3). De acuerdo con estos investigadores:

"Hay un amplio rango de contenido de cafeína presente en los cafés, rangos de 58 a 259 mg/por dosis. Esto significa que el contenido de cafeína en los cafés fue de 188 (36) mg por una taza de 16 onzas. Otro hallazgo notable fue el gran rango de concentraciones de cafeína (259-564mg/dosis) en el mismo café, obtenido de la misma muestra los seis días consecutivos."

Así que una taza de café que compras en el mismo lugar (por ejemplo Starbucks) por 6 días consecutivos varía desde 259 hasta 564 mg de cafeína!!! Es como tomar de 3.2 a 7 latas pequeñas de Red Bull – durante 15 a 30 minutos (véase más adelante). Si quieres probar y experimentar lo que confirmamos anteriormente en el estudio sobre los diferentes efectos de la cafeína pura, prueba consumir en algún momento 600 mg de cafeína pura. Tu cabeza puede estallar, pero nunca volverás a dudar como una cantidad igual de cafeína se siento cuando pruebas una taza de café realmente fuerte. →

LA L-TEANINA COMBINADA CON LA CAFEÍNA PUEDE REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA Y EL EFECTO DE ALERTA QUE PRODUCE LA CAFEÍNA SOLA



←¿Qué pasa con las bebidas energéticas?

La categoría de las “bebidas energéticas” está de moda en estos días, y estas latas vuelan de las estanterías. Esto ha demostrado ser un segmento de mercado muy rentable para los vendedores de estos productos. No existe ninguna problemática inherente con estos productos, pero para consumir 80 mg de cafeína (la dosis que se menciona en Red Bull, por ejemplo) tienes que ingerir cosas adicionales que posiblemente no quieres como azúcar, varios edulcorantes sintéticos, etc., y estás pagando una cantidad exorbitante por porción comparado con lo que obtienes de ellos. Desde mi punto de vista, estos productos son generalmente un mal negocio.

Los mismos investigadores que midieron el contenido de la cafeína en cafés, hicieron un estudio aparte en donde analizaron el contenido de cafeína en distintos refrescos y bebidas energéticas. Bebidas como la Coca Cola clásica tenían un contenido similar al contenido de algunas bebidas energéticas que se encuentran en la escala más baja de su contenido de cafeína, como KMX que tiene 33.3mg de cafeína a una Coca Cola clásica que tiene 29.5 mg pero que su contenido de cafeína suele variar. Curiosamente, ellos encontraron solamente 67 mg de cafeína en una pequeña lata de Red Bull, una diferencia de los 80 mg que ellos mencionan que contiene cada lata (4). Ellos resumen sus hallazgos:

“Se investigó el contenido de cafeína en 10 bebidas energéticas, 19 refrescos carbonatados, y otras 7 bebidas. En resumen, fue evaluado el contenido de cafeína en el refresco de las máquinas expendedoras de Coca-Cola... La concentración de cafeína en la bebidas energéticas varió de nada detectado a 141.1mg/por ración. El contenido de cafeína en los refrescos carbonatados varios de nada

detectado a 48.2mg/por ración, y el contenido de otras bebidas varios de <2.7 a 105.7 mg/por ración”.

Llévate a casa esto, yo no tengo ningún problema en sí con la categoría de productos de las bebidas energéticas, pero tampoco veo que tengan un valor por el dinero que gasta considerando lo que obtienes, y me gusta el sabor de la mayoría de ellas (lo que admito, es una experiencia subjetiva) y para mi no tiene sentido gastar dinero comprándolas. →



Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com



← El costo de una cafeína efectiva

OK, el café es un gran producto, pero no ofrece la experiencia de una cafeína pura, y las bebidas energéticas son, en mi punto de vista son demasiado caras y un método innecesario para obtener cafeína. ¿Qué sigue? Un producto llamado Fein vino a mi radar hace algunos meses, mientras visitaba una exposición.

Pregunté por algunas muestras para probarlo, y así como la más simple es lo mejor: bajo costo, esencialmente insípida, fácil de usar para obtener cafeína pura cuando lo desee – y cero calorías y no contiene ingredientes artificiales. Son unos polvos que vienen en pequeños paquetes que los puedo usar cuando y en donde sea necesario. Menos de .50 centavos por ración de 75mg de cafeína que puedo agregar a lo que yo quiere. Para mí, es el ganador.

Personalmente, me gusta preparar mi propia bebida energética que llevo al gimnasio agregando un paquete de Fein con un paquete de Cristal Light que agrego a mi botella con agua y listo! Fácilmente podemos agregar un paquete de Fein al agua y tener agua con cafeína. Si quieres, puedes agregarlo a tu avena o a tu licuado de proteína por la mañana. Como la cafeína, consumida a través del café y las bebidas energéticas, es usada por todos los segmentos de la sociedad, y podría decir que pocos no encontrarán este producto tanto de bajo costo como efectivo para añadir energía, estado de alerta, aumentar la resistencia, y otros beneficios conocidos de la cafeína.





La dosis efectiva de cafeína pueden variar en las personas, así que se necesita un poco de experimentación. Un estudio mostró que una dosis de cafeína menor o igual a 12.5mg- en usuarios regulares de cafeína – mejora la función mental. Generalmente hablando, y de acuerdo a mi experiencia, para aquellos que han estado expuestos a la cafeína con anterioridad – que es la mayoría de los seres humanos de planeta – iniciar con una dosis de 75 a 100mg es un buen comienzo. Para aquellos que sean particularmente sensibles a los estimulantes, posiblemente iniciar con 20 – 25mg.

Obviamente la cafeína es un estimulante y, como todos los estimulantes, tiene sus posibles inconvenientes, como el insomnio, si la consumes por la tarde. Aunque se ha demostrado que la cafeína es excesivamente no tóxica, se deben de tomar advertencias generales (consultar a tu médico antes de tomarla para que te asegures que no tienes la presión arterial alta, consumes algunas medicinas psiquiátricas o están embarazadas), para asegurarse que la cafeína es adecuada para ti antes de tomarla.

Conclusiones

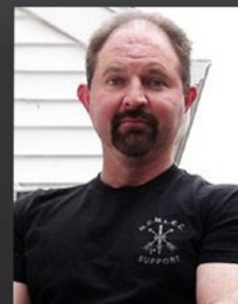
Este es mi reporte de uno de mis productos favoritos: efectivo, barato y bien investigado. La cafeína – particularmente en la presentación Fein – se adapta perfectamente a mí. Si en algún momento lo pruebas, dame tu opinión. Las personas interesadas en Fein puede obtener más información es el sitio web: www.getfein.com

**¡NO NOS VEMOS
EN EL GIMNASIO!** 

Fuentes:

- (1) Graham TE, et al. Metabolic and exercise endurance effects of coffee and caffeine ingestion. *J Appl Physiol* 1998;85:883-9.
- (2) Rogers PJ, et al. Time for tea: mood, blood pressure and cognitive performance effects of caffeine and theanine administered alone and together. *Psychopharmacology* 2008;195:569-77.
- (3) McCusker RR, et al. Caffeine content of specialty coffees. *J Anal Toxicol* 2003;27:520-2.
- (4) McCusker RR, et al. Caffeine content of energy drinks, carbonated sodas, and other beverages. *J Anal Toxicol* 2006;30:112-4.
- (5) Smit HJ and Rogers PJ. Effects of low doses of caffeine on cognitive performance, mood and thirst in low and higher caffeine consumers. *Psychopharmacology* 2000;152:167-73.

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





Remedio Postura para las Migrañas

Así como no solo la piel refleja la personalidad, sus estados de ánimo, este tono emocional en torno al cual giran sus reacciones emotivas más inmediatas, nuestra postura, como se llama, habla de nosotros como un todo.

Y la postura muestra lo que hacemos todo el tiempo con nuestro cuerpo, y claramente **COMO** lo hacemos. Y la conciencia de **COMO** lo hacemos es proporcional a lo que captamos a través de nuestras sensaciones, especialmente el del tacto y la vista.

Pero como esa postura se ha hecho habitual, nos sentamos, miramos, caminamos, etc., sin pensarlo.

La verdad... perdemos la conciencia de **COMO** usamos nuestro cuerpo. Tomemos un ejemplo, hablemos de la cabeza y nuca, una parte muy importante de toda la totalidad que somos y un diagnóstico tan frecuente hoy acerca de nosotros, la migraña.

ojo ral grañas



POR
MARÍA FURRIOL



Hoy, en el área médica, también se le llama **síndrome témporo-mandibular**, este síntoma cada vez más frecuente que es ese fuerte dolor de cabeza, que dura a veces largo tiempo y se repite tantas veces.

Acaso sabe, mientras lee este artículo, ¿qué está haciendo con su cabeza-nuca? ¿Sabe si está inclinando su mandíbula o boca hacia un lado, o siente un lado de su rostro más tenso que el otro? que produce que el hombro de ese lado se cae desplazando la caja torácica y torso con ella hacia el mismo lado. Y así mi cuerpo se des-organiza y su funcionamiento. →

← También se define la migraña por una actividad cerebral ANORMAL, ¿por qué? pues ese mis-uso que empieza con la cabeza-nuca, esa mala postura, muestra esa agitación en el sistema nervioso, que es una excesiva actividad muscular (hiper-contracción de los músculos de la mejilla, mandíbula, cuello), articular (compresión de la articulación atlanto-occipital donde la cabeza se equilibra con la nuca, comienzo de la columna vertebral) y ósea (compresión, dis-coordinación de las vértebras cervicales y de toda la columna en consecuencia).

¿Y piensa que es casualidad que las migrañas son recurrentes? es que no hay una información **DIRECTA** a la piel que me diga que estoy haciendo con mi mandíbula o nuca, solo desarrollando esa inteligencia sensorial perdida, de sentir (saber) que estoy inclinando mi mandíbula, o apretando o juntando los dientes (naturalmente nunca se juntan) que desvía la nuca y aprieta los huesos del cráneo produciendo ese dolor tan fuerte, y a veces pérdida del equilibrio. Pudiendo así evitar ese des-balance en mi cuerpo, que es físico-mental y emocional.



**Anuncia tus productos,
servicios y marcas a los
lectores de la revista**

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Pide informes:


publicidad@revistacorposano.com

www.revistacorposano.com

Ya que nuestra cabeza-nuca es un punto esencial en el equilibrio-orientación de toda nuestra estructura anatómica y buen funcionamiento del sistema nervioso, muscular y fisiología.

Para la Técnica Alexander es esencial enseñar a la persona a **COMO USARSE SALUDABLEMENTE Y PRODUCTIVAMENTE**. De acuerdo a **COMO** abrimos la boca para respirar, cantar, comer, es decir como usamos nuestra cabeza, nuca y todo el cuerpo es como se ubica cada parte con el todo y como funciona (huesos, articulaciones, órganos, circulación, respiración). Lo mismo sucede con nuestra mente (si tensiono mis músculos es porque mi mente está funcionando con una excesiva actividad nerviosa llamada ansiedad, preocupación, negatividad, que altera todo mi funcionamiento)

Esta metodología es una práctica simple para lograr una mejor calidad de vida en lo que hacemos, y fundamentalmente de prevención de esas dis-funciones físicas, mentales y emocionales en nuestro organismo. Son varias las investigaciones realizadas en el mundo que la avalan, en Sydney con personas con impedimentos visuales y de la marcha que han mejorado rápidamente (2011-12), el British Medical Center mostró durante 4 años como mejora el dolor de nuca y espalda a largo plazo (2004-08),

en USA doctores mostraron la mejora de la capacidad respiratoria, y Roger Federer es un ejemplo en el área del deporte quien ha tomado clases frecuentemente. 

Maria Furriol





Directora de María Furriol Studio.

Coach Corporal.

Diplomada en Australia
15 años de experiencia
en las áreas de fitness
y salud en Argentina y
Australia.

www.MariaFurriol.com

Haz click aquí para contactarme.



{HISPANIC} = 

**CHILE
SALSA
SPANISH
MUSIC
CULTURE
POSITIVE
EMOTIONS
FAMILY**

+ *

{V/O} + {TALENT}³

LAURA TERMINI

(786.457.8309) + (laura@lauratermini.com)




www.naturalorganicaylatina.com



Planificando **las** **Vacaciones**

Y con ellas LA DIETA



Por
Lic. Thanicar Braz.

En estas fechas ya comenzamos a planificar las vacaciones de verano, y acordé a la temporada del año, los destinos más deseados por excelencia son los de playas, unos días de sol y relax, disfrutando de un gran esparcimiento. Sea cualquiera el destino a escoger, la intención es la misma: lucir una saludable y buena figura, lo cual lleva a "correr" intentando hacer "milagros" buscando una "dieta milagrosa" para perder rápido el peso extra.

Para perder esos kilos que entendemos ya le sobran a nuestro cuerpo y que no caben en la ropa a utilizar en el verano... En este punto y como profesional, siempre reitero: No se debe realizar ningún tipo de dieta ó plan nutricional sin la supervisión de un Nutricionista; en primer lugar porque usted merece un adecuado diagnóstico de su peso corporal y de todo su estado de salud integral, recuerde que la nutrición es una ciencia, y como tal estudia no solo su peso, sino el total de su salud; es por ello que cada plan nutricional o dieta, debe ser realizado de manera personalizada para que se adecue a sus necesidades y gustos; mi mayor recomendación es la de, aprender a comer, aprenda a nutrirse los 365 días del año, y no por fechas particulares de su calendario; el mejor peso es aquel que usted logra obtener y mantener de una forma constante en su vida. →

← Pero... No le voy a dejar solamente con reflexiones, le doy algunos consejos generalizados para que pueda ayudarse a disminuir de peso antes de sus vacaciones:

1

Es importante realizar las 3 comidas principales:

Desayuno, almuerzo y cena; para disminuir de peso; incluya 2 meriendas: $\frac{1}{2}$ tarde y antes de acostarse; puede utilizar: $\frac{1}{2}$ taza yogurt descremado ó 1 unidad barra calórica dietética < 120 kcal ó 1 unidad fruta ó 1 taza gelatina ligera.



2

Disminuya el volumen de sus comidas.

En cada plato debe incluir: una porción de proteínas, una porción de carbohidratos, una porción de vegetales y una porción de frutas (entera ó en jugo); disminuya las cantidades de cada porción, y recuerde que ahora tendrá 2 meriendas extras entre comidas. →





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.



← **3**

Utilice productos dietéticos.

Sustituya sus alimentos por productos ligeros ó integrales, en esto se ahorra calorías, las cuales se traducirán en peso menos.



4

Sustituya el azúcar de mesa por edulcorante.

Se sorprenderá en el exceso de calorías que el azúcar le aporta; y por el sabor no se preocupe que al utilizar edulcorantes de origen natural (Stevia – Sucralosa), se mantiene un sabor muy similar al del azúcar, y cero calorías, así que... "cero excusas". →





munno



films & media

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

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
PARA TU EMPRESA

Video

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

SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN



FOTOGRAFÍA



Publicidad

← **5**

Realice algún tipo de actividad física

Según su tiempo y condición; esto no solo le permitirá perder más peso y acondicionar su figura, el estado general de salud se mejorará, tendrá mas oxigenación en su cuerpo, disminuirá la tensión producida por el estrés... ¡se verá y se sentirá muy bien!



6

Consuma un promedio de 10 vasos de agua al día

Lo que es igual a 2 ½ litros de agua, si lo desea, utilice aguas saborizadas de cero calorías. →



Nosotras

punto.com



Si eres mujer, tienes mujer
o necesitas entender a la mujer,
ésta es tu revista.

Lee el número de junio:

<http://es.calameo.com/read/0000146975ad372f8e2a1>

Suscríbete sin costo enviando un correo electrónico a:
contacto@editorialnovaro.com

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950





¡Ya no compres garrafones!

**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





← Lo más importante, es que mantenga este estímulo y estas sencillas recomendaciones durante todo el año, así logrará reducir su peso, y evitar el aumento del mismo luego de las vacaciones. 

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.



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



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™



CUESTIONA MÁS

el camino fácil



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



Última parte

Finalmente tenemos la columna de los aparatos con la cual cerramos este ciclo de los productos milagro y sus falsas promesas. Antes de entrar de lleno, recapitemos un poco al respecto de dichos productos.

Los productos milagro se dividen principalmente en cuatro columnas que son: "Ingesta", (comprimidos y alimentos), "Subcutáneos", "Cutáneos" y "Aparatos".

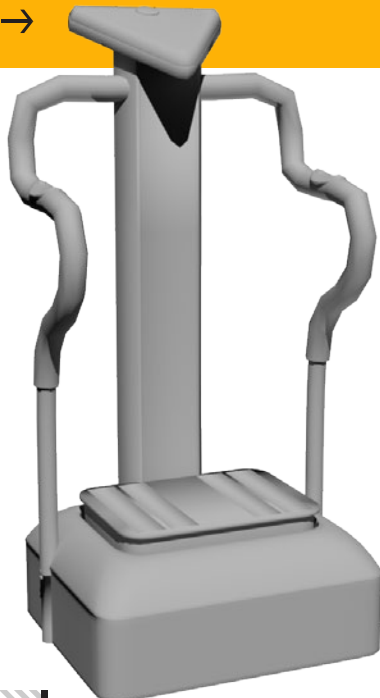
En los números anteriores hablábamos de la peligrosidad de dichos productos que no buscan más que tener ganancias a costa de nuestra salud. Las consecuencias de estos productos varían y pueden costarnos mucho más de lo que invertimos en adquirirlos.

En el caso de la última columna la cual se refiere a los aparatos milagro, es claro que el impacto negativo en nuestro cuerpo puede ser menor comparado con un producto de ingesta o subcutáneo, no obstante, no dejan de ser peligrosos para nuestra salud. →

← Lo primero que tenemos que dejar de hacer, es creer que lograremos un cuerpo como las o los modelos que salen en los comerciales de estos productos. Ellos, al dedicarse al modelaje, queda claro que el cuerpo que tienen lo lograron a través de ir al gimnasio, practicar alguna actividad física, incluso, en ciertos casos, por la ingesta de algún anabólico o esteroide, pero jamás, por haber usado un aparato que promete tener un cuerpo perfecto, pero que está diseñado sólo para una parte del cuerpo, ¿No es esto incoherente?

Pues sí lo es, pero no lo cuestionamos porque nuestra parte analítica se ve bloqueada por el desfile de imágenes encantadoras y aspiracionales que nos muestran en su publicidad, pero si logramos apartarlas, podremos ver el verdadero lado oscuro de dichos aparatos.

Primero, hagámonos la pregunta siguiente ¿Por qué en un gimnasio hay tantos aparatos si existen productos como los de la televisión que "ayudan a todo el cuerpo"? Con esta pregunta tan simple es como comenzamos a desenmascarar estos aparatos. →





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

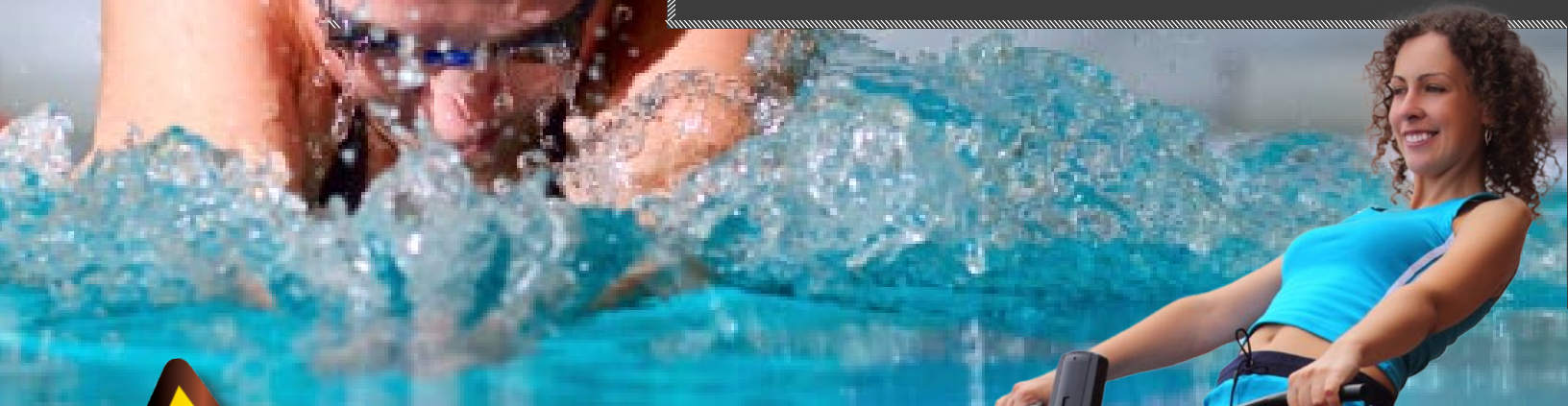
Escritora/ Colaboradora:

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

← Con base en estudios científicos, se sabe que ciertos ejercicios como el caminar, correr o nadar, logran que casi todo nuestro cuerpo entre en función, pero si la meta es ejercitar de forma óptima un músculo en particular o alcanzar una habilidad especial, entonces requerimos de ejercicios y aparatos específicos que nos permitan concentrar y dirigir nuestra fuerza o movimiento a alguna parte de nuestro cuerpo a fin de lograr un desarrollo mayor (de ahí la cantidad tan amplia y variada de aparatos en un gimnasio). Por el contrario, un producto milagro diseñado para el abdomen, difícilmente trabajará nuestras piernas o brazos y dejarlos en buenas condiciones como los modelos que vemos.



Los aparatos que funcionan con impulsos eléctricos, parten de otros con un principio científico y que se utilizan en hospitales o centros de rehabilitación, siendo éstos mucho más complejos y potentes por lo que no todas las personas pueden utilizarlos, como aquellas que tienen problemas en el corazón o sufren de presión arterial alta.

Algunos de estos aparatos están diseñados para cargar el peso del usuario, asumiendo que todo el mundo tiene la misma fuerza, o la mínima requerida para levantarse a sí mismo, lo cual no pasa en la realidad. Esto deriva en accidentes y lesiones que pueden ser desde una pequeña esguince, hasta una ruptura de ligamentos, según sea el caso.

Como el hecho de desarrollar un buen aparato con principios científicos y tecnológicos implica mucho dinero, se opta por generar algo que visualmente sea atractivo, pero carece de una buena ergonomía, funcionalidad y desempeño para lo que dice o promete hacer. →



Tenemos que entender que un solo aparato no nos va a ayudar a lograr el cuerpo perfecto y menos, si se recomienda usar sólo 5 min, sentado en la comodidad de su casa, recibiendo impulsos eléctricos, vibraciones, etc., o en su defecto, que sólo nos implique un pequeño esfuerzo físico. Dicen por ahí que todo cuesta en esta vida, por lo que lograr un buen cuerpo no radica de la poca o nula actividad y compromiso.

No caigamos en la trampa de los productos milagro cualquiera sea su presentación y evitemos un mal a nuestro cuerpo que puede ser más grave de lo que pensamos, por eso, cada vez que le lleguen con una alternativa simple y rápida,

CUESTIONE MÁS EL CAMINO FÁCIL.

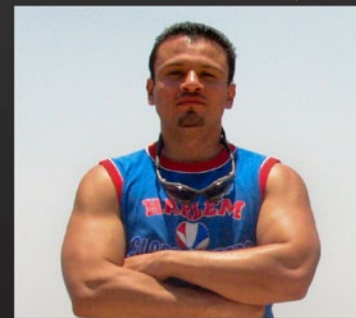
Alberto Uc



Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan_uc  betetermine

Haz click aquí para contactarme.



www.ceciporras.bhipglobal.com



¡Con pleasūr encontrarás una respuesta para mejorar tus relaciones íntimas y tener una mejor intimidad!



Millones de mujeres en todo el mundo han mejorado su experiencia sexual y su capacidad de respuesta con el gel

Su uso continuo aumenta la...
Lubricación.
Velocidad para alcanzar un orgasmo.
Intensidad del orgasmo.
Capacidad para lograr multi-orgasmos.

pleasūr
FEEL ALIVE!!

Este es un tema de Calidad de Vida. No es un asunto de Medicina.



CÓMO EVITAR SUBIR DE PESO durante las vacaciones de verano



Claudia Ramírez
Dir. Área nutrición
Fundación ABC de los TCA

Es típico que en vacaciones nos relajamos de todo el estrés de la vida cotidiana, pero también nos relajamos con el cuidado hacia nuestra alimentación y decidimos que las vacaciones son un momento para aprovechar a comer lo que queramos y disfrutar de lo que nos restringimos en nuestro hábito cotidiano, y es por eso, que siempre terminamos con unos 3 kg más de lo que teníamos antes de las vacaciones, cuando en realidad podríamos disfrutar de la comida sin incrementar de peso. Vamos a ver entonces cómo prevenir esta situación.

Antes que nada, sabemos que en vacaciones tendremos tiempo para realizar actividad física, así que vamos a aprovechar a mantenernos muy activos! Si hay alberca, destinemos por lo menos 1 hora a nadar y a convivir en familia, si estamos en playa, podemos dedicar por lo menos 30 minutos a dar una caminata vigorosa para mantenernos activos y si estamos en alguna ciudad, podemos ir a excursiones, a visitar museos, entre otras cosas, y aprovechar para dar largas caminatas y de esa manera estar siempre activos!

Deberás poner un horario destinado a por lo menos

3 comidas en el día.

Un conflicto al que a veces nos enfrentamos, es el de comer a horas desordenadas, sin horario fijo y ahí podemos caer en el sobre comer, así que deberás de poner un horario destinado a por lo menos 3 comidas en el día.

Es muy común durante las vacaciones, llegar a un hotel que incluya algún tipo de buffet, en este caso, es necesario evitar servirnos "todo lo que queramos" debemos mantener muy bien el orden, es decir, sólo servirnos la cantidad adecuada y ponernos la regla de: SÓLO 1 PLATO, ¿cómo funciona esto? Si vamos al área de guisados y se nos antojan 3 o 4 guisos diferentes, podemos servirnos un poquito de todos, siempre y cuando no se salga de la medida de: SÓLO 1 PLATO, el plato tiene que estar de un tamaño adecuado y parecido a lo que normalmente consumiríamos en casa, no hay que hacer trampa si queremos evitar subir de peso!

Deberemos tener cuidado con las bebidas que consumimos durante el día, en especial cuando vamos a lugares de playa, es muy común consumir bebidas alcohólicas durante nuestra estancia en las actividades recreativas y no contamos esas calorías de las bebidas, y ahí puede estar el problema del incremento de peso, lo más recomendable es contabilizarlas y tomar en cuenta que debemos hidratarnos con otro tipo de bebidas como agua natural, agua mineral entre otras, y de esa manera reducir por lo menos a la mitad, el consumo de bebidas alcohólicas.

En lugares donde sólo encontramos comidas rápidas, deberemos escoger las mejores opciones para no consumir alimentos densamente energéticos, las mejores opciones son aquellas que contienen verduras o ensaladas como guarniciones, así que hay que pensar antes de escoger para elegir sabiamente.

Realiza tu mejor esfuerzo en estas vacaciones y espero que estos breves tips te puedan ayudar para evitar subir de peso durante este verano.

¡MUCHA SUERTE! 



L.N. Claudia Ramirez



Soy nutrióloga egresada de la UAM-X del D.F. actualmente soy Co-fundadora y Directora del Área de Nutrición de la Clínica ABC de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, mi especialidad es el control del peso y la atención de trastornos de la conducta alimentaria en niños, adolescentes y adultos.

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

TIPS para elegir el mejor traje de baño para ti en estas vacaciones.

Al elegir un traje de baño para esta temporada, lo ideal es que te sientas y luzcas cómoda. Nadie es perfecto, pero un buen diseño ayuda.

Elegir los mejores trajes de baño para cada tipo de cuerpo es crucial para todas las mujeres.

Busca trajes de baño que tengan dos colores contrastantes: uno muy oscuro y otro muy claro.

Dependiendo de tu figura, elige el color más claro para la parte del cuerpo que deseas resaltar y el oscuro, para la que quieres disimular.

1

La parte superior debe tener el tamaño correcto de copa para conseguir un buen ajuste, pero al mismo tiempo que no sea muy apretado para que no te saque "rollitos". Si tiene mucho busto, busca que la parte de arriba tenga varillas para sujetar mejor.

Elija además colores oscuros y sólidos para esa zona. →



el mejor TRAJE DE BAÑO



Por Carolina Béjar



← También es recomendable trajes de baño con escote en "V", esto provoca el efecto de menor tamaño; si optas por estampados, búscalos con diseños verticales, estos te ayudan a disimular la dimensión, y a verte más estilizada.

Recuerda tomar en cuenta la escala del estampado en relación a tu cuerpo.

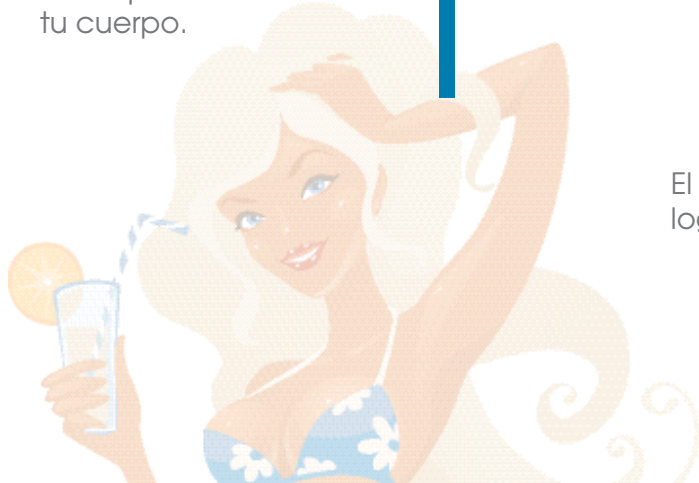
2



3



El corte Halter, también logra un buen soporte.



 @nutricion_abc  Nutrióloga Claudia Ramírez

Lic. Claudia Ramírez
Nutrióloga

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

4

Un ajuste muy cómodo, lo dan los trajes con tirantes mas anchos

5

Si lo que buscas es que tu busto parezca más grande, elija el traje con color claro o brillante en esa zona; además de algún adorno como volados, cadenas, pliegues, etc.

Evita usar strapless si tiene los hombros para adelante o caídos, ya que acentuará más este aspecto. →



Carolina Bejar AICI CIP
Premio Raising Star AICI 2010
Premio a la Excelencia 2012



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

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





← Juega combinando tops estampados y bottoms discretos, sin broches y de un solo tono, para llamar la atención a la parte de arriba del cuerpo y disimular la de abajo.

Los cortes altos de pierna te favorecen más que los bajos. Un pareo siempre a mano será tu mejor compañía en la playa.

6



Si tienes las caderas abundantes es recomendable evitar los boy shorts (anchos en la cadera) y de los "hilo dental" estilo brasilero

Si tu figura es ancha arriba y abajo, lo mas recomendable son los trajes de una pieza y un solo tono. El negro, es bien sabido, estiliza ¡úsalo!

7

Elije un traje de baño con colores oscuros si tiene algo de sobrepeso. Recuerde que los drapeados en diagonal, estilizan mucho.



El corte en el área de pierna debe hacer las piernas ver más de lo que en realidad son para que aparezca mas delgado y más alta.




Si tiene problemas con su abdomen o recientemente fue mamá, le recomendamos un traje de baño con refuerzo en el abdomen. Existen tanto para traje de dos piezas, como para enteros.



El material utilizado en los trajes de baño es especialmente importante. Lycra o spandex ofrece la stretchiness necesaria y la firmeza. Este tejido puede controlar el área del problema habitual como el vientre.

Una buena recomendación es elegir el pareo, en armonía con el traje de baño. Este es un erro muy común:

Se mezclan dos estampados discordantes, dos colores que no armonizan, etc.

El pareo es un complemento y como tal, debe guardar relación con el traje de baño, ya que ambos son protagonistas principales en la imagen. Una idea práctica, es comprar una camisola en gasa finita, del mismo color del traje de baño. También no olvides tus lentes de sol, y ¿porqué no? Un sombrero que además de lucir moderna queda ¡muy chic! 

Carolina Béjar



**Consultora de
Imagen
Internacional**

www.estiloenimagen.com



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.



WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz



¡Hola! ¿Qué tal? Espero que te encuentres muy bien y disfrutando de lleno el verano o tus vacaciones escolares, si acaso las tienes.

Estos días en México han estado llenos de marchas a favor o en contra de alguien o de algo, lamentablemente algunas personas que participan en estas auténticas muestras de democracia terminan desmayadas por insolación.

Así que si tu también eres un #YoSoy132, te recomiendo que tomes agua antes de caminar y también lleves bastante agua contigo, por supuesto una buena gorra y hasta un buen bloqueador solar.

Exprésate y exige tus derechos, pero no descuides tu cuerpo, mantenlo sano.

Tampoco esta de mas un iPod por si deseas acompañarte de música para entrar en ritmo, he aquí mis recomendaciones.

70'S



- Michael Zager Band - Let's all chant
- Penny McLean - Lady bump
- Azoto - San Salvador



80'S

- Rick Astley - Take me to your heart
- After the Fire - Der kommissar
- Sabrina - Boys

90'S



- K.W.S. - Please don't go
- 49ers - Don't you love me
- The Adventures of Stevie V - Dirty



00'S



- Michael Zager Band - Let's all chant
- Penny McLean - Lady bump
- Azoto - San Salvador



2012



- Sunloverz Vs Rosette - Rain
- Bob Sinclar & Sophie Ellis Bextor - Fuck with you
- Jack Back, David Guetta & Nicky Romero - Wild one two

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





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

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>



PNL

Américas

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...

FRASES

de el Blog **de Jaime**

Tu pensamiento es la herramienta más poderosa para moldear tu vida.

Consumir es bueno. Crear es mejor.

Tu puedes hacer de la vida algo extraordinario.

La mayoría de las personas tiene más poder de lo que cree.

Las personas que buscan provocar miedo entre quienes los rodean, tienen miedo de quienes los rodean.

El verdadero fracaso no es no obtener lo que queremos. Fracasar es no intentarlo o darnos por vencidos.

El secreto no es pensar ni desear, el verdadero secreto es hacer.

Los límites no existen. Puedes llegar a donde quieras. Siempre y cuando avances paso por paso.

Cuando crees en ti mismo, nada puede detenerte.

La forma de aprender más rápidamente es muy simple: equivócate más rápidamente.

Obtener resultados extraordinarios es, en muchos casos, hacer más de lo que funciona y menos de lo que no.

Sonríe más.

Cada uno de nosotros es único. Y en nosotros existe un universo de posibilidades infinitas. Nunca temas ser tu mismo. Sé siempre quien tú eres y háglo con toda tu energía.

Tu presente es tu futuro en construcción

Equivócate más.

La vida es como una película en la que tú escribes el guión.

Reconocer nuestra ignorancia es lo que nos permite seguir aprendiendo.

Ama más

Calificamos de "difícil" a aquéllo que aún no sabemos hacer.

Claro que creo en el destino. Trabajo todos los días para crearlo.

Tu vida empieza hoy, aunque no lo parezca.

Aceptarnos tal como somos es el primer paso para poder cambiar.

No me digas que algo no se puede hacer. Mejor dime cómo sí se puede.

Házlo realidad
(la palabra clave está subrayada)

Una gran diferencia es en ocasiones el resultado de la suma de pequeños cambios.

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



Con base en las ideas e información que nos han presentado los colaboradores, creemos que es muy útil que tengas una herramienta para llevar el control de tu dieta.

Aquí te presentamos esta hoja que podrás imprimir para llevar un control. Te sorprenderás de lo útil y lo efectivo que es llevar una agenda.

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

Instrucciones:

Baja la revista (a tu disco duro, por ejemplo) con el botón "Download Publication" ícono de caja oscura que está abajo de la portada, en la extrema derecha. Imprime las páginas 87 y 88.

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



**SECCIÓN
DESPRENDIBLE**

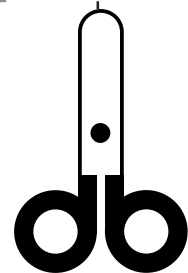
Mis metas para las vacaciones

fecha: _____

Metas de alimentación

Metas de ejercicio

Otras metas:



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

Sobre el nuevo libro de Will Brink,

La Biblia de los Suplementos Deportivos

(disponible actualmente sólo en inglés)



Por el doctor Peter Chiang

Traducción: CorpoSano

El autor Will Brink se adentra en lo importante dentro del gran negocio de los suplementos y aclara lo que realmente funciona y lo que no, y lo presenta en un formato fácil de leer. Con todos los "nuevos" y "mejorados" suplementos disponibles, es frecuentemente abrumador para cualquiera que entre en una tienda o navegue buscando un producto efectivo que mejore su desempeño, fuerza o lo ayude a recuperarse de sus fuertes entrenamientos. Sin tener el conocimiento de los productos y de los ingredientes que en ellos se encuentran, es fácil caer en las trampas de la publicidad, o del modelo que aparece en el empaque. Pero, ¿funcionará? ¿Qué es lo que revelan los estudios? Will Brink desmenuza los hechos y recomienda lo que funciona y muestra lo que es simplemente tirar dinero a la basura.



Hace tiempo, yo caía en el error de seguir los consejos de mis amigos sin tomarme el tiempo necesario para investigar si siquiera valía la pena usar lo que me recomendaban, o, si había mejores alternativas que me ahorraran tiempo o dinero.

Cuando una persona está entrenando para competir o simplemente para estar en forma, tenemos este impulso competitivo de ser los mejores; una repetición más, más peso; yo también cometí el error de ver qué tomaba el mejor del gimnasio para ver qué tomaba yo. Fue hasta que hice mis propias investigaciones cuando me di cuenta de que la mayoría de los suplementos que había usado sólo me habían quitado mi dinero. Hacer mi propia investigación me tomó mucho tiempo y esfuerzo porque consulté enormes bases de datos y montones de estudios, y lo más frustrante de todo fue el hecho de que, o no encontraba nada, o un estudio era relevante y otro no lo era.

Will se tomó el tiempo necesario y realizó la investigación que presenta en este libro. La Biblia de los Suplementos Deportivos y la presenta en un formato muy fácil de leer. Para cada suplemento, menciona:

- ¿Qué es?
- ¿Qué se supone que hace?
- ¿Qué dicen las investigaciones?
- ¿Cuáles es el desempeño atlético real?
- Recomendación

La Biblia de los Suplementos Deportivos es una referencia excelente para todos aquéllos que usan algún suplemento, o para médicos o profesionales que buscan un muy buen libro de referencia sobre este tema que esté actualizado y orientado a la práctica. Una vez que lo has leído, se convierte en una referencia muy útil para consulta una y otra vez. Los análisis de Will Brink sobre los estudios científicos son profundos, su expertise en nutrición es evidente en todo el libro. La Pirámide de los Suplementos es una gran herramienta para entender por qué los suplementos básicos son tan importantes para la salud y rendimiento de una persona.

Aunque no todos los suplementos están incluidos, todos los que se encuentran en las estanterías de las tiendas están cubiertos ampliamente y, para ser sinceros, la mayoría de lo que encuentras en las tiendas es simplemente una mezcla de lo que cubre el libro.

No importa si el lector es un profesional o un atleta recreativo, o, simplemente desea saber qué funciona y qué no, la Biblia de los Suplementos Deportivos, beneficiará a cualquiera y a todos los que han pensado alguna vez en tomar suplementos para mejorar su rendimiento. ¿El resultado? Menos tiempo y dinero gastado en suplementos que no funcionan, lo cual es claramente el objetivo de este libro.

Muy recomendable.



- Peter Chiang, DC, CCSP®



Para conocer más sobre La Biblia de los Suplementos Deportivos:

<http://www.brinkzone.com/supplement-science/the-sports-supplement-bible/>

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