A tu lado todo el camino

# CORPOSANO

Febrero 2014

## Diego Di Marco

PAG. 12

Cuerpo, mente y consciencia

## LA DIETA PALEOLÍTICA, TODO SOBRE ELLA

PAG. 34

## SUPERA TU ANSIEDAD POR LA COMIDA

PAG. 50

## LA VERDAD SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO, LAS CLAVES PARA TENER ÉXITO

PAG. 56

## CULTURISMO NATURAL, EL REGRESO A LOS ORÍGENES

PAG. 68

## HERRAMIENTAS PARA LOGRAR TUS METAS

PAG. 78

## YOGA, MUCHO MÁS QUE POSICIONES DEL CUERPO

PAG. 84

Año 3 · Número 29
Distribución Gratuita

Palapa Communications

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

# YOUR RUN
## ONLY SMARTER

## SMART COACHING
since 1977

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

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

**Comparte tus logros**
Comparte tus ejercicios en polarpersonaltrainer.com

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

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

Revista

# CORPOSANO

A tu lado todo el camino

## ¡ANUNCIATE EN CORPOSANO!

+ 10,000 LECTORES EN TODA HISPANOAMÉRICA

+ 100,000 SEGUIDORES EN REDES SOCIALES

## PAQUETES PUBLICITARIOS PARA TODOS LOS PRESUPUESTOS.

Pide informes hoy:
publicidad@revistacorposano.com

8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?
moving comfort
DE VENTA EN:
Liverpool
es parte de mi vida
MISTERTENNIS
INNOVASPORT
SEARS
Me entiende
martí
Vivir es un deporte
Moving Comfort México
@MovingComfortMX
www.movingcomfort.com.mx

# 11 Congreso Nacional de Yoga

**Participa**
**Comparte**
**Inspírate**
**Crece...**

**Sede:**

Zumpango de Ocampo
Estado
de México

**Julio**
**18, 19 y 20**
**2014**

**Informes:**
**www.AlianzaMexicanaDeYoga.org**
**Congreso@AlianzaMexicanaDeYoga.org**

Pág.12

Diego Di Marco

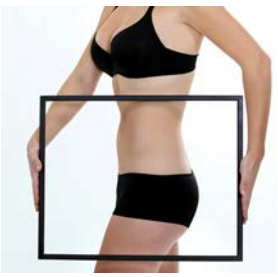
Cuerpo, mente y consciencia

**34** Vegetarianos del mundo... ¡háganse a un lado que ya llegó la paleodieta!

**40** Mantener el Hábito de hacer ejercicio

**44** Calendario de actividades Febrero

**50** Ansiedad por la comida



**56** La verdad sobre la pérdida de peso

# índice

**64**
**Mitos y realidades**

**96**
**Las buenas compañías, ¡también forman parte de tu imagen!**

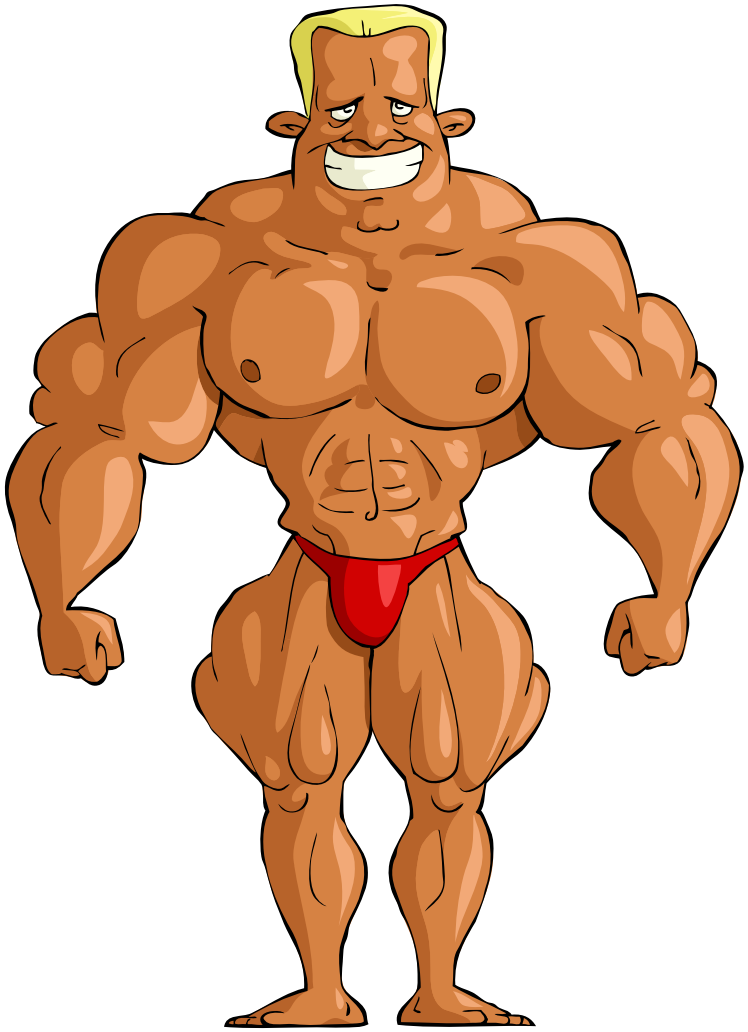
**68**
**Culturismo natural, el regreso a los orígenes**

**102**
**Review del libro Elige estar bien con mis 1001 tips**

**78**
**Cómo lograr tus metas**

**84**
**Los colores, los chakras y la salud**

**92**
**Yoga… Mucho más que posiciones del cuerpo**

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de
**Palapa Communications**

www.revistacorposano.com

Número 29, febrero de 2014

DIRECTORIO

Dirección General
Jaime Villarreal

Dirección Editorial
Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías
José Luis Alarcón

Arte & diseño
Olivo383

SUSCRIPCIONES
suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD
publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

# Carta Editorial

Hacer ejercicio no es una moda, o no debería serlo. Nuestros cuerpos funcionan mejor cuando nuestros músculos, tendones, huesos y ligamentos son fuertes. La nutrición no debería ser una moda. Aunque nuestros cuerpos hacen "milagros" con lo que les demos, la salud tiene uno de sus grandes pilares en la buena nutrición.

El segundo mes del año es una nueva oportunidad de mejorar, te invito a que no dejes pasar esta oportunidad y cuides tu cuerpo mejor que como hasta ahora lo has hecho.

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

twitter.com/RevCorpoSano

# ¿Quieres que uno de nuestros entrenadores te prepare?

trainido.com
Entrenamos contigo

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO
PERSONALIZADO ONLINE

bunch
sports society

SWIMWEAR 2014
www.bunchsports.com

Compex
FiT
Compex
FiT
DRI-FIT
Disfruta de un acceso directo a tu entrenador personal cuándo y dónde lo desees.
Es la solución más idónea para conservar tu figura y mantenerte en forma.
www.compexsudamerica.com

HeadBlade®
THE LEADER IN HEADCARE
Usa tu
CABeZA
facebook.com/headblade
http://twitter.com/headblade
http://www.youtube.com/headblade
www.headblade.com

# Diego Di Marco

## Cuerpo, mente y consciencia

Actualmente considerado como un referente obligado en temas de salud, acondicionamiento y bienestar integral. Él es el único profesional reconocido en esta materia en México y Latinoamérica.

El éxito de Diego está sustentado en su visión y formación holística, al ser consciente de que además de trabajar la parte física del cuerpo para alcanzar un estilo de vida óptimo, es imprescindible la motivación, la confianza y sobre todo la consciencia, pues está convencido de que son elementos susceptibles a ser guiados.

A la fecha, su amplia preparación le ha permitido unirse al equipo de la destacada productora Carla Estrada, en el programa matutino "HOY", al que fue invitado a colaborar y que se transmite por Televisa y Univisión y en el que a la fecha ha realizado más de 360 cápsulas de ejercicio y acondicionamiento físico.

Diego también ha tenido la oportunidad de conducir y participar en otros programas de televisión que han recibido gran aceptación por parte del público, como "Salud Emocional", emisión realizada para la Cadena Fox, transmitido a toda América Latina por la señal Utilísima y que actualmente se retransmite debido al éxito obtenido.

Aunado a ello, elabora los contenidos y es presentador de aproximadamente seis cápsulas de la campaña "Elige estar bien contigo 2013" de Grupo Televisa, misma que tiene como objetivo contrarrestar los altos índices de obesidad, así como fomentar la actividad física en personas de todas las edades, exponiendo rutinas de ejercicios y consejos para mantener una buena salud. Éstas son transmitidas de manera constante en medios impresos y medios electrónicos: tv abierta y de paga, así como en radio.

Es creador del innovador sistema "Back to Basics" (B2B), sistema funcional de entrenamiento que basa su filosofía en dos ejes principales: Mente y Cuerpo.

COMBAT NIKE PRO
DRI-FIT

COMBAT NIKE PRO

Diego ha tenido la oportunidad de compartir sus vastos estudios y experiencias al ser coautor, hasta la fecha, de dos libros que se han convertido en Best Sellers: "Detén el tiempo" (2011), el cual ha vendido más de 80 mil copias, y "El ABC para rejuvenecer" (2012), obra que lleva más de 120 mil ejemplares colocados en el mercado; ambas ediciones reproducidas para 17 países.

También colabora con el Dr. César Lozano desde el mes de febrero de este año con un espacio propio llamado "Por el placer de elegir estar bien", donde transmite cápsulas todos los lunes por la señal de MVS Radio, para el D.F., Monterrey y Los Estados Unidos.

Escribe la columna de salud del periódico "Art Decó México", misma que se publica mensualmente.

Quincenalmente escribe para ESMAS MUJER y ESMAS SALUD. Forma parte de los colaboradores de la revista Solo Sanborns. En los Estados Unidos, Diego es un referente de salud para todos los latinos ya que escribe para "The Huffington Post", uno de los medios de información más importante en este lugar.

Diego Di Marco forma parte del contenido editorial de "Retos Femeninos", un blog que difunde información de interés para mujeres de 20 años en adelante; además anualmente participa con una conferencia en el Auditorio Nacional en el evento que "Retos Femeninos", organiza en el marco del día internacional de la mujer.

Con experiencia certificada en Medicina Antiedad, Diego Di Marco, en alianza con Lupita Jones y otros inversionistas tuvieron la iniciativa de crear ProEdad (2010), una empresa dedicada a desarrollar, difundir y promover servicios y productos orientados a la adecuada conducción de la edad, desde todos sus ámbitos.

A la fecha, Diego tiene una activa e importante presencia en redes sociales, contando con más de 35 mil followers en Facebook y más de 22 mil seguidores en Twitter. A través de estos canales Diego comparte consejos, información, así como pensamientos motivacionales de valor para las personas que están en busca de mejorar su estilo de vida.

Diego cerró este fructífero 2013 con la publicación de un práctico manual para toda la familia, con consejos de alimentación, ejercicio, control de estrés y hábitos para dormir, titulado "Elige estar bien con mis 1001 tips" del cual se realizará un primer tiraje de 50 mil copias. Además innova en el mundo editorial al publicar "Natural Kids", el primer libro en América Latina que se enfoca en ejercicios funcionales para bebés y niños, basados en movimientos de todo tipo de animales. Las actividades propuestas propician el fomento de buenos hábitos físicos, así como el estrechar lazos emocionales con los padres al realizarlos de manera conjunta. Estas publicaciones son únicas en el mercado editorial.

En la actualidad Diego sigue cimentando su compromiso de propiciar en el público un estilo de vida más sano, activo y productivo, que les permita explotar todas sus capacidades y virtudes y así alcanzar y superar sus propios objetivos.

**CORPOSANO**

***¿Cómo inició tu gusto por el fitness?***

**DIEGO DI MARCO:** Desde muy pequeño mis padres y mis abuelos me enseñaron que moverse era necesario e indispensable para tener una salud óptima, además de combinarlo con un plan de alimentación 100% natural.

Yo nací y crecí en un pueblo italiano en Argentina y cultivar verduras y frutas para el consumo propio era lo común. Por ejemplo el primer regalo que recuerdo fue un balón de futbol y el segundo una bicicleta. El hábito de andar en bicicleta me lo enseñó mi abuelito que utilizó la bicicleta hasta los 80 años.

Hoy veo hacia atrás y me doy cuenta que de allí parte mi gusto por el fitness. Claro, cuando entro en mi adolescencia y luego en la Universidad había pasado por varios deportes y aprendido de forma más sistemática como mantenerme en forma.

Siempre he sido analítico, observador e investigador de todo, y cada día me doy cuenta de que eso me ha llevado hasta aquí, el ser Coach de Estilo de Vida, por eso cuando hablo lo hago desde mis estudios, pero sobre todo desde mi experiencia.

Dietas, planes de alimentación, sistemas de ejercicios, suplementación todo confluye y hace al bienestar, "wellness", yo trabajo desde lo mental y emocional para luego ir a lo físico.

El wellness y fitness son mi vida, y compartirlo, exponerlo donde se pueda es mi mejor manera forma de aportar a que todo aquel que quiera vivir en salud, ya sea en TV en mis apariciones en Programa HOY de Televisa, en la campaña "Elige estar bien contigo, mis conferencias y cursos.

***¿En qué consiste tu sistema de entrenamiento DIEGO DI MARCO - "Back to Basics"?***

**DIEGO DI MARCO:** Como lo decía hace un momento he pasado por todos los sistemas de entrenamiento y hasta obsesiones por mantenerme en forma. Hoy puedo decir que con menos esfuerzo y menos tiempo, y mejor trabajo mantengo mi cuerpo, habiendo creado mi propio sistema de entrenamiento.

Back to Basics mi sistema de entrenamiento es una plataforma única que regresa a lo básico, con movimientos funcionales básicos y completos donde NO UTILIZAMOS máquinas. Usamos implementos como kettlebells, costales de arena, cuerdas, barras, cajas de salto, ligas, etc y con sólo 24 minutos que equivales a 90 minutos de un gimnasio convencional, en 21 días logramos cambios extraordinarios en peso, figura, activación, energía.

Estos circuitos de entrenamiento me han cambiado la vida a mí y lo puedo ver con mis entrenamientos, desde los famosos que llevo sus rutina y planes de alimentación, hasta personas normales o personas con problemas de peso.

Con Back to Basics ahorras tiempo, obtienes técnica, utilizas elementos fáciles y divertidos.

## ¿Cómo se puede desarrollar el gusto por realizar ejercicio?

**DIEGO DI MARCO:** El hábito de ejercicio se puede lograr siempre. Claro, cuanto más joven es mejor. Este año, por ejemplo, estoy sacando Natural Kids, fitness para papas y niños, que es una colección de libros para niños de 0 hasta 12 años o más, con movimientos de animales, para que los papas, los niños y la familia aprendan a hacer ejercicio y adquieran el hábito.

Si una persona nunca ha hecho ejercicio y está en su edad adulta, también puede comenzar.

Yo siempre recomiendo que inicien haciendo el ejercicio que los motive a despertar en las mañana. Caminar, correr, bailar, subir escaleras, sacar a pasear al perro. Mientras se muevan, eso es ejercicio. Ya con el tiempo podemos hacer a una fase dos donde el ejercicio sea más consistente y ordenado.

Cuando comencé a hacer mis rutinas en televisión, eran rutinas de 3 minutos, usando la casa y elementos caseros. Pude constatar cómo la gente que hacía esos ejercicios diarios obtenía resultados en 2 meses. Por eso digo que el ejercicio bien hecho en poco tiempo, con técnica y constancia, da excelentes resultados. Cuando tú eres constante y diario haces una actividad la adquieres como hábito.

Una persona que practica algún deporte o hace ejercicio durante 21 días consecutivos puede adquirir el gusto por el ejercicio, yo lo he comprobado y lo vivo diario con la gente que asesoro. Por eso es excelente comenzar ya, no importa si tienes 20, 30 o 60.

## ¿Qué tan importante es la parte emocional cuando alguien quiere bajar de peso?

**DIEGO DI MARCO:** El ser humano es un conjunto, el mental, emocional, físico y espiritual. Sabemos que hay una íntima conexión entre ellos. Por ejemplo, pensamientos positivos provocarán emociones favorables para nosotros.

Cuando comemos lo hacemos para satisfacer necesidades de supervivencia, pero también lo hacemos por un instinto emocional para compensar algo. Las emociones, muchas veces, nos llevan a comer de más o a no comer.

Cuando intentamos perder peso tenemos que iniciar un plan de alimentación a nuestra medida, porque yo no creo en dietas, ni en Milagrosos sistemas, yo creo en un plan de hábitos nuevos que te lleven a comer saludable y acorde a tus necesidades diarias. Entre ello hay que revisar que pasa con nuestras emociones, como se detonan en nosotros y qué comemos cuando estamos tristes, estresados o felices.

Cuando yo veo un paciente para pérdida de peso, lo primero que le pregunto es cómo esta con su pareja, con sus hijos, con su familia, con su trabajo, su jefe, porque aunque les cambie la alimentación, si viven en estrés, no lograremos bajarle de peso. Alguien que tiene mucho estrés, tenderá a comer en las tardes alimentos vacíos, como papas, refrescos, dulces, café azúcar y eso no ayudará a bajar de peso.

Mi recomendación si quieres bajar de peso es revisar tus emociones.

## ¿Qué parte de tu cuerpo te cuesta más trabajo ejercitar?

**DIEGO DI MARCO:** Muy buena pregunta, yo creo que en el pasado era mi pecho, pero hoy creo que he logrado un equilibrio, y como entreno funcional, es decir todo el cuerpo, hoy ya no sufro por eso, ya que busco un equilibrio en el trabajo muscular. Claro soy consciente que tengo mayor desarrollo muscular en piernas, pecho y glúteos, pero no dejo de trabajar todo el cuerpo

## ¿Es difícil alimentarse saludablemente?

**DIEGO DI MARCO:** Es más fácil de lo que parece, es una cuestión de querer invertir en uno y de elegir. Yo sé que mucha gente piensa que comer saludable es caro o no sabe bien, y puedo decir que yo disfruto más que nunca comer saludable. Hay tantas formas y clases de alimentos que son nutritivos.

Yo comparto todo lo que hago en mi fanpage facebook.com/diegodimarcotv y en twitter @diegodimarcos y el otro día compartí que amo comer hotcakes, e inventé mi receta de hotcakes con harina de avena, de amaranto, y coco. Delicioso, nutritivo y saludable.

Si ando en la calle busco siempre donde voy, comer más verduras y frutas y proteínas magras, como pavo, pescado, y muchas veces me cuesta más barato que comer "como todo mundo".

Tengo varias reglas que sigo, como comer cinco veces al día, tomar mucha agua, respetar mis horarios de comidas, cenar ligero, no como lácteos, harinas y azucares refinadas, y solo eso me ha cambiado la vida por completo, lo juro. Por eso es un tema de elegir, de ser conscientes de lo queremos

## ¿Cuál es tu secreto para estar en excelente forma física?

**DIEGO DI MARCO:** Uy, secretos jajajaj ¡Constancia! Ese es mi mayor secreto, ser constante y disciplinado.

Yo llevo una vida normal, pero dos cosas son las que me mantienen en forma, mi alimentación, que es 90% saludable y 10% me doy mis recompensas, y el ejercicio diario, que me activa que me da vida, me mantiene joven y fuerte.

Yo veo que pasa el tiempo y me gusto más hoy que cuando tenía 20, porque he aprendido que lo importante no es llegar, sino mantenerse siempre en forma y sano, sobre todo libre de enfermedades, mi mayor logro es estar siempre sano.

***¿Cuáles crees que sean las causas del aumento de la obesidad en algunos países de Latinoamérica y Estados Unidos?***

**DIEGO DI MARCO:** Cuando escribí mi Segundo libro con Lupita Jones, "El ABC para rejuvenecer" tuvimos más de 120 padrinos para iniciar una cruzada contra la obesidad. En ese libro que incluí un plan de alimentación anti-inflamatorio estudie a profundidad el problema de obesidad y sobrepeso, y mi conclusión es que estamos frente a una enfermedad que data de 30 años, donde el estilo de vida nos ha engordado. Estamos rodeados de alimentos vacios, que no tienen combustible, alimento que no nos alimenta pero si nos engordan tanto o más que animales, sumado a químicos, sustitutos, el estrés que padecemos, el poco tiempo para hacer ejercicio o nuestro estilo de vida sedentario, nos da como resultado sobrepeso.

El otro día en una de mis conferencias le hice la siguiente pregunta a un auditorio de más de 1000 personas, "hagan una revisión de lo que comieron ayer desde el desayuno hasta la cena, que porcentaje de esa comida fue natural, es decir, no procesada, no empaquetada, sin cocinar previo" la mayoría dijo un 10%. Eso es terrible porque significa que nuestro cuerpo no tiene nutrientes reales, son sustitutos o en gran parte alimentos que debe hacer un esfuerzo por eliminar porque son químicos.

Por eso mi recomendación siempre es, que tu plato tenga hasta un 75% de alimentos crudos, frutas, verduras, y el restante proteínas magra con baja cocción.
Y si lo anterior lo sumamos a ejercicio, por lo menos caminatas, podemos de a poco bajar el sobrepeso.
La obesidad puede matarnos, si no hacemos algo, y todo radica es estilo de vida y consciencia.

***Es alarmante el incremento de la obesidad infantil. ¿Quiénes consideras tú deben de ser los responsables de evitar que la obesidad infantil siga en aumento?***

**DIEGO DI MARCO:** Es preocupante, y volvemos a lo mismo, es conciencia, es educar a los padres en estilo de vida. Si así lo hemos estado haciendo, significa que no ha

sido adecuado, por eso debemos cambiar, virar hacia un lugar diferente, que es la educación de los padres para que los niños tengan nuevos hábitos. Y me preocupa este tema porque un niño hoy obeso es posible que sea un adolescente enfermo con alguna dolencia, tal vez, diabetes.

La casa, la familia somos quienes debemos responder a esto, por eso escribí Natural Kids, un libro para los papas y los niños, para que jueguen y aprenden, para que adquieran el hábito de cuidarse y hacer ejercicio, yo soy un ejemplo de eso, y se los debo a mis abuelos y mis papas.

### *¿Cuáles son tus secretos para verte joven?*

**DIEGO DI MARCO:** Como te decía mi dos primeros libros Detén el tiempo y El ABC para rejuvenecer, fueron investigaciones donde compartí herramientas para mantenerse jóvenes y saludables.

Y creo que el estilo de vida es mi secreto, junto con la actitud. Mi alimentación, libre de gluten, de lácteos, de alimentos vacíos, juntos con el ejercicio, hace que pueda decir que a mi edad me siento mucho mejor que a los 20 años.

Yo tengo un ABC para esto, que es A. A limpiarse y luego nutrir, es decir primero limpiamos la casa, quitamos la suciedad, lo intoxicado, y luego plan de alimentos B. Bajar el estrés y ejercitarse y C. Cambiar la actitud y dormir bien. El dormir es un gran secreto para estar en forma y verse joven. Yo tengo una disciplina tanto como el ejercicio, para dormirme siempre a la misma hora, y tratando de que sean entre 7 y 8 horas diarias.

### *¿Qué planes tienes para un futuro? ¿Cuáles son los siguientes pasos en tu carrera?*

**DIEGO DI MARCO:** Soy alguien que siempre está generando y amo eso de mí. Por lo pronto seguir en Programa Hoy en Televisa, acabo de sacar mi tercer libro Elige estar bien con mis 1001 tips., para que la gente aprenda a comer, y a ejercitarse, viene Natural Kids, el libro de fitness para papas y niños.

Esto lanzando un programa para bajar de peso en 21 días tanto online como presencial con seguimiento, asesoría, en alimentación, ejercicio, estilo de vida personalizado. Reto 21 me tiene muy emocionado porque veo como la gente cambia su cuerpo y sus hábitos en solo 3 semanas.

Sigo con mis conferencias y talleres que amo hacer.

### *¿Algunos consejos que les quieras dar a los lectores de la revista para mantenerse saludables?*

**DIEGO DI MARCO:**

| Que no | Lo que sí |
|---|---|
| • Harinas | • Fruta |
| • Azúcar | • Verduras |
| • Sal refinada | • Agua |
| • Productos light | • Sal de mar |
| • Comida rápida | • Miel de agave |
| • Refresco | • Té verde |
| • Grasas | • Pan de granos enteros |
| • Inactividad física | • Actividad física |
| • Dieta | • Plan alimenticio o cambio de hábitos |
| • Comida enlatada o con conservadores | • Pollo y pescado |
| • Comida chatarra | • Semillas |
| • Lácteos | • Aceite de coco |
| | • Leche de almendras o coco |

**Facebook: Diego Di Marco TV**
**Twitter: @diegodimarcos**
**Correo electrónico: reto@diegodimarco.com**

# ASIA EN MARFIL

[1]

[2]

[3]

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

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

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

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

MUSEO Soumaya
FUNDACIÓN Carlos Slim

**Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013**

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

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

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

**Museo Soumaya Plaza Carso**
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra 303 | Col. Ampliación Granada, México, D.F. | T. 1103 9800 |
Horario: todos los días de 10:30 a 18:30 h. | Metro Río San Joaquín (línea 7) | **Entrada gratuita**
**www.museosoumaya.org**

Inspiración, motivación y consejos para ser más feliz y tener mejores resultados en la vida.
El blog de Jaime
El blog de
Jaime Villarreal
ElBlogDeJaime.com

Tú defines qué es deporte
#DeporteEs
DEMOSTRAR TODA MI FUERZA
MOTIONPRO
the meaning of sport
MEJORA TU RENDIMIENTO CON LA NUEVA TECNOLOGÍA SEAMLESS QUE BRINDA MÁXIMO CONFORT Y LIBERTAD DE MOVIMIENTO.
MOISTURE MANAGEMENT
MANEJO DE LA HUMEDAD
PADDING
ACOLCHADO
SOFTNESS
SUAVIDAD
COMPRESSION
COMPRESIÓN
VENTING
VENTILACIÓN
/MotionPro
@MotionPromx
De venta en Walmart
Sb Suburbia

## Carnívoros del mundo...

# Prepárense que ya llegó la ¡PALEODI

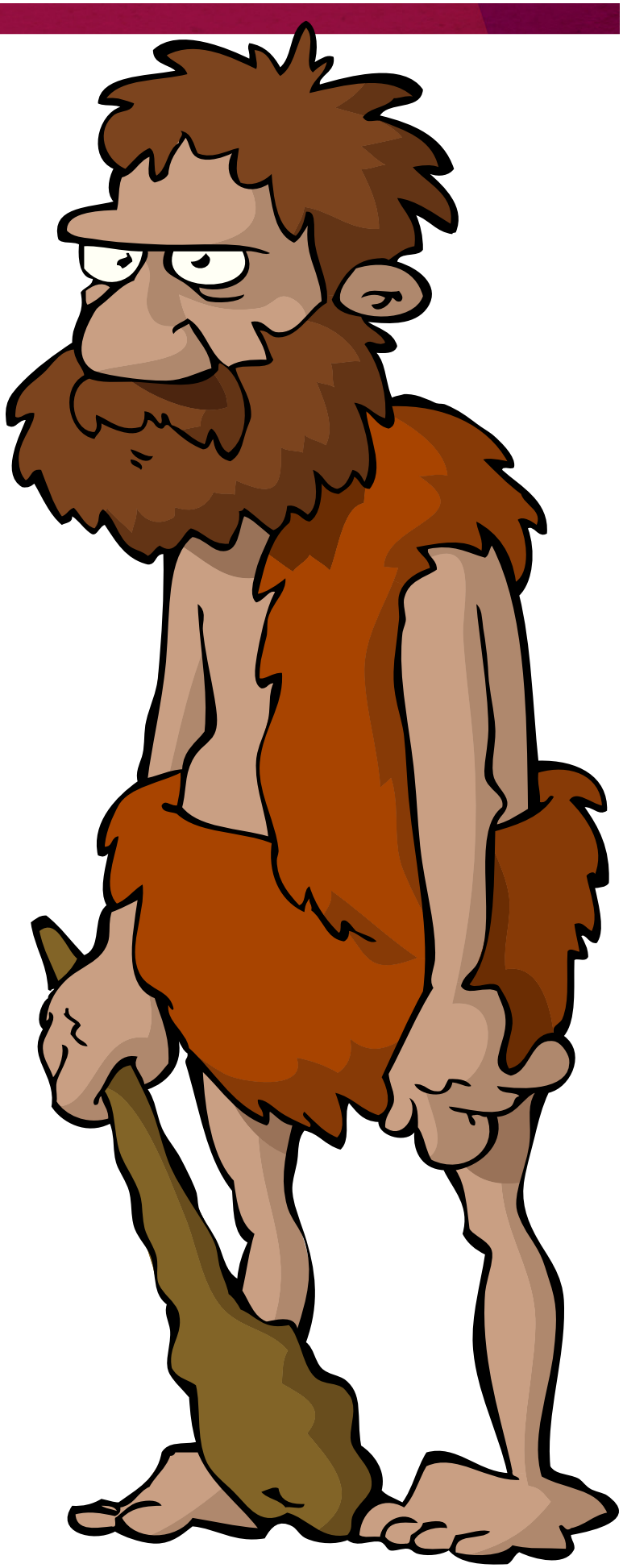
## El paleolítico "reloaded"

Qué es la paleodieta? Fácil, la dieta del paleolítico... Si ya te imaginaste a Pedro Picapiedra cenando un delicioso filete de mastodonte amorosamente preparado por Wilma, no eres el único. La paelodieta, que surgió a principios de los años 70 del siglo pasado, está volviéndose el nuevo régimen alimenticio de la gente hip, preocupada por el medio ambiente y su salud pero que de plano no se ve a sí misma comiendo plantas por el resto de su vida cual conejito feliz o vaca contenta sino más bien comiéndose feliz a la vaca y al conejo, eso sí, asados y con muchas verduras.

Para los paleofans el enemigo a vencer no es la carne, (y menos si es un jugoso filete, término ¾) sino los alimentos procesados, los lácteos, las harinas, y ya entrados en la onda cavernícola, todos los alimentos cultivados, o sea, granos y leguminosas y cualquier alimento que la humanidad haya empezado a sembrar y cosechar desde hace más o menos 10,000 años.

# ETA!

Por Mónica Ibarra Casado



## Un poco de prehistoria: la paleodieta explicada con dibujitos rupestres

Allá por los años 70 del siglo pasado, el gastroenterólogo norteamericano Walter L. Voegtlin inventó una dieta, recetas y consejos para alimentarse como todo un cavernícola: muchas carnes y grasas, vegetales, nueces y algo de fruta. Cuando la dieta vegetariana se puso de moda, la paleodieta cayó un poco en el olvido hasta ahora en que ha retomado fuerza.

La premisa de la paleodieta es muy sencilla: la obesidad y todos su demonios adjuntos como la diabetes, hipertensión, gota, etc., es el resultado de haber→

# Cuando la dieta vegetariana se puso de moda, la paleodieta cayó un poco en el olvido

← abandonado las saludables costumbres de los nómadas cazadores y recolectores que habitaron el mundo hace más de 10,000 años.

En el momento en el que la humanidad dejó de salir a cazar y a recolectar para dedicarse a sembrar y cosechar ya estaba condenada a adquirir las dimensiones de su amado planeta... al menos eso argumentan los paleofans.

La idea entonces es regresar a un régimen alimenticio rico en proteínas de origen animal: carnes, aves y pescado, de preferencia que no hayan sido criados con hormonas u otras ayudas artificiales; abundantes vegetales, bayas y nueces y algunas frutas, todo orgánico de preferencia. O sea, alimentos que no hayan sido tocados por la malvada mano de la industria alimenticia.

Por supuesto, todos los alimentos procesados como lácteos, harinas, azúcares y sus combinaciones: pan, galletas, etc., en todas sus refinadas formas, están pro-hi-bi-dos.

# ¿Y la salud Wilma?

La paleo dieta suena bien en el papel: comer más proteínas y grasas buenas y menos alimentos que causan inflamación o nos pueden producir problemas de azúcar en la sangre o altos niveles de colesterol malo. Pero ¿qué tan factible es hacerla? Después de todo ya no vivimos en cuevas y lo más importante ¿realmente es buena para la salud?

Platicamos con la Dra. Diana Cárdenas Garza, especialista en terapia física y rehabilitación, que se ha dedicado a profundizar en los temas de nutrición para ofrecer a sus pacientes un tratamiento más integral.

"En realidad suena bien comer menos alimentos procesados" nos comenta, "pero más que ponerse a una dieta especial, lo mejor es tomar lo mejor de cada régimen y buscar una alimentación realmente balanceada."

Y un buen ejemplo son los frijoles, que según la paleodieta habría que evitar por tratarse de una leguminosa, "pero si dejas de comerlos", nos comenta la Dra. Cárdenas, "vas a perder una fuente importante de hierro y si no comes bien puedes incluso desarrollar anemia."

Y bueno, el tema de la carne... "yo no recomiendo comer demasiada carne, no porque sea mala en sí misma, es una extraordinaria fuente de proteínas", nos aseguró, "el problema es la clase de carne a la que tenemos acceso, las condiciones realmente terribles en las que tienen a los animales, la crueldad que se emplea para matarlos y la cantidad de hormonas y químicos que ponen en su alimento para hacerlos rendir más".

Tiene razón, de hecho una de las recomendaciones de la paleoalimentación es que comas carne de vacas contentas y que solo se hayan alimentado de pastura, aves silvestres (si las encuentras), peces de aguas claras y cristalinas... en fin, a lo mejor con los vegetales es más fácil, pero según la Dra. Cárdenas "hay que tener en cuenta cómo se cultivaron, qué pesticidas se usaron y si están genéticamente modificados o no", o sea, lo mejor son los vegetales orgánicos.→

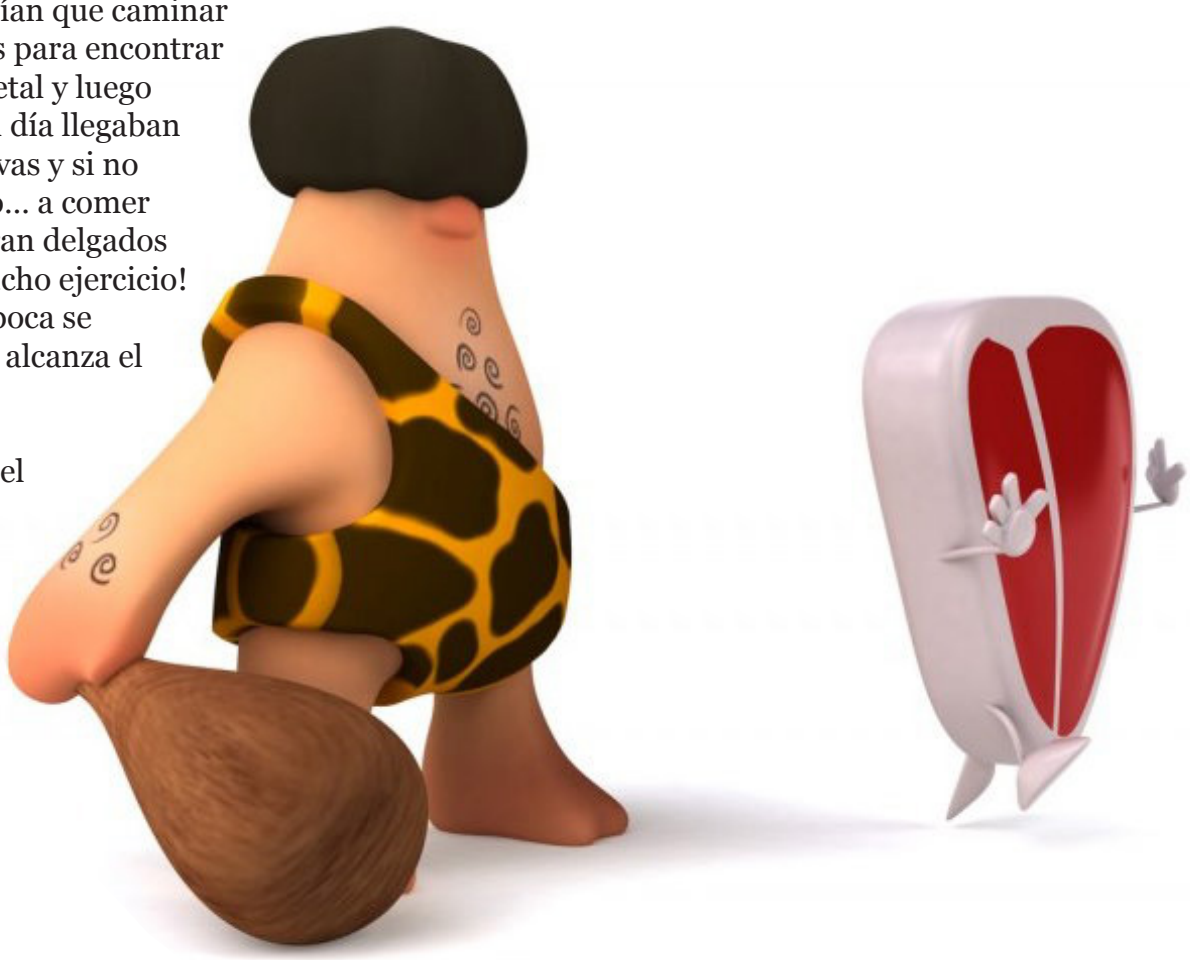
←Todo un reto en nuestra sociedad moderna en la que no resulta muy fácil ni accesible encontrar productos no industrializados, no importa si son animales o vegetales, pero vale la pena hacer el intento, según la Dra. Cárdenas, "una dieta rica en vegetales y proteínas y baja en carbohidratos provenientes de los granos y libre del azúcares refinados es un régimen preventivo que además es una buena inversión, estás invirtiendo en tu salud", que a la larga es mejor que pagar en vistas al doctor y en medicinas carísimas.

## Los verdaderos depredadores

Entonces, si la carne no es el enemigo ¿quiénes son los villanos de esta película? El principal es el sedentarismo: la verdad, los cavernícolas tenían una vida muy dura, tenían que caminar enormes distancias para encontrar comida, viva o vegetal y luego cazarla. Al final del día llegaban agotados a sus cuevas y si no podían hacer fuego... a comer crudo, ni modo. Eran delgados porque ¡hacían mucho ejercicio! Claro que en esa época se llamaba: corre o te alcanza el león.

¿Por qué entonces el promedio de vida del hombre de las cavernas era de 30 años? Porque se morían de enfermedades para las que no había vacunas o accidentes para los que no había hospitales.

El promedio de vida del hombre moderno es de 70 años aproximadamente, tenemos vacunas, hospitales, seguros médicos, pero padecemos enfermedades desconocidas para los cavernícolas: obesidad mórbida, diabetes, hipertensión, etc., que son el resultado de nuestros pésimos hábitos alimenticios. La Dra. Cárdenas recomienda, "hacer cinco comidas al día, evitar los alimentos procesados y cocinar nuestra comida". El hecho de dedicar tiempo a cocinar y a saborearnos la comida y por supuesto "a masticar bien cada bocado, nos hace tener una mejor digestión".



## ¿Qué tal? Suena interesante...

Y si te gustó la idea de la paleo dieta y piensas volverte fan o quieres equilibrar tu dieta incluyendo más alimentos naturales, cuentas con muchos recursos que ya quisieran haber tenidos los hombres de las cavernas: páginas web que te ofrecen recetas, libros, una comunidad de almas gemelas y hasta restaurantes paleo friendly que incluyen en su menú platos inspirados en los tiempos prehistóricos. Y lo mejor: no tenemos que salir a cazarlos ni a recolectarlos.

Páginas web que puedes visitar:
*Thepaleodiet.com*
*Estilopaelo.com*
*Paelo-recetas.blogspot.mx*

entrenandote.tv
Por Toni Carballo
Entrenador Personal

rutinas
fitness
entrenamientos
ejercicios
consejos

Suscribete a
mi canal

## MANTENER EL HÁBITO

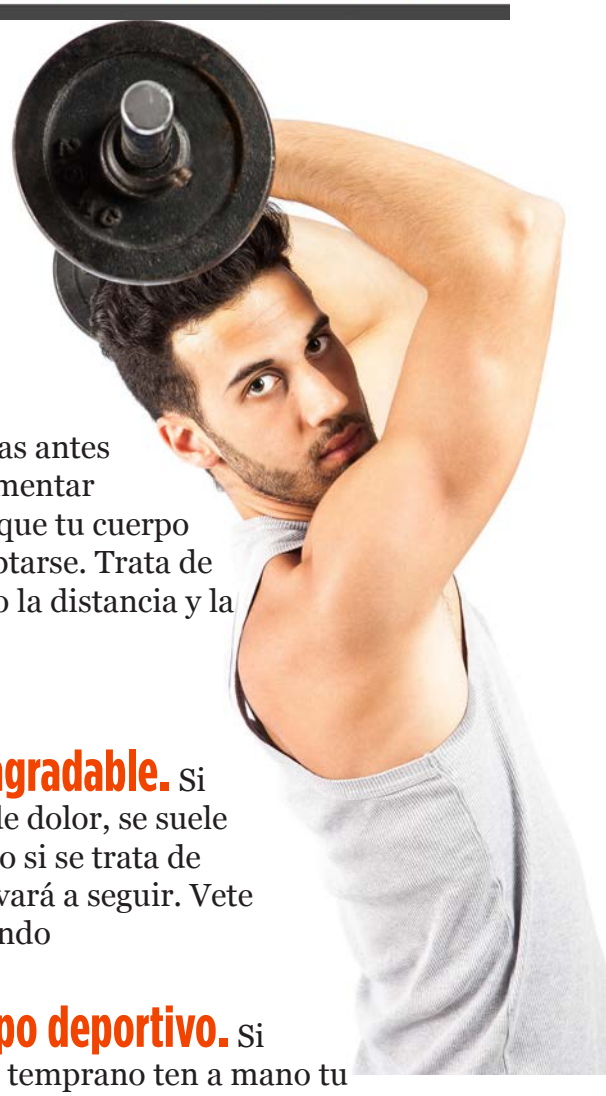
# DE HACER EJERCICIO

El problema de mantener el hábito de hacer ejercicio, es algo que nos hemos enfrentado todos, por lo general tratamos de entrenar unas 3 o 4 veces a la semana ... y eso hace difícil la creación de un nuevo hábito de hacer ejercicio. La razón es que mientras que una acción sea más consistente, más probable es que sea convierta en un hábito.

Hacer ejercicio todos los días es más probable que resulte un hábito - algo que se vuelve casi automático, y mucho más fácil, en vez de una lucha constante.

He estado poniendo en práctica esta idea en mi vida diaria durante varios años, alternando cada día entre los diferentes ejercicios: correr, nadar, montar en bicicleta y ejercicios de fuerza e intervalos, como una manera de alcanzar mi meta de completar un triatlón de distancia olímpica este año.

Si tu quieres hacer del ejercicio un hábito, debes hacer el desafío de 30 días, y para el final del desafío tu hábito debe estar bastante bien arraigado. Aquí están algunas sugerencias prácticas que he aprendido en el camino para ayudarte a hacer del ejercicio un hábito diario, si tienes alguna duda, sígueme en *www.entrenandote.tv*



- **Establece una hora.** Decida si es más probable que sea por la mañana o a la hora del almuerzo o por la tarde, y aferrarte a ese momento.

- **Enviarte un recordatorio.** Yo usaba una aplicación en mi movil y en mi ordenador , pero hay varias maneras como enviar un correo electrónico a ti mismo con recordatorio de texto, por lo que nunca se te olvidara. Luego, cuando llegue el recordatorio, hazlo de inmediato. Sin retrasos.

- **Comienza con algo pequeño.** Esta es tal vez la sugerencia más útil de todas. Cuando empiezo a hacer ejercicio, siempre empiezo con mucha energía, entusiasmo y ambición. Creo que puedo hacer más de lo que puedo. Sin embargo, hacer demasiado en el principio conduce al agotamiento, lo que lleva a dejar su hábito. La primera vez que intentas hacer del ejercicio un hábito diario. La clave: sólo 20 minutos de ejercicio al principio, y lo hará más agradable y fácil. Nada dura o sino cometerás un error al hacer ejercicio.

- **El progreso es más tarde.** Una vez que tu cuerpo está acostumbrado a hacer ejercicio todos los días, puede empezar poco a poco aumentar la cantidad y la intensidad de tu ejercicio. Espera por lo menos dos semanas antes de comenzar a aumentar que es lo mínimo que tu cuerpo necesita para adaptarse. Trata de no aumentar tanto la distancia y la intensidad en el mismo tiempo.

- **Trata que sea agradable.** Si asocias el hábito de dolor, se suele rehuir de ello. Pero si se trata de diversión, te motivará a seguir. Vete despacio, disfrutando

- **Diseña tu equipo deportivo.** Si quieres levantarte temprano ten a mano tu ropa deportiva para saltar de la cama.

- **Pon todo tu equipo al lado de la cama o puerta.** Mi regla es poner mis zapatillas de correr y salir por la puerta. Yo no me preocupo por cuánto tiempo tengo que ir o lo difícil que será. Sólo salir y empezar. Una vez que lo has hecho, es un pedazo de la tarta.

- **Mezcla** y varia tus ejercicios para que no se vuelva monótono y alcances tus objetivos. →

## ← Tener un día de descanso relativo.

Una vez más, la recuperación es muy importante. Es por eso que necesitas para darle a tu cuerpo la oportunidad de descansar. Pero es bueno tener un día de descanso, en el que no estás haciendo los mismos ejercicios que los otros seis días.

## No te saltes un día de tu planificación.

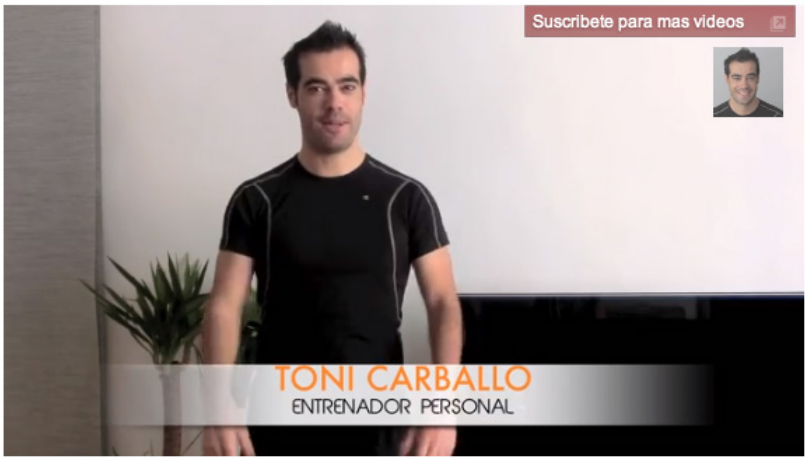
Es fácil de decir, "No hay problema, he estado haciendo durante cinco días ... Voy a saltarme hoy!" Pero eso hará que tu formación de hábitos sean más difíciles.

## La constancia es la clave,

así que trata de no saltarte un solo día. Si lo haces, no te rindas, no juzgues, no te sientas mal - todo el mundo mete la pata a veces, y la formación de hábitos es una habilidad que requiere práctica. Simplemente comienza tu reto de 30 días otra vez, y trata de identificar el obstáculo que dio lugar a que te saltaras un día y prepárate para ello en otra ocasión.

## Suscríbete en:

**http://entrenandote.tv**




http://youtube.com/entrenandote

http://twitter.com/entrenandote

http://facebook.com/entrenandote

entrenandote.tv

https://plus.google.com

http://flickr.com/photos/entrenandote

JNL

APPAREL

www.JNLClothing.com

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES

FEBRERO 2014

Si quieres que aparezca tu evento aquí escribe a:
publicidad@revistacorposano.com

**2 Feb** SUPER BOWL 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.nfl.com/superbowl/48

**2 Feb** MARATÓN DE MIAMI
ESTADOS UNIDOS
http://www.usroadsports.com/Signature/Miami/

**2-9 Feb** THE COASTAL CHALLENGE
COSTA RICA
http://thecoastalchallenge.com/

**3-9 Feb** OPEN SUB DE FRANCE 2014
TODO EL MUNDO
http://www.opensuddefrance.com/

**3-9 Feb** TORNEO DE SANTIAGO
TODO EL MUNDO
http://www.movistaropen.cl/

**5-6 Feb** GOLF INDUSTRY SHOW
ESTADOS UNIDOS
http://www.golfindustryshow.com/

**5-9 Feb** ATLANTIC CITY INTERNATIONAL POWER BOAT SHOW 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.acboatshow.com/

**7-23 Feb** JUEGOS OLÍMPICOS DE INVIERNO 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.sochi2014.com/en

**8-16 Feb** TORNEO DE MEMPHIS 2014
TODO EL MUNDO
http://www.memphistennis.com/home

**8 Feb** MEDIO MARATÓN K21 PUCÓN 2014
CHILE
http://www.olimpo.cl/sitio/K21Pucon2014/K21Pucon.html

**8-9 Feb** EXPO TRIATLÓN MONTERREY
MÉXICO
http://www.expotriatlon.mx/

**9 Feb** MEDIO MARATÓN DE SAN BLAS EN PUERTO RICO
PUERTO RICO
http://www.maratonsanblas.com/

**9 Feb** THE BIG CHALLENGE 2014
CHILE
http://www.olimpo.cl

**9 Feb** DESAFIO DE GUERREROS CALI
COLOMBIA
http://www.desafiodeguerreros.com

**10-16 Feb** COPA CLARO 2014
TODO EL MUNDO
http://copaclaro.com/atp/

**10-16 Feb** TORNEO DE ROTTERDAM 2014
TODO EL MUNDO
http://www.abnamrowtt.nl/

**13-17 Feb** MIAMI INTERNATIONAL BOAT SHOW
ESTADOS UNIDOS
http://www.miamiboatshow.com/

**15-23 Feb** TORNEO DE MARSELLA 2014
TODO EL MUNDO
http://www.open13.fr/

**16 Feb** MARATÓN DE AUSTIN
ESTADOS UNIDOS
http://www.youraustinmarathon.com/

**16 Feb** NBA ALL STAR 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.nba.com/

**16 Feb** MEDIO MARATÓN DE BARCELONA
ESPAÑA
http://www.mitjabarcelona.com/

**21-25 Feb** ULTRA TRAIL LA MISIÓN 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.miamiboatshow.com/

**23 Feb** MARATÓN DE CARACAS
VENEZUELA
http://maraton.caf.com/

**23 Feb** MARATÓN DE SEVILLA
ESPAÑA
http://www.maratondesevilla.es/

**24Feb 1 Mar** ABIERTO MEXICANO TELCEL
MÉXICO
http://www.abiertomexicanodetenis.com/

Nota: Información sujeta a cambios

Recetas

FAGE®

# PANQUÉ INDIVIDUAL DE ELOTE Y CALABAZA

Rendimiento 24 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos
Porción recomendada 1 panqué individual

## INGREDIENTES

| | |
|---|---|
| 312g | de harina de trigo |
| 142g | de harina de maíz |
| 2 | cucharaditas de sal |
| 1 | cucharadita de polvo para hornea |
| 4 | huevos |
| 1 | taza de Yogurt FAGE® Total 0% |
| ½ | taza de aceite vegetal |
| 2 | cucharadas de jugo de naranja |
| 227g | de azúcar |
| ½ | taza de granos de elote amarillo |
| 1 | calabaza italiana, rallada |

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 200 °C.
Combina las harinas, la sal y el polvo para hornear en un tazón. Reserva.
Coloca en el tazón de tu batidora los huevos, Yogurt FAGE® Total 0%, aceite, jugo y azúcar. Bate a velocidad media con el aditamento de pala durante 2 minutos. Agrega los polvos a la mezcla de la batidora y continua batiendo hasta integrar. Tira los vegetales al batido e incorpora con ayuda de un miserable con movimientos envolventes. Reparte la mezcla en una charola para panquecitos individuales con capacillos, llenando cada espacio hasta las ¾ de capacidad. Golpea la charola sobre tu superficie de trabajo para eliminar cualquier burbuja de aire.
Hornea los panques por aproximadamente 20 minutos hasta que al insertar un palillo al centro del panqué, salga limpio. Reposa los panqués saliendo del horno, desmolda y deja enfriar por completo. Comparte y disfruta.

*Hace 19 años el Chef Alfredo Oropeza debutó profesionalmente en el mundo de la gastronomía.*
*Hoy, después de haber realizado numerosos estudios en las instituciones gastronómicas de mayor prestigio como el Culinary Institute of America USA y Raffles Culinary Academy Singapur, el chef Oropeza se ha posicionado como uno de los chefs más influyentes en Latinoamérica con presencia en televisión desde hace 14 años en señales como Food Network, en la unión americana; Gourmet Channel, para Europa, Centro y Sudamérica; y en México para El Canal de las Estrellas de Grupo Televisa, el mayor aglomerado de medios en habla hispana.*

FAGE®

#1 YOGURT EN GRECIA®

# Por fin en México

Llegamos a México con un producto de muchísima calidad y sabor, y estamos seguros que le va a encantar al consumidor.

Los yogurts FAGE están elaborados auténticamente tal y como lo hacen en su país de origen, Grecia.

Con ingredientes 100% naturales y de la máxima calidad, que dan como resultado un extraordinario producto, por su sabor, su consistencia y su valor nutricional. Ya que por cada litro de FAGE Total, hay 4 litros de leche de vaca pasteurizada.

Nuestra línea de productos es 100% natural. No contienen ningún endulzante, espesante, conservador, leche en polvo, crema en polvo, ni proteína en polvo. Solamente leche de vaca, crema y cultivos activos y vivos que crean un yogurt colado natural, sin suero líquido, ni grumos.

Gracias a que se cuela, contiene más proteína que otros yogurts.

Además FAGE cuenta con un empaque especial, que permite que la fruta esté separada del yogurt y así solo tengas que agregar la cantidad que quieras.

## Fage Total 0%

# Yogurt Total 2%.

Insolentemente rico y cremoso, pero sorprendentemente **libre de grasa**, un yogurt cero grasa que no compromete su sabor ni textura.

**Presentaciones: 150grs en la versión con fruta, y en sabor natural 170grs, 500grs y 1 kilo.**

**Ingredientes:** Leche descremada y pasteurizada grado A. Cultivos activos y vivos (L. Bulgaricus, S. Thermophilus, L. Acidophilus, Bifidus, L. Casei).

**Contenido nutricional por (200g)**

- 100 calorías.
- 0 g de grasa total.
- 7 g de carbohidratos.
- 18 gramos de proteínas.
- 20% de calcio, que ayuda a la formación de huesos y dientes, y junto con actividad física ayudan a prevenir la osteoporosis.
- 0% de colesterol
- 3% de sodio.

**Variedad:** *Fresa, Mora Azul, Miel, Durazno, Frambuesa, Granada-cereza, Mango- Guanábana.*

- Miel (170 cal,30g de carb,13g prot.)
- Mango-Guanábana, Mora Azul, Frambuesa (120 cal, 18g de carb,13g prot.)
- Granada-Cereza (130 cal,19g de carb,13g prot.)
- Fresa y Durazno (120 cal, 17g de carb, 13g de prot.)

**Versión Natural apto para**: Diabéticos, Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

**Versión con Fruta apto para:** Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

¿Quieres saber más?
visita: www.mexico.fage.eu

## Sabores

Fresa

Mora Azul

Miel de abeja

Granada Cereza

Durazno

Frambuesa

Mango Guanábana

FAGE®

#1 YOGURT EN GRECIA®

Contacto:
Valerie Anaya
vanaya@pr4you.com.mx
55-37-31-67-82
(52) 55 50046140 - 42

Nuestras emociones afectan nuestra alimentación
Nuestra alimentación modifica nuestras emociones

# ANSIEDAD POR LA COMIDA

Por: Diana Alva

Cuando comemos por razones emocionales sin hambre y sin disfrutar, podemos decir que se trata de ansiedad y posiblemente de una compulsión. En ese caso, buscamos encontrar escape de nuestro estrés o de otras emociones que nos abruman como angustia, tristeza, desesperanza o enojo. Buscamos confort en la comida, lo cual genera ganancia de peso y nos hace sentir rechazo hacia nuestro cuerpo y la imagen que vemos en el espejo.

Se trata de círculos viciosos ya que por esa ansiedad comemos y subimos de peso, lo cual genera más ansiedad, volviendo a comenzar el ciclo. Si la ansiedad es demasiada, debemos buscar ayuda profesional para encontrar la razón o la raíz de nuestros miedos y preocupaciones, los cuales son nuestros motivadores para comer con ansiedad. Puede ser a través de una intervención individual o en grupo.

Además de la terapia, es muy bueno que tengamos buena información sobre la nutrición y buena alimentación. Hacer comidas frecuentes y saludables nos ayudará a bajar la ansiedad ya que estabilizará los niveles de azúcar en la sangre y disminuirá el estrés y la ansiedad. Los carbohidratos complejos como los cereales integrales (panes, pastas, galletas integrales) y leguminosas nos ayudarán a producir serotonina, una sustancia que genera bienestar y energía constante. →

# Hacer "dietas" es poco recomendable. Provocan sensaciones de privación y nos generan aún más ansiedad por comer todo lo "prohibido"

←Hacer "dietas" es poco recomendable. Provocan sensaciones de privación y nos generan aún más ansiedad por comer todo lo "prohibido". Cuando hacemos dietas tratamos de evitar ciertos alimentos que nos gustan, pero finalmente regresamos a ellos, comiéndolos en mayor cantidad y con ansiedad. Recordemos que no se trata de ir por la vida haciendo dietas y rompiéndolas, sino de aprender a tener una buena alimentación con todo tipo de alimentos, aprendiendo a distinguir cada uno para decidir inteligentemente la cantidad y la frecuencia de cada uno.

Hacer ejercicio aumenta los niveles de endorfinas que nos hacen sentir de buen humor.→

# No se trata de ir por la vida haciendo dietas y rompiéndolas, sino de aprender a tener una buena alimentación con todo tipo de alimentos

En muchos casos, hacer un diario de alimentación nos ayudará a entendernos a nosotros mismos. En él podemos anotar lo siguiente:

| Hora | ¿Cómo me siento? | ¿Tengo hambre realmente o solo ansiedad? | ¿Qué otra cosa puedo hacer para sentirme mejor en lugar de comer? | ¿Qué alimentos saludables tengo a la mano para comer? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

←Con este registro, podremos ver a qué hora es a la que sentimos más ansiedad y podemos detenernos a reflexionar y a entrar en contacto con nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestras emociones y necesidades. Cuando nos preguntemos si tenemos hambre y descubramos que no, preguntémonos qué otra actividad (que no sea comer) puede ayudarnos a sentir mejor. Tal vez hablar con una amistad o pariente nos puede ayudar, o salir a caminar, o realizar alguna actividad manual o de placer corporal como darnos un masaje de pies en agua caliente.

Anotar la hora es importante para distinguir patrones de ansiedad. A mucha gente le da más ansiedad por la tarde y la noche, por lo que se pueden ir planeando estrategias especiales para cada momento del día.

## La alimentación afecta nuestras emociones.

Además de darnos cuenta de que comemos por buscar refugio o confort en la comida, también hay que preguntarnos si lo que estamos comiendo nos genera ansiedad.

Muchos alimentos pueden contribuir a estados de ánimo que nos hacen sentir mal pues contienen muy pocos nutrientes como vitaminas y minerales y sustancias naturales.

A continuación una lista de alimentos que influyen en nuestro estado de ánimo.

## Alimentos que alivian la ansiedad

- Pescado y suplementos de omega 3.

Cereales integrales como panes y galletas integrales, avena, germen de trigo, verduras y frutas (que contienen ácido fólico, selenio y triptófano).

- Alimentos con zinc como carnes magras, pescado, huevo, hígado, sardinas, levadura de cerveza, leguminosas y cereales integrales, lácteos así como nueces y semillas.

- Alimentos con vitamina B 1 y 2, así como vitamina C: Frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, lácteos, huevo y levadura de cerveza.

- Aceites vegetales (grasas saludables) especialmente aceite de oliva.

- Todas las frutas y verduras generan bienestar físico y emocional.

- Tomar suficiente agua

## Alimentos que nos pueden causar ansiedad

- Alimentos procesados altos en azúcar y grasa.

- Estimulantes como el café, te, bebidas azucaradas.

- Alimentos procesados con conservadores, pesticidas, saborizantes y colorantes artificiales.

- Alimentos altos en sodio (sal).


Diana Alva

Coach en Salud y Nutrición

www.vivesanamente.com
www.twitter.com/DietayPeso
Www.facebook.com/DietayPeso

Haz click aquí para contactarme.
info@vivesanamente.com

# Diana Alva
## Health Coach

Para más información de alimentación,
emociones extraordinarias y estilo de vida saludable visitanos en:

www.vivesanamente.com

DietayPeso

@DietayPeso

# La verdad sobre la pérdida de PESO

Por: Marcos López.

A pesar de que uno habla mucho sobre ponerse en forma y cómo es la verdadera manera de lograrlo saludablemente, en este post quiero señalar algo que a menudo parece perderse y que en mi programa tiene una relevancia importante. Detrás de la pérdida de peso hay todo un trasfondo, y si tú o alguien que conozcas necesita perder peso presta atención porque este artículo puede significarlo todo.

## Lo convencional sobre la pérdida de peso.

Lo usual, lo común a la hora de adelgazar es pensar que se trata básicamente de un proceso fisiológico: levanta un poco de peso, estira un poco tal día, acelera tu metabolismo, incrementa tu actividad, reduce las calorías, no comas tres horas antes de dormir, etc, etc. En general todo esto es buen consejo. →

← El enfoque tradicional de médicos, nutricionistas y profesionales del fitness, que efectivamente es el que tienes que seguir, nos dice que las tres claves para la pérdida de peso son el ejercicio, la comida y el estilo de vida. Esto ES lo que tienes que hacer para bajar de peso. Pero no es todo lo que tienes que hacer...

Porque mientras el ejercicio, la comida y el estilo de vida son variables fundamentales e importantes, el mayor determinante para modificar el peso que tienes y cambiarlo por el que quieres se encuentra directamente sobre tu cuello. Tu actitud, tu mentalidad es lo que determina en mayor o menor medida el éxito o el fracaso ante la pérdida de peso.

## La sicología de la pérdida de peso

Raramente se discute la pérdida de peso desde el punto de vista sicológico, y si alguna vez has luchado con tu peso entonces sabes que adelgazar es principalmente un proceso psicológico y emocional.
Nunca tuve problemas graves de sobrepeso pero al intentar cambiar mi composición corporal, cuando mi cabeza estaba en orden el cuerpo lo seguía. Al pensar diferente, elegía diferente y mi cuerpo reaccionaba a eso. Para algunos, su sobrepeso es principalmente una consecuencia de su manera de pensar, sus estándares y sus creencias.

Pero entre lo que determina el éxito en nuestra pérdida de peso se encuentran las actitudes, nuestros pensamientos, nuestro autocontrol, nuestra mentalidad y luego nuestras decisiones.

Sabemos lo que tenemos que hacer, pero no lo aplicamos. Nunca antes en nuestra época hemos estado más educados y sin embargo estamos más gordos que nunca. Y nunca hemos puesto mayores excusas ni hemos encontrado infinidad de razones para NO perder peso. →

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

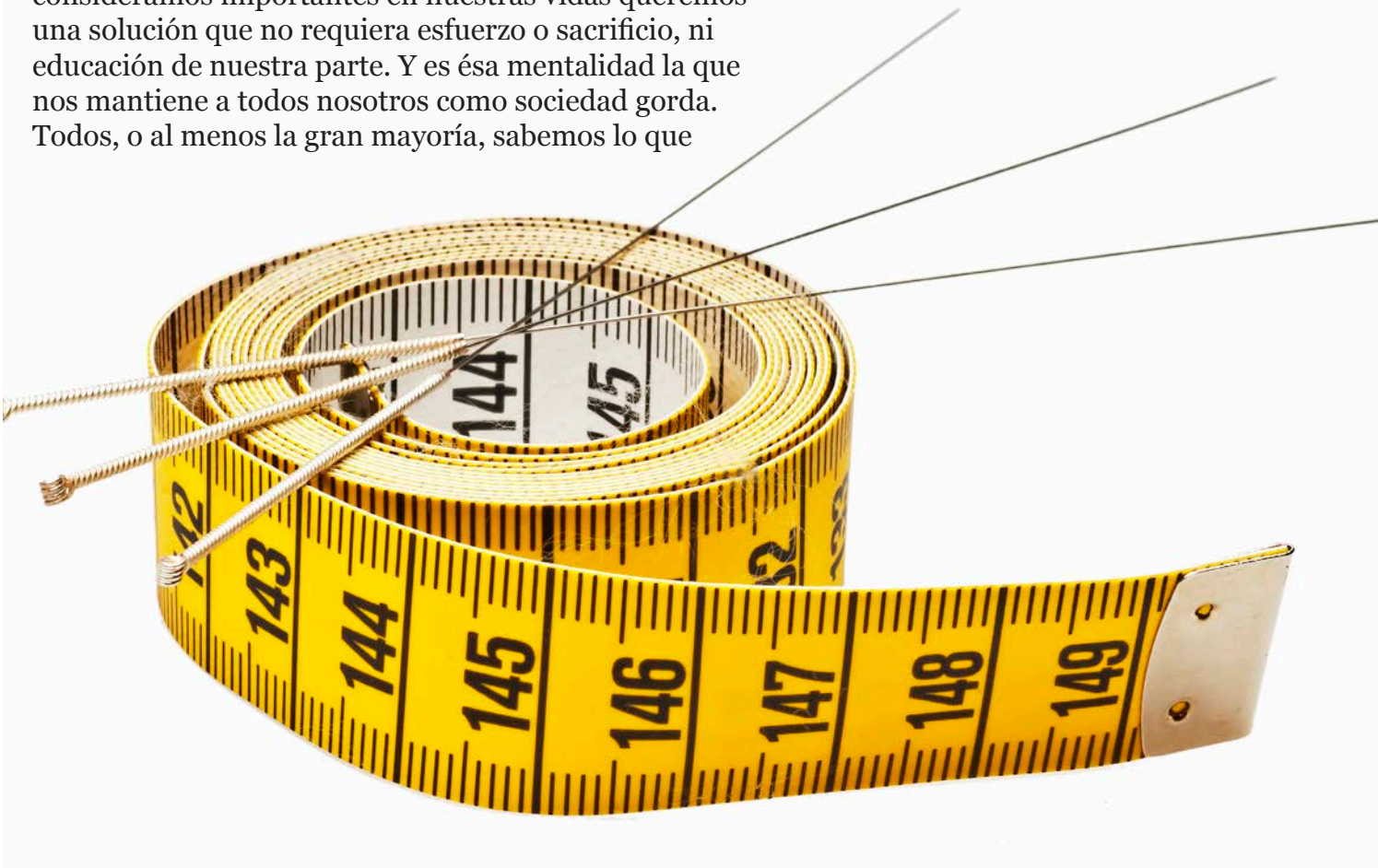
# ←La mentalidad del "ahora mismo"

Muchos no quieren saber nada de este mensaje y algunos hasta se sienten ofendidos. Pero para lograr la pérdida de peso se requiere esfuerzo, sacrificio, trabajo duro y autocontrol, y ni hablar de disciplina. Pero no, en cambio preferimos hablar de lo último en dietas, las nuevas pastillas para adelgazar, el nuevo té, el nuevo accesorio, o ése nuevo libro o programa para adelgazar. "Necesito uno de esos" te dices como si lo viejo, lo que se ha comprobado que funciona no existiera.

¿La verdad? Queremos lo rápido, lo fácil, lo conveniente y lo que no sea doloroso. Somos la sociedad del "ahora mismo". Y esa tan mal acostumbrada sensación de gratificación instantánea es lo que nos ha llevado en primer lugar a una gran generación de obesos.

Al igual que con la riqueza y con muchas de las cosas que consideramos importantes en nuestras vidas queremos una solución que no requiera esfuerzo o sacrificio, ni educación de nuestra parte. Y es ésa mentalidad la que nos mantiene a todos nosotros como sociedad gorda.

Todos, o al menos la gran mayoría, sabemos lo que tenemos que hacer para bajar de peso en términos de educación, información y recursos, incluso en este blog tienes un enorme número de reportes gratuitos y hasta un libro gratis para descargar para bajar de peso, pero no hay que leerlo, porque requiere actuar al respecto...



## ¿Qué podemos hacer para que la pérdida de peso sea tal?

- Los cambios tienen que ser consecuencia de un cambio interno para que sean duraderos.

- Muchos de los que pierden un poco de peso, la gran mayoría, lo recupera. Dietas yo-yo, cambios de actitud temporarios y superficiales son comúnmente la causa. Muchos no ven las horas de terminar con la dieta y el ejercicio que empezaron para volver a comer como antes o más, para volver a "sus vidas normales". Y todo lo que hacen lo consideran una obligación odiosa que los aleja de los "placeres de la vida".

- Si nos decimos que perder peso será doloroso, un proceso horrible ¿adivina qué? ¡lo será!. Tu actitud determinará los resultados, pero también cómo será el proceso.

- Mientras más pronto comencemos a dejar de buscar por lo rápido y fácil, más pronto comenzaremos a notar cambios reales.

- Tu cabeza, tu mentalidad y cómo encares la pérdida de peso determinará cómo comes, cuánto te ejercitas y cómo vives, lo que a su vez determinará tus cambios fisiológicos.

- La persona con sobrepeso que tenga todo el conocimiento, la educación y los recursos junto a una muy mala actitud, permanecerá gorda.

- La persona gorda con conocimiento limitado, recursos limitados pero con una gran actitud siempre, y quiero decir siempre producirá mejores resultados.

- Mientras más pronto comencemos a dejar de ponernos en forma para eventos como bodas, cumpleaños, vacaciones, y comiences a ponerte en forma para tu propia salud y vida, más pronto comenzarás a notar resultados más duraderos.→

- La pérdida de peso no trata de encontrar el programa perfecto, se trata de que tengas la actitud correcta.

- Bajar de peso es un proceso complejo que involucra lo fisiológico, lo emocional y lo psicológico, y hay que prestarle atención a todo por igual.

- La gran mayoría de las personas con sobrepeso pone excusas. Puede sonar ofensivo pero he tenido infinidad de conversaciones con personas con sobrepeso y ellos saben que lo que digo es cierto. Puedes sentirte ofendida o educada (y actuar al respecto), es tu elección.

- Estar gordo no es un insulto, es un estado fisiológico que puede afectar tu salud y tu manera de disfrutar la vida.

- Tan pronto como seamos honestos con nosotros mismos, más pronto comenzaremos a tomarnos en serio nuestra manera de actuar con relación a ese sobrepeso y comenzaremos a hacerlo de manera real, práctica y sin mentiras. Probablemente dejes de preocuparte por beber gaseosas y hamburguesas con fritas porque es políticamente correcto y comenzar a preocuparte más por tus posibilidades de diabetes, cáncer y el gran abanico de posibilidades que la comida chatarra y sus derivados tiene para ofrecerte.

- Nos encanta jugar el juego de las culpas. Que la genética, que la familia, que los huesos grandes, que mi trabajo no me deja, que mis hijos no me dejan, que mi trabajo y mis hijos no me dejan. Seguramente coincidirás conmigo que Obama, el presidente de Estados Unidos, es una de las personas más ocupadas del mundo. Y sin embargo tiene todos los días 45 minutos de su tiempo para hacer ejercicio. Así que deja de poner excusas y de culpar a todo el mundo. Mientras más rápido te convenzas de que tu peso y tu salud son exclusiva responsabilidad tuya, y de nadie más, más rápido comenzarás a actuar al respecto.


**Marcos López**

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

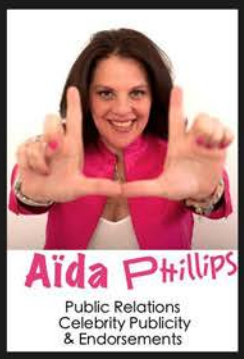
http://www.facebook.com/tucuerpoideal

http://twitter.com/tucuerpoideal

Haz click aquí para contactarme.
http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/

# Aïda 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

AidaPR

@AidaPhillips

# MitosyR

| Mito | Realidad |
|---|---|
| No necesito a un entrenador, puedo aprender solo | Un entrenador te ayudará e obtener el mayor beneficio de tus entrenamientos y de tu alimentación. Él tienen los conocimientos que a ti te tomaría muchos años adquirir, así que es una decisión que tú debes tomar. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Los alimentos "light" me pueden ayudar a bajar de peso. | Este tipo de denominaciones en los alimentos surgen de intereses comerciales de los productores de los mismos. Es cierto que existen alimentos procesados con menos calorías o con menos grasa (que no es lo mismo), pero muchas personas terminan comiendo más de estos alimentos "light" por cuestiones psicológicas, ya que piensan que, sin importar lo que consuman, no pueden hacerlo en exceso. Esto es claramente un error. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Si duermo menos pasaré más horas activo durante el día. | Pasarás más horas despierto, pero no más activo. El cansancio, producto de la falta de sueño provocará que estés menos activo y que tu gasto calórico sea menor. Adicionalmente, la falta de sueño altera significativamente tu metabolismo y es común que tengas más hambre, estés de mal humor y no quieras entrenar. |

# Realidades

## del entrenamiento físico y la alimentación

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Si tengo una lesión no debo entrenar | El dolor y las lesiones son mensajes que nos da nuestro cuerpo para descansar y reponernos. Pero una lesión localizada en un hombro, por ejemplo, no es un motivo válido para estar recostado todo el día. Consulta con un médico especializado en lesiones deportivas para saber cómo entrenar, e incluso, cómo el entrenamiento puede ayudarte a recuperarte más rápidamente de una lesión. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Si me deshidrato bajaré de peso. | Esto es cierto en el corto plazo, ya que el peso corporal es muy sensible a la deshidratación debido a que el agua conforma entre el 60 y el 70 porciento de nuestro peso. Bastará dejar de tomar agua durante un día para perder entre uno y tres kilos. Sin embargo no es agua lo que la mayoría de las personas quiere perder, sino el exceso de grasa corporal. La deshidratación afecta severamente los procesos metabólicos y dificulta la pérdida saludable de peso. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Las frutas engordan porque tienen mucha azúcar. | Si bien es cierto que las frutas tienen un alto contenido energético, no se comparan con algunos productos industrializados. Podemos decir con seguridad que no hay personas obesas por comer mucha fruta. Estos alimentos contienen además de una cantidad adecuada de energía, una gran cantidad de nutrientes como vitaminas y minerales, que ayudarán a que tu cuerpo esté más saludable. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Si estoy bajando de peso y como en exceso un día, echaré todo a perder. | No es así. "Fallar" en un programa de alimentación para reducir la grasa corporal puede ser algo muy benéfico. Las dietas restrictivas provocan en unos pocos días un cambio en el perfil hormonal y la persona va bajando menos conforme pasan los días. Es muy común bajar uno o dos kilos por semana, durante las primeras semanas de un programa y estancarse al poco tiempo. "Romper" tu dieta un día por semana puede ayudarte a seguir reduciendo tu peso. Lo importante es hacer de esto una excepción. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Hay personas que no pueden conservar un peso saludable por su genética | Es cierto que todos tenemos características genéticas ligeramente distintas, sin embargo, responsabilizar a nuestra genética es algo inútil. Nuestro cuerpo tienen mecanismos hormonales y conductuales que favorecen el almacenamiento de reservas de energía, debido a la historia evolutiva de nuestra especie, pero eso no es un pretexto para controlar nuestro apetito y desarrollar hábitos de ejercicio saludables. Sí, es ir un poco en contra de la naturaleza, pero no hay personas obesas por su genética, salvo en algunos casos con padecimientos reales. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| Si me ejercito con pesas se me va a hacer un cuerpo muy musculoso. | Esto es muy poco probable ya que para eso se requiere realizar un entrenamiento de resistencia con mucha constancia durante muchos años. Lo más probable es que ganes gradualmente un poco de masa muscular cada año y tu cuerpo se vea mejor, más saludable, más fuerte y tengas un metabolismo más activo y sufras menos lesiones en tus ligamentos y articulaciones. |

| Mito | Realidad |
|---|---|
| El chocolate engorda. | Lo que conocemos comúnmente como chocolate es una combinación de varios ingredientes, principalmente cacao (cocoa), leche y azúcar. Sin embargo se pueden encontrar muchos chocolates con un alto contenido de cacao y con muy poca azúcar. Las sustancias que contiene el cacao aportan muchos beneficios a la salud, entre ellos, ayudan a regular la presión arterial, mejoran la función cerebral, entre muchos otros. Se recomienda consumir un chocolate con un contenido de cacao superior al 80 porciento. |

# Cambia tus pensamientos
cambia tu vida

www.neurofitness.com.mx
@NeuroFitnessMX
@Coach_KarlaLara
facebook.com/Neuro.Fitness
facebook.com/CoachKarlaLara

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

Neuro Fitness
desarrolla el
poder de tu mente

## Culturismo natural

# El regreso a los orígenes

Por:Juan Manuel Menéndez

Si buscamos Culturismo Natural en internet podemos observar que esta modalidad deportiva es una realidad palpable, muchos enlaces nos derivan a todo tipo de artículos, vídeos, imágenes, entidades deportivas, etc. Si tomamos como referencia las redes sociales y, en particular, Facebook, la reina de las mismas, podemos percibir que esta actividad ha crecido considerablemente en estos últimos años. Un ejemplo muy clarificador es lo acontecido en España. La página de Culturismo Natural UEBBN, entidad que preside un humilde servidor, ha pasado de 1500 seguidores a 2600 en apenas 7 meses, algo muy considerable para un deporte minoritario y poco apoyado por estamentos oficiales y medios de comunicación. Poco a poco, la denominación culturismo natural empieza a ser más familiar entre los aficionados al mundo de los hierros y, cada vez, hay más atletas interesados en practicarlo, llegando algunos de ellos a competir. Pero ¿Qué es el culturismo natural? ¿Por qué se denomina así? →

Chema Menéndez en competición. Foto Kike Maga.

← Para responder a estas preguntas lo mejor será realizar una regresión historiográfica.

El culturismo es más que un deporte, es una filosofía de vida que concita unos principios elementales para conseguir un notorio aumento de la masa muscular, esos principios son, entre otros, el trabajo físico con resistencias, una dieta sana que proporcione los nutrientes necesarios, el descanso, fundamental, consumir, si procede, suplementos dietéticos naturales y cultivar la mente. Sin duda, el famoso precepto griego "Men sana in Corpore Sano" podría resumir en pocas palabras varias de las características fundamentales de este deporte. Y por casualidad, según José Viñas, campeón de España de culturismo, en 1971, escritor, pensador y unos de los máximos eruditos en la historia de la cultura física universal, el origen del culturismo, como concepto genérico y filosófico está en la Grecia Clásica. Según sus interesantes trabajos biográficos uno de sus máximos valedores no fue otro que Milón de Crotona, nacido en el año 510 antes de Cristo. Sin duda, su desarrollo muscular así lo demuestra puesto que consiguió una hipertrofia muscular importante, teniendo en cuenta la época que le toco vivir. Milón de Crotona venció la edición número

60 de los juegos Olímpicos, en la modalidad lucha libre, en la categoría infantil. Siendo ya adulto repitió la misma gesta en las ediciones 62, 63, 64, 65 y 66. Entrenaba la fuerza, de forma piramidal, levantando piedras, carros, incluso terneros y bueyes, cuidaba su alimentación, consumiendo una gran cantidad de proteínas, varios kilos de carne de toro al día, y cuidaba su intelecto, era discípulo de Pitágoras. Por lo tanto se puede afirmar que aglutinaba los mencionados principios elementales la filosofía de vida culturista.

Milón de Crotona por Joseph-Benoit Suvée.

En el siglo XX, en los años 50 y 60, con la llegada del culturismo de competición, hubo una serie de atletas que recogieron el testigo de Milón de Crotona, siguiendo, casi en su totalidad, sus mismos principios, eso sí, cuidando más la dieta y cambiando el levantamiento de animales, piedras y carros, por pesas, incluyendo, con el tiempo, poleas y máquinas específicas. Grandes exponentes fueron, o son, puesto que algunos ya no están con nosotros, Steve Reeves, Vince Gironda, Juan Ferrero, Mario Da Silva, Jaime Gallostra, Adolfo Robles, que con 70 años sigue compitiendo, o el→

← mencionado José Viñas. Hombres que cultivaban, o cultivan, según el caso, su cuerpo y su mente, es decir, su erudición, algo que nunca hay que olvidar, de ahí que esta generación de culturistas esté jalonada por un gran calado intelectual, habiendo, entre ellos, dibujantes, escultores, escritores, pensadores, etc.

Poco tiempo después el doping entró de lleno en el culturismo, transmutando el concepto original de deporte natural, así mismo, también, paulatinamente, entre un gran número sus practicantes, se fue descendiendo el cultivo del conocimiento en materias ajenas al deporte del hierro. Se empezaron a ver, sobre todo en el marco profesional, físicos enormes, descomunales, cinturas dilatadas, hombres de 1,70 cm, pesando cerca de 130 kg, descuidando la estética artística y equilibrada de antaño, en definitiva, se empezaron a ver cuerpos"antinaturales".

Con el tiempo, la sociedad y los medios de comunicación, empezaron a relacionar el culturismo con el uso y abuso de esteroides anabolizantes, que nada tienen que ver con suplementos dietéticos naturales, algunos con función anabólica. En ocasiones estos medios informaron del fallecimiento de jóvenes culturistas producto, según ellos, del uso de los mencionados esteroides y otras sustancias →


El centro personalizado de masaje, adelgazamiento y personal training más económico de Madrid, España

Personal Trainer Ball Rebounder Boxing
NUEVO DE FORMA NATURAL
Quiromasaje Isopilates adelgazamiento
PRIMERA SESIÓN GRATUITA

www.deformanatural.es
LOW COST CENTER

Chema Menéndez, entrenador personal, autor del libro La epopeya del "Chato", periodista, Presidente de Agencia Febus, de Culturismo Natural UEBBN y de WNBA y finalista del europeo de culturismo natural (doping free) usa y recomienda la marca suplementación dietética MTX por la calidad de sus materias primas, por su formulación, por sus resultados, por su sabor y por su garantía sanitaria.

CHEMA MENÉNDEZ, ATLETA MTX, ENTRENA CON LA MÁQUINA:
total gym

La epopeya del "Chato" 2ª Edición A. Febus

SEDE OFICIAL DE WORLD NATURAL BODYBUILDING ASSOCIATION Y DE CULTURISMO NATURAL UEBBN ESPAÑA
NUEVO DE FORMA NATURAL LOW COST CENTER
GENERAL PALANCA, 10, 28045 MADRID ESPAÑA
BLOG : deformanatural.com
www.agenciafebus.com

# Hace unos años, decidí fundar mi equipo de atletas, doping free

← dopantes. Buen ejemplo de todo esto es el documental, emitido por el Canal 13 de la televisión chilena del conocido programa Contacto. El mismo se puede visionar en You Tube con el título Fisicoculturismo y drogas (https://www.youtube.com/watch?v=RlYsb23xSvc). Este gran trabajo de investigación periodística causó un gran impacto por lo que allí se relataba, concluyendo, entre otras cosas, que dentro del culturismo de competición aquellos que abogan por prepararse sin usar sustancias dopantes no tienen su espacio específico, no pudiendo alcanzar grandes resultados por estar en inferioridad de condiciones.

De ahí que en los últimos tiempos hayan empezado a proliferar organizaciones de culturismo natural, por ese motivo, hace unos años, decidí fundar mi equipo de atletas, doping free, The Febus Team MTX, la entidad deportiva Culturismo Natural UEBBN, y hace unos meses la WNBA, World Natural Bodybuilding Association, para ofrecer a los culturistas, denominados naturales, la oportunidad de competir en igualdad de condiciones. No queremos decir con esto que en las demás entidades de culturismo no hayan culturistas naturales, pues sabemos que los hay, pero también sabemos que ahí existe el dopaje, cosa que no compartimos pero respetamos ya que cada persona es libre de usar lo que considere para mejorar sus objetivos. →

# REY GUT

5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

El equipo de culturistas naturales de Chema Menéndez. Diseño Logos Yoam Montes.

← Por lo tanto, podemos afirmar que es un buen culturista natural aquella persona que ha conseguido un óptimo desarrollo muscular, similar a los culturistas anteriormente citados, combinado entrenamientos con resistencias, llevando una dieta específica, consumiendo, si procede, suplementos dietéticos cuya materia prima es natural, cultivando su intelecto y descansando lo suficiente.
Así pues, espero que entiendan, sin acritud, el por qué de la denominación natural en este bello deporte.
Dicho todo esto, les invito, desde esta atalaya, su atalaya, nuestra atalaya, a conocer el maravilloso mundo del culturismo natural, el culturismo de un humilde servidor.

**Yes we can.**

# NATURAL, ORGANICA & LATINA
## BY LAURA TERMINI

Suscríbete a mi canal de YouTube en donde podrás disfrutar
videos hechos especialmente para ti

# Cómo lograr tus metas

POR AGUSTÍN BRAVO

**La mente es como ese conductor de taxi. Si esa persona no le dice todos los días a donde quiere que lo lleve, entonces su mente seguramente lo llevará a hacer lo que otros han planeado para ella.**

Imagina la siguiente situación: Un día te subes a un taxi y cuando el conductor pregunta "¿A dónde lo llevo?", tu respondes "A donde sea, usted maneje". Supongo que no lo harías, pues es absurdo. Si lo hicieras, seguramente el taxista te llevaría por la ruta que a él se le ocurriera, y con poca probabilidad llegarías a donde quieres.

Por qué entonces la gente hace eso con su vida. Todos los días la gente despierta y sigue la inercia de la sociedad, y deja que la mente los lleve a donde las costumbres les dictan. Desafortunadamente en la mayoría de casos no llegan a donde quieren. La mente es como ese conductor de taxi. Si esa persona no le dice todos los días a donde quiere que lo lleve, entonces su mente seguramente lo llevará a hacer lo que otros han planeado para ella.→

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

PNL Américas

# Descubre el potencial que hay en ti

http://neurolinguistica.pnlaplicada.com.mx/calendario-de-eventos/

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rompe tus Límites con dinámica "Rompimiento de Tablas" | Próximamente 2014. | Agustín Bravo<br><br>Guillermo Navarrete | Si nunca has roto una tabla de UNA PULGADA de espesor con tus manos, ¡es el momento de hacerlo! Haz posible lo imposible y descubre que la gran mayoría de las limitaciones que piensas que tienes no son otra cosa más que ideas. Una aventura extraordinaria que te hará sentir motivación como nunca la has sentido. |
| Seminario de Hipnosis y Persuasión | 1 al 5 de Febrero 2014. Querétaro. Qro. | Agustín Bravo | 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? |
| Diplomado en Inteligencia Emocional con Certificación Practicante en PNL | Intensivo: del 1 al 8 de Mayo 2014 Querétaro, Qro. | Agustín Bravo | ¡Cambia tu vida en 8 días intensivos! Aprende las herramientas esenciales de la Programación Neurolingüística como anclas, rapport, calibración, premisas, patrones del lenguaje, metamodelo, etc, que te ayudarán tener una manera distinta de percibir la realidad y ampliar tus posibilidades. Incluye certificado de The Society of NLP avalado por Richard Bandler (co-creador de la PNL) como "Practitioner en PNL". |
| Certificación Master Practitioner en PNL | Intensivo del 1 al 8 de Mayo de 2014, Querétaro, Qro. | Agustín Bravo | Si ya tuviste la experiencia de certificarte como Practitioner en PNL, ésta es tu oportunidad de ir al siguiente nivel y experimentar la verdadera magia. Extiende tus habilidades en esta increíble experiencia y descubre un mundo en el que los sueños son posibles y la motivación es ilimitada. Si quieres certificarte en éste nivel y no has cursado el Practitioner, pregunta por nuestros paquetes y toma ambas certificaciones. |

←Necesitamos una metodología para poder definir exactamente lo que queremos, y que entonces puedas medir y saber si te encuentras en el camino correcto para llegar a ello. Una gran herramienta para hacerlo es establecer bien tus objetivos: lo que en PNL llamamos "objetivos bien formados". Cuando un objetivo está bien formado, sabes con mayor precisión lo que se requiere hacer y es muy sencillo obtener una serie de pasos que te permitan lograrlo. Le agregamos también algunos elementos de otras disciplinas y definimos que un objetivo bien formado tiene por lo menos las siguientes características:

- **Está enunciado en términos positivos** (dice lo que quieres, no lo que no quieres)
- **Es medible** (los criterios para saber cuándo lo lograste están bien establecidos)
- **Depende de ti** (eres el responsable de que se cumpla) y es posible para ti (aunque todavía no sepas exactamente como lo vas a hacer, sabes que lo podrías lograr con los medios y recursos adecuados)
- **Son ecológicos** (producen un beneficio a largo plazo en ti y en el entorno y personas que te rodean)
- **Existe motivación en el objetivo** (explícitamente explicas porqué y para qué lo quieres)
- **Explica con detalle los recursos** que vas a utilizar para lograrlo

Cuando planteas un objetivo con estas características y lo haces especificando con precisión cada punto, entonces es muy COMPLICADO NO LOGRAR el objetivo. En él se incluye la información suficiente para saber los PASOS A REALIZAR.

Mucha gente no cumple sus propósitos y objetivos porque no saben cómo empezar, pero cuando tú lo haces con objetivos bien formados, entonces los mismos enunciados te dicen los pasos a seguir. Cada objetivo puede irse convirtiendo en objetivos más pequeños y específicos que son puntos en el camino a lograr el objetivo mayor, hasta que sabes exactamente cuales son los pasos que te llevarán a lograr tu objetivo.


**Agustín Bravo**

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

@PNLAmericas

facebook.com/PNLAmericas

Haz click aquí para contactarme.

# Marta Pascual

## ESPACIO SEXOLÓGICO

# COACHING SEXOLÓGICO ON LINE

http://sexologia-martapascual.es/

# Los colores, los chakras... y la salud

Por: Nidia Jacobi Gómez

**La curación por medio de los colores fue, probablemente, el primer tipo de terapia utilizada por el hombre, ya que era el método de la naturaleza y un recurso natural para mantener al organismo equilibrado y acompasado.**

## ¿QUÉ ES LA CROMOTERAPIA Y CÓMO FUNCIONA?

La Cromoterapia o Colorterapia es la ciencia que utiliza diferentes colores para cambiar o mantener las vibraciones del cuerpo en aquella frecuencia que significa Salud, Tranquilidad y Armonía. Los rayos de color pueden ser visibles o invisibles al ojo humano y se pueden aplicar al cuerpo ya sea físicamente, a través de una exposición determinada a los rayos de luz en sí, o mentalmente, por medio de técnicas de sugestión, visualización o meditación.

La curación por medio de los colores fue, probablemente, el primer tipo de terapia utilizada por el hombre, ya que era el método de la naturaleza y un recurso natural para mantener al organismo equilibrado y acompasado. Cuando el hombre anduvo sobre la tierra por primera vez, los rayos del sol le alimentaron y le dieron calor; el color de la flora y de la fauna afectó a su estado de ánimo y a su temperamento. Puede que el hombre en ese momento no tuviera las técnicas y conocimientos actuales, pero tampoco existían las enfermedades a las cuales nos exponemos actualmente. Es posible que esto se dé porque el hombre primitivo tenía la sabiduría de vivir según las leyes de la naturaleza. Los colores son básicos para cualquier sistema terapéutico.

## ¿QUÉ SUCEDE CON EL ORGANISMO EN CASO DE ENFERMEDAD?

**1.** Todos los objetos tienen frecuencias de vibración características.

**2.** Todos los órganos tienen frecuencias de vibración características, en condiciones de salud.

**3.** La enfermedad es una función alterada que constituye la respuesta natural del cuerpo a la presión. Esta presión genera una función alterada en el organismo. La función alterada no es más que un cambio de frecuencia, el aumento o la disminución de unas vibraciones causadas por un factor estresante químico, mecánico o térmico. De modo que todas las enfermedades tienen frecuencias de vibración características.

**4.** La aplicación de la frecuencia adecuada, sea alimentos, drogas, etc., influirá sobre la función alterada, porque el cuerpo tiene la tendencia de regresar a su esquema original si se le da la posibilidad. →

←**5.** Las células son selectivas a la hora de aceptar a los rayos y vibraciones y también de rechazar a los rayos/vibraciones que no necesitan. Si las células sufren por falta de color, empiezan a despolarizarse y a cambiar su frecuencia de vibración, y consecuentemente, su modelo de crecimiento.

**6.** Un color o alimento erróneo tiende a cambiar la frecuencia de la fuerza del campo electromagnético de la célula y esta fuerza interacciona con el campo magnético más amplio del órgano que, a su vez, afecta al sistema que, entonces, reacciona sobre la fuerza total del campo del cuerpo (típica reacción en cadena). Este cambio conduce a la fatiga y el grado de fatiga es la causa de la extenuación y de la muerte.

**7.** Siendo vibración pura, el color es el tipo racional de terapia para la salud y la enfermedad, porque tiene la forma correcta, en el lugar y tiempo adecuado.

## LOS CHAKRAS Y SUS COLORES....

Cada chakra es un vórtice activo y palpitante de energía vital, cuyo extremo exterior yace en la superficie del cuerpo. El remolino central de cada vórtice se adentra en el cuerpo, en un largo tallo que entra en contacto con corrientes vitales del fluido espinal, que fluye en la médula de la espina dorsal y está llevado al organismo por el sistema nervioso. La vitalidad que fluye a lo largo de la espina dorsal se descarga a través de estos mismos tallos centrales, hacia la boca del chakra y el aura exterior. Parecía una flor de loto, cuyo tallo tenía sus raíces en la columna vertebral y cuya flor se abría en la superficie exterior del cuerpo etéreo. Según los hindúes el hombre tiene 12 sentidos, no cinco, a los que controlan los chakras a través de los nervios y del sistema endocrino. Éstos son los órganos por los que el pensamiento y el sentimiento se registran primero en el nivel emocional y mental y afectan directamente al cuerpo físico. Pero su acción está especializada. Cada uno reacciona y atrae hacia el cuerpo a una corriente especial de energía vital del medio ambiente. Dicho en breve, controlan al cuerpo, a la mente y a la psiquis; regulan todo el funcionamiento del cuerpo, el crecimiento sexual, el metabolismo, la circulación, la eliminación, etc.

Según la doctrina hindú antigua, están íntimamente relacionados con los siete cuerpos del hombre (orgánico, nervioso, etéreo, astral, mental, causal y búdico), que interpenetran uno al otro, por su sutil estructura etérea y atómica discriminatoria. Se puede decir que los chakras no sólo cubren la constitución material y las funciones de las glándulas sino que también comprenden las funciones energéticas y los efectos psíquicos. Estos siete chakras en realidad funcionan como dínamos de energía y todos tienen sus equivalentes cromáticos, como parte de sus aspectos terapéuticos. Los hindúes también afirmaron que el ego está en los siete chakras, porque también actúan como centros espirituales, para activar

las glándulas endocrinas del cuerpo físico; creen que el hombre debe ser tratado como una unidad; cuerpo, mente, alma o espíritu; ésta es también una de las bases y reglas más importante a tener en cuenta en cualquier tratamiento con Terapias Alternativas.

Cualquier mal funcionamiento de los chakras afecta a la glándula correspondiente que con él se relaciona y, entonces, todo el sistema endocrino se desequilibra. Además los hindúes creían que el color índigo controla las corrientes psíquicas de los cuerpos sutiles y gobierna al chakra del medio de la frente (chakra frontal). Por lo tanto, el color se convierte en la reconciliación terapéutica entre las diferentes fuerzas del cuerpo. Si existe algún desequilibrio en cualquiera de las dos direcciones, demasiado materialismo y demasiada espiritualidad, el resultado puede ser una mala salud. ¿Tonterías místicas?. Quizás; pero aquí encontramos a la teoría del stress.

Hay un intercambio de fluidos, vibraciones y corrientes entre los chakras, a través del canal llamado Kundalini, el poder de la serpiente secreta, que tiene vibraciones positivas y negativas y que constituye la base de la vida (personalidad). Las corrientes de la tierra entran al cuerpo a través del chakra de los pies (chakra secundario), de los cuales el izquierdo es positivo y el derecho es negativo. El chakra de las rodillas reduce las corrientes según las necesidades del cuerpo. El chakra rádico combina las corrientes de la tierra e invierten la polaridad. La nueva corriente positiva fluye a lo largo de la columna vertebral, a través de los chakras del bazo (esplénico)→

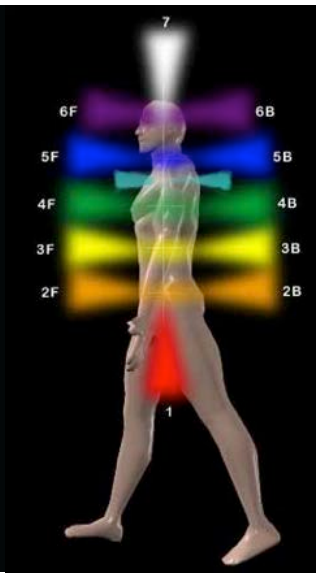
# Cualquier mal funcionamiento de los chakras afecta a la glándula correspondiente que con él se relaciona y, entonces, todo el sistema endocrino se desequilibra

← y del corazón (cardíaco). Continúa hasta llegar al chakra de la garganta (laringeo), donde tiene lugar la segunda combinación de corrientes positivas y negativas. Mientras tanto, la corriente negativa llega al chakra de la garganta a través del riñón, el bazo y el estómago. Del chakra de la garganta las recién transformadas vibraciones, que son bipolares, se dividen y descienden hacia los chakras de las manos. Otras corrientes fluyen en el cuerpo mental, principalmente a través del chakra frontal.

Por lo general, estas corrientes se encuentran y permanecen en el chakra de la garganta. En la mayor parte de la humanidad, la función es lenta o queda impedida. En determinados individuos, esta corriente se mezcla con las corrientes de alta tensión del cuerpo mental y se polariza. El resultado es una cantidad enormemente alta de revoluciones del chakra implicado. Cuanto más lento el movimiento del chakra, más densa es la masa del hombre y más físico el individuo; cuanto más lento el flujo, más densa la masa y menos espiritual es la persona. Al contrario, cuanto más rápido el flujo o el movimiento del chakra, menos denso es el hombre y más espiritual el individuo. El movimiento o la actividad de los chakras ocurre en el sentido de las agujas del reloj; el ritmo de la revolución depende de la evolución del individuo. Hay casos en que los chakras, o alguno de ellos gira en sentido contrario, quiere decir que se está representando una anomalía, la cual se manifiesta en el cuerpo etéreo y puede provocar serias enfermedades nerviosas. La esquizofrenia es una de ellas.El que cada chakra vibre adecuadamente con su color correspondiente es vital.→

## LOS CHAKRAS Y LOS COLORES:

| Chakra | Color |
|---|---|
| Rádico o Sacro | Rojo |
| Umbilical | Amarillo |
| Esplénico | Anaranjado |
| Cardíaco | Verde |
| Laríngeo | Azul |
| Frontal | Índigo |
| Coronario | Violeta |



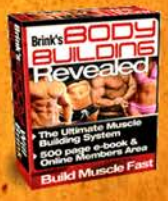
# Visita hoy

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



# ¿CÓMO FUNCIONAN LA ENERGÍA LUMINOSA Y EL COLOR EN EL ORGANISMO Y LOS CHAKRAS?

La teoría actual de la energía luminosa dista mucho del concepto de Newton. Hoy se describe a la energía luminosa como una energía radiante que actúa sobre los órganos visuales y las permite realizar su función de ver. Según la teoría moderna, la luz, tanto visible como invisible, consiste en quantas de energía que se mueven guiados por ondas y el comportamiento estadística de los quantas queda determinado por el hecho de que su energía en un punto cualquiera es, por término medio, igual a la intensidad del sistema de ondas en el mismo punto.

Las Teorías de las Ondas y de los Quantas: La ciencia queda desconcertada con el extraño comportamiento de este medio misterioso llamado luz. Actualmente, los científicos ofrecen las teorías de las Ondas y de los Quantas pero ni cada una por separado ni las dos combinadas pueden explicar plenamente el fenómeno de la luz. Se hace cada vez más aparente que ambas teorías son inadecuadas, incluso si se combinan entre sí para explicar los aspectos objetivos y subjetivos de la luz. Las diferentes técnicas para el uso de los colores dependerá única y exclusivamente del terapeuta, lo que es un hecho es la efectividad de toda la gama de terapias con color; desde la luz, hasta la visualización y aplicación de colores por medios sutiles, bien trabajados; dan como resultado el equilibrio entre vibraciones y color, y por tanto, en la tan buscada salud.

Las terapias alternativas son una muy buena opción para tratarse sin agredir al cuerpo por ningún medio.

**Nidia Jacobi Gómez**

**Terapéuta alternativa, sanaciones energéticas y terapias de emociones con radiestesia (péndulo)**
**Facebook Jacobi's Total Health**
**Blog:**
**www.jacobistotalhealth wordpress.com**
**Tel. 5994 8462**
**Cel. 55 1359 8218**

JTH Jacobi's Total Health

http://jacobistotalhealth.wordpress.com/

Desintoxicación lónica y desparasitación profunda.
Armonización de chakras.
Terapias para manejo de emociones a través de radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)
Sanación energética presencial y a distancia.
Consultoría espiritual.
Liberación de daños.

**Nidia Jacobi Gómez**

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

**Blog:**
**jacobistotalhealth.wordpress.com**

**Tel. 5994 8462**
**Cel. 55 1359 8218**

**https://www.facebook.com/JacobisTotalHealth**

# Yoga

## Mucho más que posiciones del cuerpo

Por: Arturo García Olivera

Cuando inicié la práctica de Yoga, de inmediato llamo mi atención la habilidad física de instructor@s y alumn@s mas avanzados, pensé que el objetivo de Yoga era mejorar las habilidades físicas como fuerza, equilibrio y flexibilidad. Después de mis primeros tres años de práctica, me di cuenta que aún no era tan flexible, fuerte o equilibrado. Lo que aprendí en mis primeros tres años de practicar yoga es que necesitaba dar más atención a mi cuerpo, que necesitaba reconectar mente y cuerpo y que había una sensación de bienestar, gusto y contentamiento después de cada clase (aunque no lograra posturas avanzadas).

Una vez que empecé a dar atención y cuidado al cuerpo (con ejercicio, alimentación y descanso, todo en adecuada proporción), me di cuenta que aunque aún no lograba un gran avance en habilidades físicas, sí había logrado un avance en tomar conciencia de mi propio cuerpo y mente, de la forma en que interactúan, la forma en que se comunican y sobre todo, la forma en que podía lograr que se dieran atención entre sí.

De acuerdo a la tradición de Yoga, estamos formados por 5 cuerpos que interactúan entre sí, uno de ellos es nuestro cuerpo físico, otro es el mental, etc., Por lo que el tomar conciencia de los cuerpos que nos forman permite una mejor y más rica experiencia en la vida, ya que podemos identificar el origen de algo, (puede ser una necesidad física, un miedo mental, un apego emocional, etc.,).

Una vez que mejoró mi atención y comunicación a los diferentes cuerpos, sucedió la magia, la fuerza, equilibrio y flexibilidad empezaron a aparecer en mi cuerpo físico, y aunque nunca ha sido para mí un objetivo el lograr posturas acrobáticas o contorsionistas, he notado que puedo realizar cosas que no lograba cuando tenía 20 años, y mira que ahora ya tengo el doble de años.

La fuerza, equilibrio, flexibilidad y conciencia no llego mágicamente, fue indispensable la práctica y la capacitación,

por lo que recomiendo ampliamente que un practicante o instructor de Yoga se mantengan en continua práctica y en continua capacitación (retiros, cursos, congresos, etc.); la capacitación te brindará la oportunidad de ampliar tus perspectivas y conocer nuevos panoramas dentro de yoga; la práctica te permitirá vivir todo aquello que aprendes en cursos o retiros.

Por lo tanto, las posturas de yoga son solo un medio para lograr aumentar esa consciencia, no deberían ser la meta, algo que regularmente digo a mis alumn@s es que la postura no es la meta, es lo que aprendemos al intentarla. Reconocer y respetar tus límites es mucho mejor que forzarte y lastimar tu cuerpo por no dar atención a tu cuerpo. Toda esta transformación que puede venir de la práctica de yoga puedes reforzarla por lo que aprendes en cada clase y en cada taller o curso que participes.

En mi camino de Yoga, he visto que los cursos, talleres o congresos que generan mayor beneficio e impacto en los yoguis o yoguinis, son aquellos que están basados en un formato de retiro. Un retiro te permite salir de la dinámica cotidiana y en un ambiente diferente, tu mente está abierta y receptiva, por lo que aprovechas todo de mejor forma.

No se en que etapa estás en tu camino dentro de yoga, (iniciando, intermedio o con mucha experiencia), pero te invito a continuar tu práctica lo más constante que puedas, y no dejes de capacitarte en Yoga, principalmente participa en retiros.

En el siguiente artículo te platicare sobre los 5 cuerpos que nos forman, de acuerdo a la tradición del Yoga.


**Arturo García Olivera**

**Formador de Instructores - Maestro de Yoga - Instructor de Yoga terapéutico**

he impartido clases como Instructor de Hatha Yoga, Yoga Dinámico, Yoga Terapeutico por más de 10 años; diseñe un completo programa de formación de Instructores de Yoga, soy co-fundador de la Alianza Mexicana de Yoga, Asociación de Yoga Dharma, y Centro de Yoga Shakti.
En estos más de 10 años de práctica y enseñanza, he observado el enorme beneficio que se genera practicando Yoga, y se ha convertido en mi pasión. Es por ello que tengo la plena confianza de recomendar la práctica de Yoga, no solo para generar salud, relajamiento y bienestar, sino también como una herramienta muy importante para conocernos y descubrir nuestra real esencia.

Fundador de:
Centro de Yoga Shakti
Alianza Mexicana de Yoga www.alianzamexdeyoga.org
Asociación de Yoga Dharma. www.yogadharma.org
www.arturogarciaolivera.com

## Las buenas compañías, también forman parte de tu

# Imagen

Por Carolina Béjar

Amigos, familia, personas que te rodean, pareja sentimental entre otros; todos forman parte de tu imagen, puesto que ellos son una extensión de ti ya que compartes trabajo, hogar, y hasta tus espacios más personales. Compartes lo que eres, lo que te gusta, lo que odias, tus sueños y fracasos, es por eso que en ti se refleja lo que ellos y tu son.

¿Te has imaginado, ¿qué pasa cuando tu compañero de trabajo siempre llega tarde y de mal humor, sin saludar a nadie y con un aspecto desalineado? ¿Te gustaría hacer equipo con esa persona y que hablaran y te trataran de la misma manera que lo hacen de ella? Y todo esto... ¿Qué tiene que ver con imagen? →

**La importancia de tu imagen no radica únicamente en como te ve tu jefe, tus amigos o compañeros de trabajo por el contrario todo tu círculo social en el que te desenvuelves influye para la creación de una buena imagen**

← La importancia de tu image no radica únicamente en como te ve tu jefe, tus amigos o compañeros de trabajo por el contrario todo tu círculo social en el que te desenvuelves influye para la creación de una buena imagen. Crees que una persona que te hace mal ¿te quiere? Cuando tenemos una mala concepción de lo que es apreciar a alguien, no nos importa ni lo que piensan ni lo que hablen de ella; con las buenas compañías evitaras muchos problemas y a su vez contribuirás en tu buena reputación pues nunca harán algo para hacerte quedar mal.

¿A quién le gustaría estar con una persona que tiene una pésima reputación o con alguien que critica a las personas y se queja de todo? ¡A nadie! Esas personas son las que provocan siempre un ambiente muy pesado en cualquier lugar, mala actitud y ser negativo a todo. Por ello la famosa frase "dime con quién andas y te diré quién eres" porque la gente que te vea con ellos, pensaran que eres igual a ellos y aunque no lo seas, te trataran de la misma manera. →

# ¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?

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

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

CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN

10 razones

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

3 razones

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

**ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR**
**¡LLÁMANOS HOY MISMO!**
**PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.**

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

# Una buena compañía nunca te hará daño y siempre te dirá las cosas de frente

Por poner una situación más común, ¿Qué pasa cuando te juntas con un grupo de personas que siempre está de fiesta, toman y fuman en exceso, no cumple con su trabajo, no atiende a su familia, etc.? Las personas pensaran que tú también lo haces por el hecho de verte con ellos; con esto no trato de decir que siempre te van a catalogar pero si tienes que cuidar cómo y en qué medida te relacionas con los demás.

Más que cuidar lo que dicen los demás, cuidarte a ti mismo y como te lo he mencionado anteriormente, la imagen no es únicamente como vistes ni cómo te vez, sino como piensas y actúas y por lo tanto la gran importancia de cuidar tu salud tanto física como mental, ello te hará sentir mejor y rodearte de la mejor compañía, aquella que siempre te hará crecer y que quiere lo mejor para ti.

Y no lo olvides, todos somos humanos y cometemos errores, pero una buena compañía nunca te hará daño y siempre te dirá las cosas de frente.


Carolina Béjar

Consultora de Imagen Internacional

www.estiloenimagen.com

Carolina Bejar

@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.

estiloenimagen@gmail.com

CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN

# Programas de Coaching

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

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com

## PROGRAMA VIP

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

3 sesiones de 2 horas
$5,000.00

Ahorro de $4,000.00

Valor original
$9,000.00

Opciones de pago
2 pagos de $2,500.00

**10%** adicional de descuento por pago en efectivo

## PROGRAMA VIP Plus

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

7 sesiones de 2 horas
$12,000.00

Ahorro de $9,000.00

Valor original
$21,000.00

Opciones de pago
4 pagos de $3,000.00

**10%** adicional de descuento por pago en efectivo

## PROGRAMA VIP Premium

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

10 sesiones de 2 horas
$15,000.00

Ahorro de $25,000.00

Valor original
$40,000.00

Opciones de pago
6 pagos de $2,500.00

**10%** adicional de descuento por pago en efectivo

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

## Review del libro

# Elige estar bien con mis 1001 tips

El ritmo de vida actual, el estrés, mala alimentación, nula actividad física y un mal descanso son elementos que viven con nosotros y no nos damos cuenta de ello hasta que padecemos de alguna enfermedad. Por ello resulta necesario realizar pequeños cambios que nos aporten grandes beneficios.

Con la meta de vivir en plenitud, hoy te presento una guía práctica en la que podrás encontrar 1001 tips en los que podrás apoyarte para mejorar tu calidad de vida. Este ejemplar es único en su tipo dado que a través de consejos y divertidas ilustraciones, presento los cuatro ejes para vivir saludablemente:

**1. Alimentación:** te llevo de la mano para saber qué comer y cuándo hacerlo. Alternativas saludables sea cual sea tu estilo de vida.

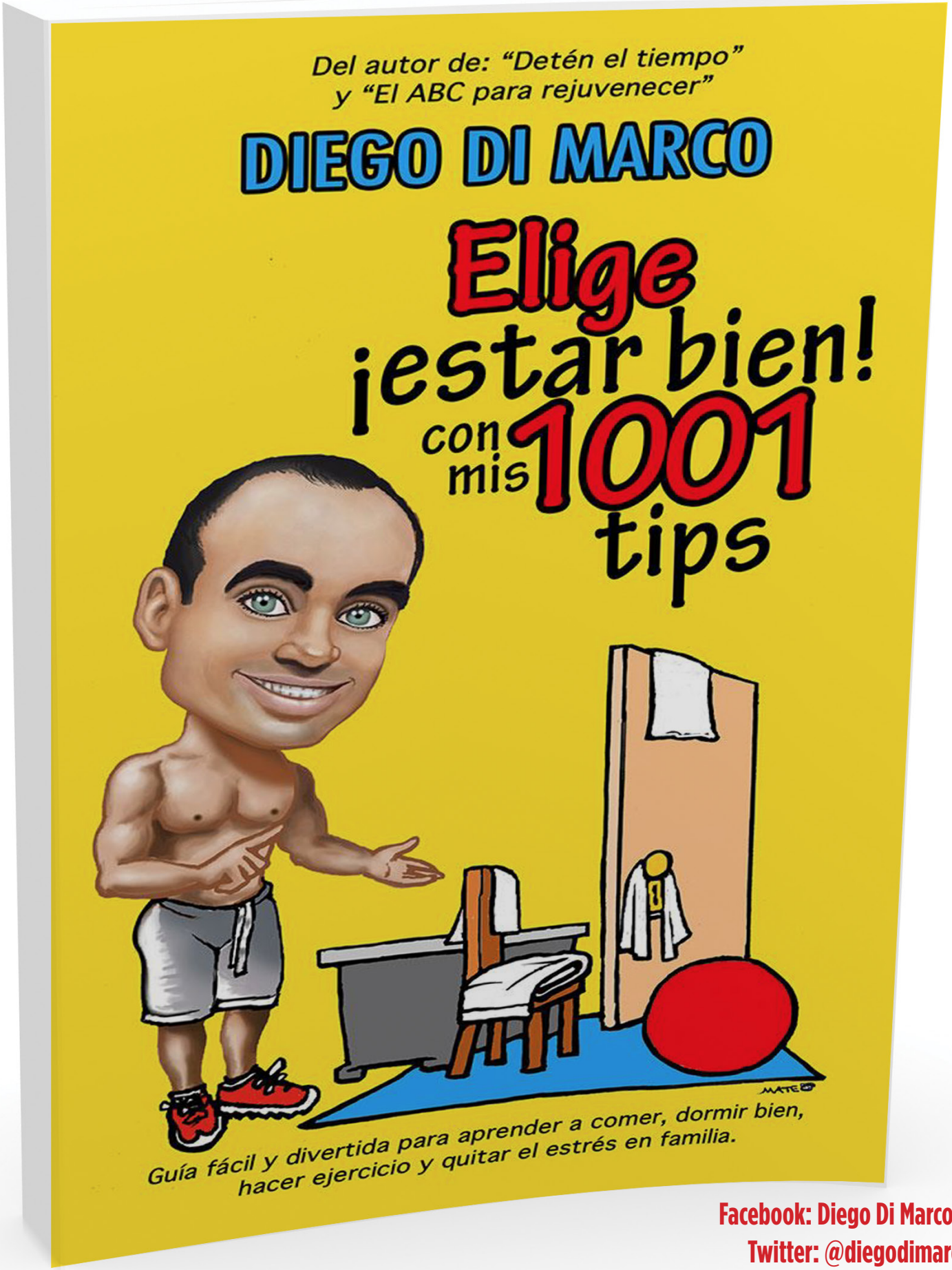
**2. Estrés:** aleja de tu vida el estrés, te digo cómo lograrlo, revelándote mis secretos para dejar que las cosas fluyan y no afecten tu vida.

**3. Ejercicio:** ya no hay pretextos para no hacerlo, con mis prácticos tips podrás hacer ejercicio en cualquier lugar, en la casa, el auto, la calle u oficina, “Tú eres tu propio gimnasio”.

**4. Dormir:** éste es determinante para tener una buena calidad de vida, y yo te digo cómo alcanzar un sueño reparador y hacerte un experto en este arte.

Modificando tus hábitos lograrás que tu cuerpo cumpla con sus funciones al máximo, además de que conseguirás bajar de peso, tener un cuerpo fuerte y una mentalidad positiva. Porque todos merecemos vivir un estilo de vida extraordinario, esta publicación está escrita para niños, niñas, jóvenes, adultos y hasta para los abuelitos.

¡Pruébalo! y me cuentas... Recuerda, “Elige estar bien contigo”




**Facebook: Diego Di Marco TV**
**Twitter: @diegodimarcos**
**Correo electrónico: reto@diegodimarco.com**

tucuerpoideal [coaching]

Síguenos en: https://www.facebook.com/tucuerpoideal

Motor&Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950

Búscanos en Facebook:
@motor y volante

Síguenos en Twitter:
@motoryvolante

www.editorialnovaro.com

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

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

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

• En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
• En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
• En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-cafe o escuela.
• En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edifico o estadio.
• En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.
Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

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

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

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

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

• Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
• Ligero, para cargarlo fácilmente.
• Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
• Sencillo, para que sea fácil de usar.
• Poderoso, para que exceda nuestras expectactivas.
• Durable, para que no se descomponga fácilmente.
Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.

**Proyectos y servicios:**

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

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

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

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

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

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

• Sociales.
• Empresariales.
• Públicos.

http://djkozz.com

## Quiénes somos:

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

## Qué hacemos:

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

## Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

## Ubicación:

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

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

# CORPOSANO

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.**

www.twitter.com/revcorposano

www.facebook.com/RevistaCorpoSano

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