

A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Abril 2013

JORGE ALBERTI

UNA GRAN TRAYECTORIA ACTORAL
QUE COMBINA TALENTO Y DISCIPLINA.

PAG. 14

¿TIENES MIEDO
A TENER UNA PAREJA?

PAG. 24

EVITA LAS ALERGIAS
Y MEJORA TU ESTADO DE ANIMO

PAG. 30

VUÉLVETE DISCIPLINADO
Y MEJORA TU AUTOESTIMA

PAG. 40

VÍSTETE MEJOR,
SIÉNTETE MEJOR

PAG. 52

¿POCO TIEMPO?
LEE "LECTURAS RÁPIDAS"

PAG. 64

MITOS DEL EJERCICIO Y LA ALIMENTACIÓN

PAG. 72

Año 2 · Número 19
Distribución Gratuita

Palapa
Communications




8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTER TENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

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



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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Cuerpo
COLECCIÓN
MUSEO SOUMAYA
EXPOSICIÓN TEMPORAL
Museo Soumaya-Plaza Loreto



Auguste Rodin | Venus en danza

Av. Revolución y Río Magdalena –Eje 10 Sur– Tizapán, San Ángel, México, D. F. | T. 5616 3731 | Horario:
10:30 a 18:30 h. Sábados hasta las 20 h | Martes cerrado | **Entrada gratuita** | www.museosoumaya.org

 Museo Soumaya  @ElMuseoSoumaya

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

Recibe la mejor información en tu correo electrónico
cada quince días, no te pierdas ningún número.

Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech

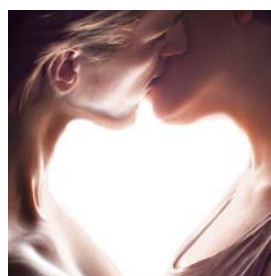


www.twitter.com/adventiumtech



12

Calendario de actividades
Abril



24

¿Tienes miedo a tener una pareja?



30

Evita las alergias y mejora tu estado de ánimo



36

Mis Tips



38

Fisicomentarios

Pag 14



JORGE ALBERTI

Una gran trayectoria actuarial que combina talento y disciplina.

Índice



40

Vuélvete disciplinado y mejora tu autoestima



52

Vístete mejor, siéntete mejor



64

¿Poco tiempo? Lee "Lecturas rápidas"



72

Mitos del ejercicio y la alimentación



78

Workout Beats



el camino **CORPO**SANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 19, Abril de 2013

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Dirección de Arte

Fernando Olivo

SUSCRIPCIONES

suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD

publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

Carta Editorial

Comenzó la primavera en el hemisferio norte y el otoño en el sur. El cambio de estaciones es un buen ejemplo de que la vida es eso, una serie de cambios. Así como la naturaleza se mantiene activa de distintas formas, también en nuestro cuerpo los cambios son necesarios (e inevitables). El ejercicio físico y el descanso son un ejemplo de estos ciclos que funcionan perfectamente juntos. El atleta, y cualquier persona que se ejercite, debe comprender bien que es en el descanso cuando su cuerpo cosecha los beneficios de la actividad. Asimismo, a través de lo que comemos, alimentamos nuestras células con la energía que usamos en nuestra actividad. Y no olvidemos el descanso, que es un ingrediente fundamental de una vida saludable.

Te presentamos Corposano de abril, en donde encontrarás información útil e interesante para que vivas mejor. Espero que la disfrutes.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

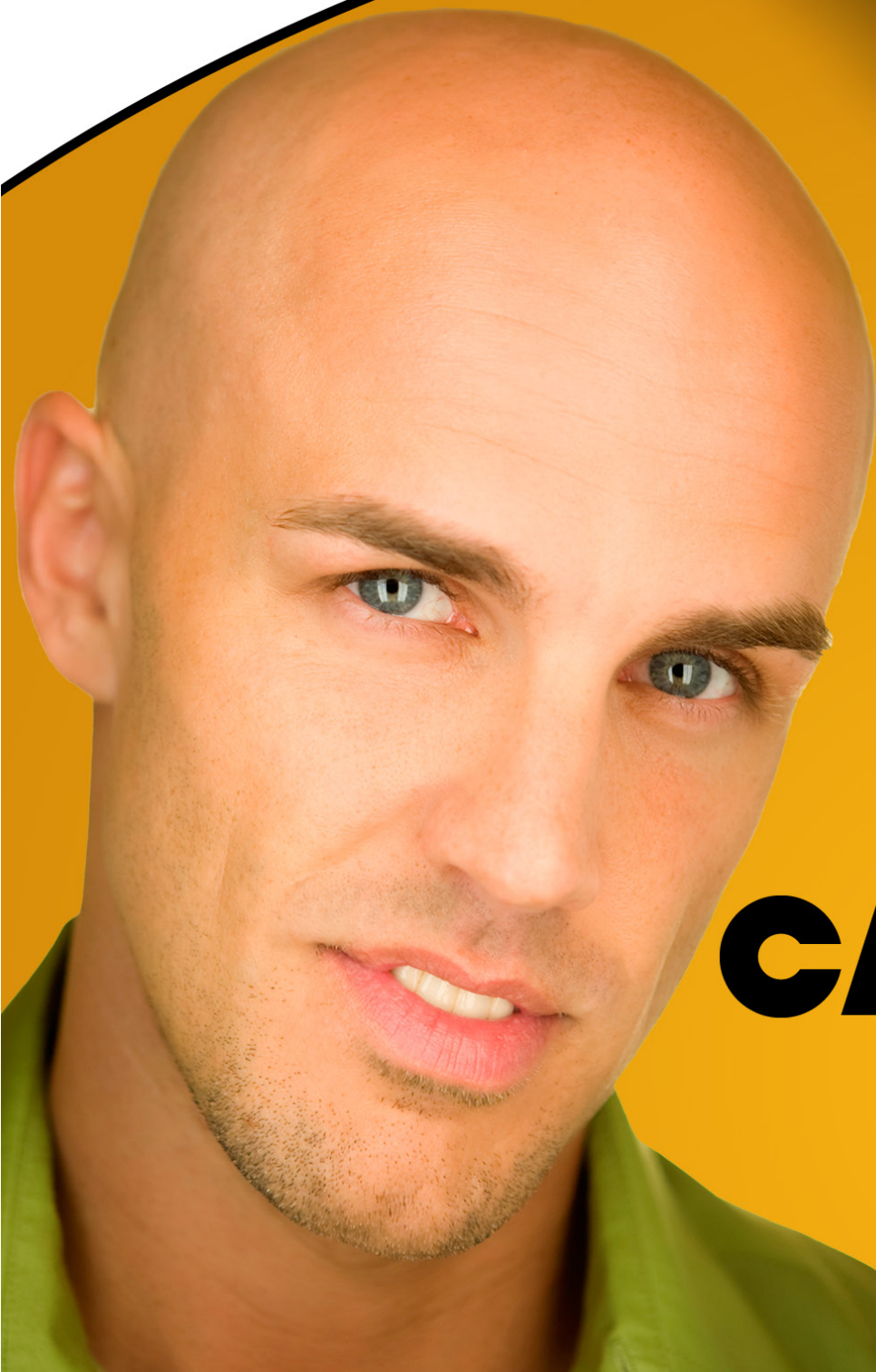


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

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



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



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



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Abril



- 7 Abr** MEDIO MARATÓN DE MADRID 2013
MADRID, ESPAÑA
<http://www.mediomaratonmadrid.es/>
- 7 Abr** MARATÓN DE SANTIAGO DE CHILE
SANTIAGO DE CHILE
<http://www.maratondesantiago.com/>
- 7 Abr** CARRERA RUNNING SERIES SEVILLA 2013
SEVILLA, ESPAÑA
<http://www.sanitasmarcarunningseries.com/index.php>
- 7 Abr** 1 ° ECO MARTÓN TAJÍN
PAPANTLA, VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.maratontajin.com/>
- 7 Abr** TRIATLÓN DE MÁLAGA 2013
MÁLAGA, ESPAÑA
<http://www.pointweb.es/ican/>
- 7 Abr** TONE UP COYOACÁN 2013
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 7 Abr** ROCK N´ROLL SAN FRANCISCO
SAN FRANCISCO, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/san-francisco>
- 7 Abr** MARATÓN DE PARIS
PARIS, FRANCIA
http://www.parismarathon.com/index_us.html
- 8 -14 Abr** TORNEO DE HOUSTON 2013
HOUSTON, TEXAS, ESTADOS UNIDOS
<http://www.mensclaycourt.com/#8panel1-46panel2-1>
- 11 -14 Abr** PUNTA MITA GOURMET & GOLF CLASSIC
PUNTA MITA, MÉXICO
<http://puntamitagourmetgolf.com/>
- 13 Abr** TRIATLÓN DE MONTERREY 2013
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 14 Abr** 13ª CARRERA IMAGEN
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 14 Abr** CARRERA TELMEX
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 15 Abr** MARATÓN DE BOSTON
BOSTON, ESTADOS UNIDOS
<http://www.baa.org/>
- 20 Abr** CARRERA NOCTURNA MARVEL 2013
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>
- 20 Abr** GRAN CARRERA INTERNACIONAL DEL GOLFO 2013
VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.correcaminos.org.mx>
- 21 Abr** RUN CABO 2013
BAJA CALIFORNIA SUR, MÉXICO
<http://runcabo.com/>
- 21 Abr** MARATÓN DE LONDRES
LONDRES, INGLATERRA
<http://www.virginlondonmarathon.com/>
- 21 Abr** MEDIO MARATÓN DE ZACATECAS
ZACATECAS, MÉXICO
<https://www.asdeporte.com>
- 21 Abr** CARRERA DE LA MUJER EN VALENCIA 2013
VALENCIA, ESPAÑA
<http://www.carreradelamujer.com/>
- 28 Abr** ROCK N´ROLL MARATÓN DE MADRID
MADRID, ESPAÑA
<http://es.competitor.com/madrid/>
- 28 Abr** TRIATLÓN DE PUERTO VALLARTA
PUERTO VALLARTA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>

Nota: Información sujeta a cambios

JORGE ALBERTI

Una gran trayectoria actoral que combina talento y disciplina.









Jorge es un actor puertorriqueño, casado con la bella Katia, bailarina profesional, también de Puerto Rico con quien tiene una bella hija.

Después de haber estelarizado "Emperatriz", actualmente es el villano sexy en la telenovela "La Otra Cara del Alma" de Televisión Azteca. Comparte créditos con Gaby Spanic y Michelle Vieth, quienes luchan por el amor del villano de esta historia.



En 2012, Jorge Recientemente ganó el premio como "Mejor actor antagónico" por su magistral interpretación de Aramando de la Vega en "La otra cara del alma".

El puertorriqueño inició su carrera actoral en Estados Unidos con la cadena Telemundo con las telenovelas "Amor descarado", "Anita no te rajés", "Lola", "Dueña y Señora", y la serie americana "Passions" de NBC. En Chile protagonizó la telenovela "Don Amor", y en México "Vuélveme a querer" y su reciente trabajo en "Emperatriz" donde logró cautivar al público con su actuación, ambas de TV Azteca. En Puerto Rico, Alberti estelarizó la telenovela "Dueña y Señora" y protagonizó la película "Elite". También, pisó las tablas protagonizando la obra "Angeles de América".

***Puedes verlo en
"La otra cara del alma"***

***México: de lunes a viernes
a las 8:30 p.m. por Azteca 13***

***USA: lunes a viernes a las 6
p.m. / 5:00 central por
Azteca America***

Para estar en contacto con Jorge Alberti el público puede seguirlo a través de su cuenta personal en:



@Jorge_Alberti



EL MIEDO

a perdernos en pareja



Por: Marta Pascual





Sería Primavera. Recuerdo aquel momento de explosión en mi vida cuando empecé a expandirme. Comencé a conectar con ese deseo y me permití empezar a sentir cosas nuevas.

Sentía toda esa energía dentro de mí como una fuerza interior que buscaba salir y llegar a alguna parte. Me fui posando de flor en flor hasta que llegué a la más hermosa. Conocí a la persona que me ofrecía todo

lo que yo anhelaba, con quien me entendía y a quien deseaba por encima de todo. El mito de la media naranja se impuso y sentía que nada ni nadie me completaba como él, era una especie de amor de película, amor fusión, amor pasión...

Y entonces sentí el miedo, algo me paralizó.

Vinieron las dudas: ¿y si esto se acaba? ¿y si no es real y si es solo un sueño? ¿y si un día se va y desaparece? Empezó a colarse en mi interior el miedo al sufrimiento y la necesidad de evitar el dolor y me bloqueó. →



← Para afrontar este miedo comencé a investigar y a leer sobre el tema. Mi profesión mandaba. Estudié a distintos teóricos de pareja y saqué algunas conclusiones. Contaban que el miedo a crear vínculos en pareja estaba relacionado con la dificultad en abandonarnos en el otro. La desconfianza, el miedo a que nos dañen o nos abandonen, los problemas para gestionar la intimidad, el temor a la pérdida de control sobre nosotros mismos... Eran muchos los elementos que aparecían como posibles distractores o bloqueantes del hecho de vivirse en pareja.

Aquello me causaba más desaliento, no me apetecía elegir cuál de aquellos eran mis enemigos así que seguí pensando o mejor dicho, sintiendo.

Y sentí que los miedos siempre esconden los deseos y a lo mejor era un camino más fácil de recorrer, o al menos más agradable.

¿Qué deseaba yo? Ser querida, amada, entregarme y abandonarme de alguna manera en el otro. Era como que de repente fuera el otro quien se ocupara de mí. Salirme de mí y entrar en el otro y que me sujetara, me cuidara, decidiera por mí... eso podría resultar liberador porque era como volver a la infancia. Ser mecida, acunada, protegida y a salvo... →





¿NO ERA ESO EL AMOR? ¿NO ERA ESO LO QUE NOS HABÍAN CONTADO?

← Entonces lo entendí todo. De nuevo estaba en el punto de partida, pero había hecho un viaje de ida y vuelta.

Comprendí que el planteamiento de inicio había sido erróneo. Había recorrido el camino de las dependencias, sus deseos y sus miedos, y eso efectivamente nada tenía que ver con el Amor.

Y concluí lo siguiente: Dos personas se unen en pareja por otros motivos. Comienzan por sentir su fragilidad cuando están juntos pero eso al final es lo que les hace sentirse más fuertes. Viven desde su individualidad y eso es lo que les lleva a celebrar el ser dos, todo aquello que pudiendo hacer solos eligen compartirlo. Nadie sujeta a nadie pero están juntos en el camino y se comparten y se saben. Se buscan y se encuentran en ese juego sin fin que tan bien conocemos, lleno de colores, luces y sombras... un juego de dos en un espacio de libertad...

A partir de entonces todo resultó mucho más sencillo. Se trataba de vivir simplemente y lo viví. Y aprendí que la vida por supuesto que era pura incertidumbre y puro cambio y me atreví y hoy me alegro por ello.

De nuevo es primavera y de nuevo volveremos a sentir todos ese deseo de expansión... la pregunta para hoy es:

¿TE ATREVERÁS TÚ A VIVIR LA TUYA?..

**Marta Pascual
Calderón**



Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Nº- 12.377- M. Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. Nº.- 299.


Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Segundo Grado de Especialización en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares- Incisex (Instituto de Ciencias Sexológicas) con una doble titulación: Master en Sexología y Experto Formador de Educación Sexual.

Master en Psicología Clínica en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Formación de Posgrado en Bioenergética y Psicología Transpersonal. Desarrolla su actividad profesional en distintos despachos profesionales desde 1994: Clínica de Neuropsiquiatría Cenpa en Logroño y Gabinete de Psicología Psicosalud y Centro de Psicología y Sexología Psytel en Madrid.

En cuanto a su actividad docente: ha impartido múltiples talleres y cursos en centros públicos y privados dirigidos a distintos colectivos dentro del área de la Educación Sexual y la Intervención Sexológica.

Ha colaborado con distintos medios de comunicación: Onda Cero Radio, RTVE y Radio Evolución en Burgos.

www.sexologia-martapascual.es

 Marta Pascual- Espacio Sexológico.

 @sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es







LA PRIMAVERA Y LAS ALERGIAS



*Cecilia M. Porras Morales

Así es, queridos lectores. Entra la primavera y muchos de ustedes empiezan a tener problemas de piel, de respiración, incluso, estomacales, debido a cambios en el ambiente.



Una alergia es una reacción desproporcionada del sistema inmunitario a una sustancia que es inofensiva para la mayoría de la gente. Pero en una persona alérgica, el sistema inmunitario trata a la sustancia (denominada alérgeno) como un invasor y reacciona de manera inapropiada, provocando síntomas que pueden ir de las molestias leves a problemas que pueden poner en peligro la vida de la persona.

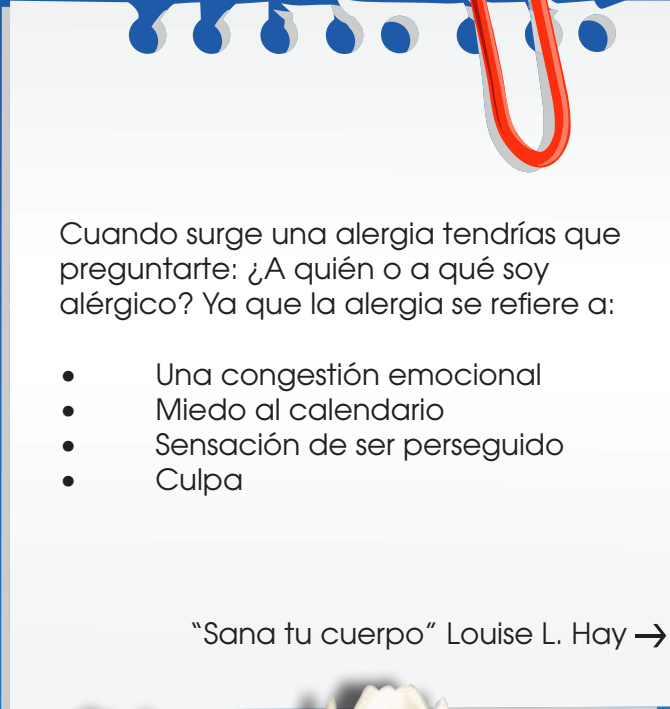
http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/allergy_esp.html

Todo ello hace que dejemos de lado nuestros buenos propósitos y abandonamos el ejercicio y el buen comer porque nos sentimos mal. Nos llenamos de una serie de medicamentos que, a su vez, provocan en nosotros cansancio, hambre u otros síntomas que nos obligan a estar en cama, descansar un poco más, comer sin gusto o apetito. →



← Pero, más allá del ambiente y los alimentos, la alergia tiene connotaciones sobre nuestro estado de ánimo. A veces los síntomas son muy claros y constantes y sólo surgen cuando hay más contaminación, sube o baja el calor, el aire es más fuerte o los alimentos son de cierta cantidad. Pero, también habrán notado que cuando su estado de ánimo es bueno, su actitud la correcta, se sienten a gusto con lo que hacen, aunque cambie el ambiente o coman -accidentalmente- lo que no deben, las reacciones son mucho más leves y, a veces, hasta olvidan que es tiempo de "su" alergia (porque nos apropiamos de ella).





Cuando surge una alergia tendrías que preguntarte: ¿A quién o a qué soy alérgico? Ya que la alergia se refiere a:

- Una congestión emocional
- Miedo al calendario
- Sensación de ser perseguido
- Culpa

“Sana tu cuerpo” Louise L. Hay →





← La alergia es expresión de una actitud defensiva y agresiva que ha sido reprimida y obligada a pasar al cuerpo... se declara la guerra a las cosas más inofensivas: el polen de las flores, el pelo de los gatos, el polvo, etc.

<http://mujerancestral.blogspot.mx/2010/01/significado-emocional-alergias-y.html>

La terapia floral beneficia mucho los procesos alérgicos y nos permite pasar por estos "cambios" sin necesidad de cambiar nuestros buenos hábitos, continuando nuestra rutina con una actitud positiva.

Por un lado, el sistema Bach nos ofrece las siguientes esencias florales:

- Crab Apple , para cuando el problema lleva ya un tiempo con nosotros
- Walnut, contra la hipersensibilidad
- Beech, para fortalecer la tolerancia
- Walter violet: para dermatitis por contacto
- Heather para evitar apreciar la atención extra de estar enfermos




Si el problema es de piel y da mucha comezón, lo ideal es prepararse una crema a base del remedio de rescate y Crab apple, la mejoría será instantánea.

Las esencias australianas (conocidas como Flores de Bush) nos ofrecen:

- Spinifex, para las alergias de la piel
- Bush iris y Hakea, para no sentirse más enfermo de lo que se está realmente

Recordemos que nuestras emociones rigen nuestro equilibrio físico y no al revés. Trabajemos día a día con pensamientos y decretos que nos ayuden a mantener una actitud positiva, que actúen en nuestro favor y nos ayuden a lograr nuestras metas y objetivos.

**LA FELICIDAD SE ALCANZA,
CUANDO LO QUE UNO PIENSA,
LO QUE DICE Y LO QUE UNO HACE...
ESTÁN EN ARMONÍA. **

Cecilia M. Porras



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

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

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

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

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

www.ceciporras.bhipglobal.com

haz click aquí para contactarme





**NATURAL,
ORGÁNICA
Y LATINA**

POR LAURA TÉRMINI

Creo en el concepto de Natural, Orgánica y Latina porque me gusta Vivir, y vivir bien. Por eso siempre estoy buscando las mejores alternativas para llevar una vida saludable, gastar menos dinero en compras, ayudar a los demás y a nuestro planeta. Creo que un granito de Arena puesto por todos, hace una gran diferencia.



Los Cadillos:

Los mezquinos, cadillos o verrugas son unas pequeñas tumoraciones que salen en la piel y tienen diversas formas y localizaciones, salen preferentemente en niños, aunque también se pueden ver en adultos.

Son producidos por un grupo de virus llamado papiloma y se considera que la mayoría son autolimitados (que se curan solitos), aunque muchos de ellos en un promedio de varios años, en ocasiones no se quitan hasta que no se tratan y hay casos en que son muy rebeldes a tratamientos.

mis Tips

¿Mucha leche?

Las leches enriquecidas se obtienen a partir de cualquier tipo de leche, añadiendo minerales, vitaminas u otros nutrientes. A la oferta de la leche desnatada y semidesnatada hay que sumarle, desde hace un tiempo, la de otras variedades de este alimento que poco a poco han aumentado su cuota de mercado. Se trata de las leches enriquecidas o modificadas, de interesantes propiedades nutritivas y que, sin embargo, no hay que sobrevalorar

Limpiar la bañera es fácil:

Comenzamos por la bañera, con el duchador retirar restos de pelos o arenillas; luego frotar el esmalte de la bañera con el limpiador en crema o polvo y una esponja. El limpiador líquido también es muy eficiente para retirar el sarro de los azulejos y griferías. Aclarar con abundante agua hasta que no queden residuos.



Verdades sobre tu computadora

1. El monitor o pantalla de las computadoras producen los mismo rayos UV que el sol, así puede llegar a producir ciertas manchas en la cara y también se podría provocar el cáncer de piel.

2. Aunque coloques el brillo de las computadoras en lo mínimo de igual forma pasar mucho tiempo delante de ella afecta la retina del ojo lastimándola y aumentar considerablemente la miopía.

¿Labios Secos?

1. Aplicar dos veces al día, mañana y noche, unas gotas de miel, dejar que actúen durante 20 minutos o media hora y después eliminar la miel con abundante agua tibia.

2. Aplicar todos los días, antes de ir a la cama, como medida preventiva un poco de aceite de girasol, de jojoba o aceite de oliva virgen.

3. Aplicar antes de salir en un día de mucho viento un poco de manteca de cacao sobre los labios como medida preventiva.

4. Romper, a diario, una cápsula de Vitamina E y aplicarla sobre los labios antes de dormir.

5. Evitar que los labios estén en contacto con alcohol o productos que lo contengan.



LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.

LEE MIS TIPS EN:  

Website: www.naturalorganicaylatina.com
Blog: www.chicano1.com



Físico **MENTARIOS**

Abril, alguna vez el primero del año, ya que abría un nuevo ciclo. Inicia prácticamente la primavera, en un renacimiento donde las jacarandas incendian de un azul intensísimo y los pájaros cantan, los reniegos de las plantas revientan inician el eterno ritornelo.

Así es la vida, un constante devenir que debemos aprender a conocer, para que al final del camino encontremos un placentero descanso.

Porque debemos aprender a conocer que al inicio de nuestra niñez y juventud, no debemos abusar de nuestra fortaleza, haciendo uso prematuramente del alcohol o quebrantando nuestra salud con el tabaco u otros alcaloides que acabarán lastimando nuestro futuro.

No porque somos jóvenes y nos sentimos fuertes y que podemos comernos el mundo a grandes mordidas, podemos embriagarnos y vivir desvelándonos de fiesta en fiesta y de antro en antro fumando y haciendo travesuras de la más diversa índole.

Cuando iniciamos nuestra vida de esta forma construimos un futuro deplorable en el que no tendremos ningún éxito, pues nos habremos habituado a un sinnúmero de excesos, que nos perjudicaran para el resto de nuestros días.

Por el contrario, con nuestra juventud y nuestra energía debemos planear, con dedicación y esfuerzo y disciplina una serie de tareas saludables de comida y ejercicio que nos permitan el día de mañana, obtener hombres y mujeres de bien y en plenitud.

No olvidemos el aforismo que cita " Árbol que crece torcido, jamás su tronco endereza, pues se hace naturaleza, el vicio con que ha nacido."

Iniciemos pues, ahora que podemos hacerlo, nuestro sano crecimiento, para que mañana no tengamos que arrepentirnos, por haber hecho un mal uso de nuestras facultades, llevándonos finalmente al deterioro, que ya no tenga remedio posteriormente.

Iniciemos con la primavera, nuestros buenos hábitos y respetemos ese artificio maravilloso, esa máquina extraordinaria que es nuestro cuerpo, que al nacer es perfecto conjunto, de procesos increíbles que transforman el alimento y que limpian con aire tu sangre, que nutre todo nuestro organismo y nos permite movernos, y caminar y pensar con esa perfecta computadora, que hasta hoy nadie ha podido imitar.

Por un excelente CORPOSANO

hasta la próxima.

**Su amigo,
Guido Losano**



Haz click aquí para contactarme.





Lo que la **disciplina** hace en tu **autoestima.**



Por Siri Martínez
y Daniel Juárez





Acaba de empezar la primavera. Cada día piensas más en las merecidas vacaciones que se aproximan, pero un pensamiento cruza tu mente cuando quieres decidir a dónde ir:

¿Cómo me voy a ver?

← Seguramente has escuchado alguna vez que tu exterior proyecta lo que piensas de ti mism@, pero si a estas alturas no te han funcionado las dietas, ejercicio o suplementos, probablemente se deba a un factor crucial. Se trata de la disciplina. Según el diccionario, tener disciplina es respetar la ley; y si de estar saludable se trata, sin duda debes aprender a respetar las leyes que rigen tu cuerpo a través de tus acciones. Un organismo sano no solamente está en forma a nivel físico, sino también a nivel emocional, lo cual requiere de un equilibrio entre tus hábitos diarios y tu autoestima.

Lograr este balance es posible si tomas conciencia de cómo tu disciplina personal impactará en el aprecio por ti, y por ello queremos compartir contigo algunas ideas que pueden ayudarte.


SE REQUIERE DE UN EQUILIBRIO ENTRE TUS HÁBITOS DIARIOS Y TU AUTOESTIMA.



Si tu hábito es:

Respetar tus horas
de comida

Te sientes más segur@ de ti al ser capaz de satisfacer cabalmente tus necesidades orgánicas. El no alimentarte cuando tu cuerpo lo requiere o lo demanda, puede provocar sentimientos de inferioridad al no ser capaz de alcanzar la satisfacción. →



**SIN DUDA DEBES APRENDER
A RESPETAR LAS LEYES
QUE RIGEN TU CUERPO A TRAVÉS
DE TUS ACCIONES.**



← Un cuerpo bien nutrido se siente más fuerte, porque además de energía, los alimentos otorgan microcomponentes que activan y mantienen todos los procesos orgánicos (pensar, caminar, incluso dormir relajadamente). Esto hace que te sientas más capaz, o más potente para llevar a cabo tus actividades diarias.

Si tu hábito es:

Comer
saludablemente

Si tu hábito es:

Hidratarte con
frecuencia

Se han hecho estudios sobre los hábitos de las personas con alta capacidad cognitiva, y uno de los hábitos que comparten es la hidratación constante y eficiente. Este hábito ayuda a la regeneración celular y a mantener la mente despejada y activa. Cuando esto sucede, te sientes capaz de resolver problemas más fácilmente, y te vuelves más efectiv@ en tus procesos mentales. →





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>





Si tu hábito es:

Dormir entre
seis y ocho
horas diariamente

← No se trata sólo de dormir, sino de alcanzar el sueño profundo. Si llegas a soñar todas las noches, tu cerebro podrá reorganizar la información recibida durante la jornada, y será capaz de prevenir el deterioro de las neuronas, proporcionándote pensamientos positivos más fácilmente. No te prives del sueño, pues tu salud mental se verá seriamente afectada.

El ejercicio ayuda a la oxigenación del cuerpo, generando dopamina y endorfinas, las cuales te hacen sentir bien. En pocas palabras, cuando haces ejercicio te sientes satisfecho contigo, y puedes encarar los problemas más objetivamente.

Si tu hábito es:

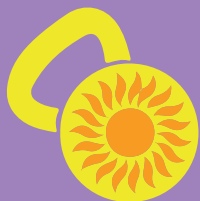
Hacer ejercicio por
lo menos media
hora, tres veces
por semana

**SE HAN HECHO ESTUDIOS SOBRE LOS
HÁBITOS DE LAS PERSONAS CON ALTA
CAPACIDAD COGNITIVA, Y UNO DE LOS
HÁBITOS QUE COMPARTEN ES LA
HIDRATACIÓN CONSTANTE Y EFICIENTE. →**



Esta primavera

¡Podrías
ser tú!



Te regalamos una clase muestra
de cada actividad



**Pesas
Rusas**



Pilates



**Cardio
Latino**



Hawaiano



**Alto
Impacto**



Precio especial en
asesoría nutricional



ahkinsis.weebly.com

55 29 43 8392



Si tu hábito es:

Tener una actividad de esparcimiento (cine, lectura, yoga, pasatiempos) que puedas practicar con frecuencia

Una de las fases más importantes del proceso creativo es la llamada "incubación", que consiste en alejarse del problema, distraerse y permitir que el cerebro haga nuevas conexiones para obtener una solución. Permanecer enfrascad@ en el trabajo te impide encontrar respuestas rápidas y diferentes, y te estresa más porque percibes la situación más difícil o grave de lo que realmente es. →



SAVE THE OCEAN



MÉXICO


www.savetheocean.com.mx



← Los hábitos diarios de higiene son una forma de demostrarte afecto, ya que mantienes tu organismo limpio, con buen aspecto y buen aroma. Si te ves bien, te sientes más liger@ y a gusto contigo, y atraes gente con buen ánimo que busca pasar tiempo en tu compañía.

Si acompañas estos hábitos con una sonrisa, le enviarás a tu cuerpo el mensaje de que está en una situación agradable, satisfactoria y fácil de llevar. Tu mente de inmediato responderá, haciéndote más apt@ y veloz para vivir a plenitud tu vida personal y laboral.

Si tu hábito es:
Cuidar tu
higiene personal

Ahora que lo sabes, intenta incorporar en tu disciplina estas actividades. Verás que poco a poco lograrás llegar a tus metas, y enfrentar la vida sintiéndote mejor que nunca. 



**Siri Martínez
y Daniel Juárez**



**Siri Martínez
Daniel Juárez**

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

Practica pilates y yoga desde hace más de ocho años. Capacitada en acondicionamiento físico con kettlebells. Daniel Juárez es instructor certificado por la International Kettlebell Fitness Federation y junto con Siri Martínez está al frente del proyecto Ah-Kin, Sistema de Ejercicio.



facebook.com/Ahkinesis

Haz click aquí para contactarme.
ahkinesis@gmail.com



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



Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

o pide más informes a: bhipceci@gmail.com

FRANQUICIA ELECTRÓNICA.
Productos de calidad y de alto impacto.



ADELGAZA
DE 5 a 8 KILOS
EN 1 MES!

<http://www.tu-cuerpo-ideal.com/blog/tu-plan-de-adelgazamiento/>



La ropa es un todo y con ella se puede todo o nada.



Por Carolina Béjar



tema de actitud de decir





SE DEBE MOSTRAR LA ACTITUD Y LAS INTENCIONES QUE SE TENGAN CUANDO SE ELIGE UN DETERMINADO VESTIDO.

← La elección de la vestimenta está ampliamente ligada al humor que se tenga al levantarse. Hay mujeres que están acostumbradas a vestir siempre con colores oscuros, lo cual describe un estado de ánimo particularmente triste. La moda ya ha dejado de ser una imposición y cada uno debe vestirse libremente sin seguir patrones de exigencia, aunque estarán influenciados no se debe perder la personalidad. Se debe mostrar la actitud y las intenciones que se tengan cuando se elige un determinado vestido. Quien intenta seducir no usará lo mismo que aquella que intenta poner distancia. La ropa es un tema de actitud y con ella se puede decir todo o nada.

Hay consejos que se pueden seguir para tener un guardarropa variado y que ayude a estimular el carácter sin tener que caer siempre en el clásico trajecito negro y los pantalones vaqueros. Hay variedad que por desconocimiento, no se utiliza y que puede ser de gran utilidad:

Es indispensable tener algunas prendas básicas que puedan combinarse entre sí. Las faldas son un arma que toda mujer debe tener en su vestuario. Quienes tengan piernas delgadas pueden llevarla por encima de la rodilla y quienes tengan piernas gruesas unos centímetros por debajo de las rodillas y con tacones de algunos centímetros. Puede ser una falda de color negro que siempre vendrá bien para las ocasiones elegantes o de trabajo y otra de color fuerte como azul. Las chaquetas no pasan nunca de moda y quedan muy bien. Se pueden usar con jeans o de manera más formal, con un pantalón de seda o falda. →



**LOS COLORES SON
IMPORTANTÍSIMOS.
RESALTAN LA FIGURA,
LA PIEL Y CONTAGIAN
EL BUEN ÁNIMO.**

**LOS COMPLEMENTOS SON
VITALES. LAS PERLAS SIGUEN
SIENDO LAS PREFERIDAS POR
LAS MUJERES PARA LUCIR
A LA NOCHE. UNA BUENA
CARTERA NEGRA Y UN BUEN
PAR DE ZAPATOS NEGROS
SON FUNDAMENTALES EN
TODO ROPERO.**





← Hay consejos que se pueden seguir para tener un guardarropa variado y que ayude a estimular el carácter sin tener que caer siempre en el clásico traje negro y los pantalones vaqueros. Hay variedad que por desconocimiento, no se utiliza y que puede ser de gran utilidad:

Es indispensable tener algunas prendas básicas que puedan combinarse entre sí. Las faldas son un arma que toda mujer debe tener en su vestuario. Quienes tengan piernas delgadas pueden llevarla por encima de la rodilla y quienes tengan piernas gruesas unos centímetros por debajo de las rodillas y con tacones de algunos centímetros. Puede ser una falda de color negro que siempre vendrá bien para las ocasiones elegantes o de trabajo y otra de color fuerte como azul. Las chaquetas no pasan nunca de moda y quedan muy bien. Se pueden usar con jeans o de manera más formal, con un pantalón de seda o falda.

Recupera tu colágeno de manera natural

megaSpa®
Collagen Plus

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

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

Beneficios

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



megaSpa®



TIPS



← Es mejor tener un vestuario reducido, pero de buena calidad y que se pueda armar con las mismas prendas varios equipos. Actualmente se ve por la calle a muchas mujeres vestidas de manera demasiado sobria, de negro o marrón, con un look descuidado y monótono que no despierta nada. La moda debe ser individual y creativa, llena de brillo y colores, no solamente lo que dicta la tendencia masiva que a no todos queda bien.



Si una mujer está triste, se viste de negro y tapada hasta los talones. Si está contenta se pondrá algo de color y dejará entrever algo de sensualidad. Hay que terminar con los estereotipos e intentar que la mujer tenga la suficiente autoestima y fuerza de carácter para jugar con su vestuario tenga el estado de ánimo que tenga. →



April 20 on **2013**
JUNGLE ISLAND

Hosted by
Laura Termini



- Educational workshop
- Healthy Recipes
- Food Trucks
- Live Music
- Giveaways & more

Inspiring you to make one positive
change in your life!

\$25.00
Per Person
+ Tax

Jungle Island would like to
Thank our partners for
Green Life Miami.

Cannot be combined with any other offer.

Publix®

CLASSICAL 89.7
SOUTH FLORIDA

Naked.

Ella's
kitchen
Good in every sense

Progressive
Waste Solutions

www.JungleIsland.com | 305.400.7000
On I-395 between Miami & South Beach




← A nadie le gusta transmitir tristeza, sin embargo eso ocurre con muchas mujeres que se ven por la calle y es una cuestión de actitud y falta de confianza que hay que trabajar y quienes trabajamos con la moda somos enteramente responsables de este suceso.



TIPS!

Si se está deprimida por algún motivo hay que evitar vestirse con colores oscuros que sólo acentuarán el estado de ánimo. El blanco y mejor aún los colores brillantes pueden ser de gran ayuda.

No usar ropa muy ceñida al cuerpo, pero tampoco demasiado floja. Hay que saber elegir la talla adecuada. Evitar las combinaciones de cuadros y rayas o de estampados similares en dos prendas que se usarán a la vez.

La mujer debe animarse a cambiar el contenido de su ropero. Vestir con colores vivos, diseños audaces que le brindarán mayor seguridad y autoestima y no pasarán desapercibidas, pero siempre respetando su estilo mas que la moda. 

Carolina Béjar



Consultora de
Imagen
Internacional


www.estiloenimagen.com



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com 



SIMPOSIO

LATINOAMERICANO DE

IMAGEN

IV EDICIÓN

3&4

MAYO 2013
Centro
Banamex
Ciudad de
México



6 Conferencias 6 Talleres Adicionales
Marzo \$1000 / Abril y Mayo \$1200 / Taquilla \$500

www.SimposioLatinoamericanoDeImagen.com

TALLER: 1



IDENTIDAD DIGITAL & SOCIAL MEDIA MARKETING

LAURA GIL | *España*

DURACIÓN: 4 HRS
INVERSIÓN \$1,000
CUPO LIMITADO

TEMARIO:

SOCIAL MEDIA PLAN
CLAVES PARA ARRANCAR TU ESTRATEGIA
COMO COMUNICARME PARA GENERAR EMPATÍA
REGLAS DE COMPORTAMIENTO SOCIAL MEDIA

TALLER: 2



PROYECCIÓN PROFESIONAL EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

CHRISTIAN RICCO | *Italia*

DURACIÓN: 4 HRS
INVERSIÓN \$1,000
CUPO LIMITADO

TEMARIO:

TÉCNICAS DE CONTROL EN ENTREVISTAS
EL JUEGO DE LOS PERIODISTAS
EL LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL
CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN PROFESIONAL EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

TALLER: 3



EL PODER DE LA PERSUASIÓN

CARLOS SÁNCHEZ | *México*

DURACIÓN: 3 HRS
INVERSIÓN \$800
CUPO LIMITADO

TEMARIO:

TÉCNICAS MODERNAS DE PERSUASIÓN
REGLAS Y PROCEDIMIENTOS GENERALES
TÉCNICAS DE RESISTENCIA
CLAVES PARA CONVENCER Y VENDER

TALLER: 4



COMO POTENCIAR TU MARCA PERSONAL

FÉLIX HOMPANERA | *México*

DURACIÓN: 4 HRS
INVERSIÓN \$1,000
CUPO LIMITADO

TEMARIO:

DISEÑANDO MI MARCA PERSONAL
BASES PARA TRANSFORMARTE EN UNA MARCA EXITOSA
ATRIBUTOS, BENEFICIOS Y DIFERENCIACIÓN

TALLER: 5



PROTOCOLO EN NEGOCIOS INTERNACIONALES

OLIVIER SOUMAH-MIS | *Francia*

DURACIÓN: 4 HRS
INVERSIÓN \$1,000
CUPO LIMITADO

TEMARIO:

EL CONTEXTO INTERNACIONAL DE LOS NEGOCIOS
CÓDIGOS Y NORMAS SOCIALES DE COMPORTAMIENTO
RELACIONES PÚBLICAS CON OTROS PAISES



lecturas

Rá



Ápidas

Por Jaime Villareal



Comienza hoy a hacer ejercicio. Muchas personas esperan las condiciones “perfectas” para empezar. La verdad es que no hay mejor día que hoy para iniciar un programa de entrenamiento físico y aumentar su intensidad, duración y complejidad gradualmente. Una forma sencilla de comenzar es caminar cerca de tu casa. También puedes realizar sentadillas, abdominales o levantar unas pesas ligeras. La clave es hacer algo sencillo que puedas hacer todos los días. Aunque no lo creas un minuto de entrenamiento es mejor que nada.



SI TE GUSTAN LOS HELADOS, CAMBIA TU HELADO TRADICIONAL POR UN SMOOTHIE HECHO CON FRUTAS



Nuestros hábitos definen nuestro futuro. Si en tu dieta existe algún alimento que puede estar provocando que ganes peso, haz algo sencillo. Sustitúyelo por un alimento similar, pero que sea más nutritivo y saludable. Por ejemplo, si te gustan los helados, cambia tu helado tradicional por un smoothie hecho con frutas. Al principio, la novedad te ayudará a cambiar el hábito y el tiempo hará que el nuevo hábito se quede. ¡Esto lo puedes hacer con todos tus hábitos!



Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com



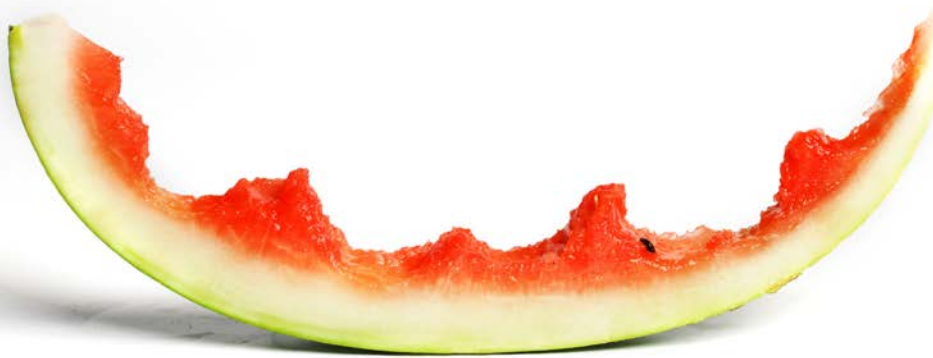


ES MUY DIFÍCIL PERDER GRASA SI TE SIENTES CANSADO



Lo mejor que puedes hacer para bajar de peso es dormir bien. Este principio tan simple es pasado por alto por muchísimas personas. Es muy difícil perder grasa si te sientes cansado, irritable y malumorado durante el día y en lo único que piensas es en buscar un satisfactor en tu comida favorita. Vete a la cama una hora antes y verás que no sólo te sentirás mejor, también en unas cuantas semanas comenzarás a verte mucho mejor.





¿Para ti la comida es muy importante? ¡Qué bueno! La comida no es el enemigo, lo que comes es lo que eres (literalmente). Ten esto en mente al seleccionar los alimentos que conformarán tu dieta. Imagínate que la calidad de lo que comes es la calidad de los nutrientes que formarán tu cuerpo. Regálale lo mejor a tu organismo con cada comida. Si sientes ansiedad y tienes el impulso de comer grandes cantidades, no te detengas, simplemente busca alternativas saludables como las verduras. Sabemos que para muchas personas nunca podrán competir en sabor con una buena galleta de chocolate, pero piensa a futuro y busca que la mayor parte de tu dieta te nutra adecuadamente y, de vez en cuando, date un gusto sin excesos.



www.ceciporras.bhipglobal.com



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

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

Su uso continuo aumenta la...

- Lubricación.*
- Velocidad para alcanzar un orgasmo.*
- Intensidad del orgasmo.*
- Capacidad para lograr multi-orgasmos.*

pleasūr
FEEL ALIVE!!

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





No caigas en la tentación de comprar aparatos caseros para hacer ejercicio que nunca vas a usar. Los aparatos en sí no son el problema, hay algunos muy efectivos y económicos. Pero hay que estar conscientes de que comprarlos no es un sustituto de usarlos. El secreto es estar completamente decidido a iniciar un programa de ejercicio y comprometerse a dedicar el tiempo adecuado para tu entrenamiento. Comienza con algo muy ligero y verás que en poco tiempo adquirirás el hábito de ejercitarte. Recuerda que en los periodos de descanso es cuando se "cosechan" los resultados que buscas con tu entrenamiento. Los músculos tardan varios

días en recuperarse totalmente, especialmente cuando has llegado a un nivel de entrenamiento elevado.

**Jaime Villarreal**

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



www.elblogdejaime.com



www.facebook.com/EIBlogDeJaime



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

Un consejo muy útil para mejorar tu alimentación es ir a comprar tus alimentos para la semana después de comer (sin hambre). También deber evitar hacer tus compras sin tener una lista muy detallada de lo que vas a comprar. Piensa en que lo que compres terminará en tu organismo. La falta de planeación estropeará cualquier plan que tengas para mejorar tu dieta. Si haces un plan cuidadoso de lo que vas a comer y vas con tu lista a comprar tus alimentos y te apegas a ella será mucho más difícil que fracases. Haz la prueba.



Directorio

CORPOSANO

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



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


www.revistacorposano.com/directorio

O escribe a:
publicidad@revistacorposano.com




Mitos y Re



 Mito	Realidad
<p>Si quieres bajar de peso dile adiós a los postres</p>	<p>Aunque es cierto que muchas personas abusan de los postres y esa es uno de los factores más importantes para su problema de sobrepeso, debemos de reconocer que el problema no está en el alimento en sí, sino en el abuso de su consumo. Incluso alguien que está "a dieta" y lleva un programa muy riguroso se beneficiará de un pequeño postre, de vez en cuando.</p>



 Mito	Realidad
<p>La fruta engorda</p>	<p>¿Realmente podemos pensar en alguien que esté gordo por comer mucha fruta? Por supuesto que no. La fruta es un alimento rico en carbohidratos (un tipo de nutriente indispensable para el funcionamiento de nuestro organismo). La fruta tiene además vitaminas y minerales que necesitamos. Cuando nuestro cuerpo está bien nutrido sus procesos metabólicos funcionan mejor y será más fácil bajar de peso saludable y consistentemente. Si estás buscando bajar de peso, no elimines las frutas. Es mejor consumirlas con moderación. En cambio, sí es recomendable reducir el consumo de alimentos procesados que elevan nuestros niveles de glucosa en sangre como los dulces.</p>





Realidades

del entrenamiento físico y la alimentación

Por Jaime Villareal



 Mito	Realidad 
<p>Si estás haciendo una dieta para bajar de peso no debes hacer ejercicio.</p>	<p>El ejercicio llevará los nutrientes a tus músculos y te hará usar más calorías. ¿Cómo puede ser eso negativo? Hacer ejercicio moderado, bajo supervisión médica, cuando uno está tratando de bajar de peso es una de las mejores decisiones que podemos tomar. El ejercicio hará que nuestro cuerpo use mejor la energía de los alimentos que consumimos. Nuestros músculos, huesos, ligamentos y tendones se fortalecerán. El aumento, por pequeño que sea, de nuestra masa muscular nos beneficiará al aumentar nuestra tasa de consumo calórico en el mediano y largo plazos. ¡Los músculos le darán fuerza y belleza a nuestro cuerpo! Un programa de reducción de peso y de ejercicio debe comenzarse gradualmente y ser fáciles de llevar por varias semanas o meses. La clave es la moderación y el aumentar la intensidad o duración gradualmente.</p>



Mito

Realidad

Para adelgazar de una parte del cuerpo hay que ejercitar esa parte

Si ejercitas una parte de tu cuerpo se fortalecerán los músculos, huesos, ligamentos y tendones de esa parte, pero no se reducirá la capa de grasa subcutánea (la que está bajo la piel). Por ejemplo: si ejercitas tus piernas, tendrás unos músculos fuertes y bien formados, pero la energía que tu cuerpo usará de las reservas de grasa no la toman los músculos de esa parte nada más. La energía se metaboliza en el hígado y circula por la sangre. El cuerpo decide de dónde toma la grasa. Sin embargo hay que estar conscientes que en la mayoría de las personas la grasa se acumula primero en el abdomen y usualmente es el último lugar de donde el cuerpo la toma.



Mito

Realidad

Debes bajar de peso rápidamente para que valga la pena el esfuerzo.

Te tomó más de diez años tener el sobrepeso actual y quieres eliminarlo en tres semanas. A mí también me suena mal eso. Perder peso requiere conocimientos, disciplina y, por qué no decirlo, también esfuerzo. Es cierto que se puede bajar de peso rápidamente. Si dejas de comer durante dos semanas, probablemente bajarás hasta diez kilos (que recuperarás rápidamente al volver a comer, por cierto). Lo que necesitas es cambiar tus hábitos en forma permanente. Por decirlo de otra forma, necesitas eliminar la verdadera razón por la que ganaste peso. La mejor manera de cambiar de hábitos es hacerlo fácil. Esto se logra si haces cambios pequeños, pero consistentes. En unas cuantas semanas estarás comiendo mucho mejor. Ten paciencia.



Mito

Realidad

La gente que hace ejercicio puede comer lo que quiera

Quienes hacen ejercicio regularmente gozan de mejor salud y un consumo metabólico más alto. Eso es cierto, pero no significa que por hacer veinte minutos de bicicleta todos los días puedo comerme cuatro hamburguesas dobles y un pastel de chocolate completo. Hay que usar esa ventaja para realmente reducir nuestro porcentaje de grasa, no como pretexto para seguir comiendo en exceso.



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



Kozz.com®

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube



Mito

Importa más lo que comes que la cantidad



Realidad

Ambas cosas son importantes. Es más fácil conseguir los nutrientes que nuestro cuerpo requiere si consumes alimentos naturales, pero también si te descuidas puedes caer en excesos.



Mito

Hay alimentos que se nos hacen subir de peso en determinadas partes del cuerpo



Realidad

El cuerpo acumula el excedente de energía consumida en forma de grasa corporal subcutánea, principalmente. Ésta se transporta por la sangre y se deposita en los lugares que el cuerpo "decide". Tendemos a acumular la grasa en el abdomen (si somos hombres) o en el abdomen, cadera, piernas y brazos (si somos mujeres). Ningún alimento engorda alguna parte específica de nuestro cuerpo.



Mito

Si levantas pesas no bajarás de peso



Realidad

: Nadie quiere perder músculo. Lo que queremos reducir es el porcentaje de grasa de nuestro cuerpo y unos músculos bien desarrollados nos ayudan mucho a este propósito porque el tejido muscular consume más calorías por hora y nos ayuda estar más activos. Algo muy importante que hay que aclarar es que construir tejido muscular no es fácil.

Para conseguir las musculaturas impresionantes que se ven en los concursos y exhibiciones se necesita una combinación de genética y disciplina extraordinaria. También hay que recordar que muchos competidores usan sustancias peligrosas e ilegales como los esteroides anabólicos. Si vas a hacer ejercicio en forma natural, no debes preocuparte por tener muchos músculos.



Mito

En todas las dietas hay alimentos prohibidos



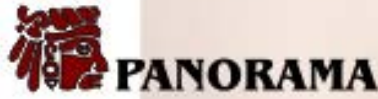
Realidad

Es más fácil consumir en exceso alimentos industrializados que están diseñados para causar una grata experiencia en la boca (y en la sangre). Es fácil acabar con una caja completa de deliciosas galletas que comer medio kilo de brócoli. Pero ningún alimento debe estar prohibido. Algunos nutriólogos incluso recomiendan "descansar" un poco de una dieta estricta porque hay beneficios, no sólo psicológicos, sino fisiológicos. Lo que sí está prohibido es el exceso y el abuso en el consumo de alimentos industrializados.





Diana Andere Portas
Nutrióloga y autora del bestseller "Come, disfruta y adelgaza"
Enrique Sánchez Lores
Terapeuta y psicoanalista



Te invita a la presentación del libro

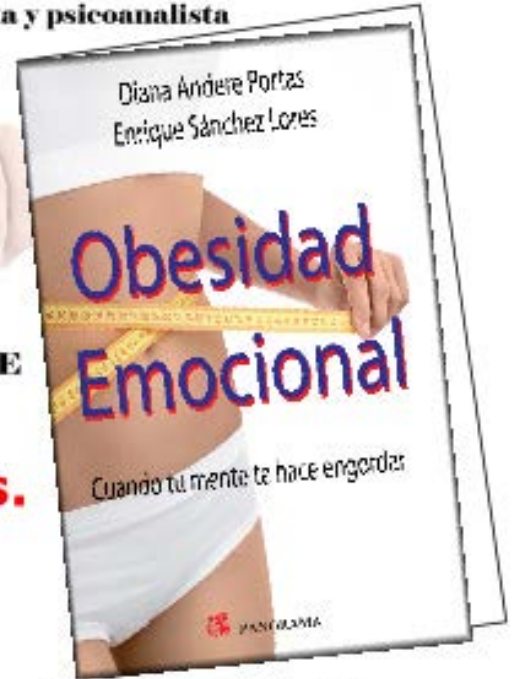
Obesidad Emocional

ES TIEMPO DE SABER POR QUÉ NUESTRA MENTE NOS ESTÁ HACIENDO ENGORDAR!

Domingo 14 de abril, 16:00 hrs.

Sucursal Bosque de Chapultepec

Av. Paseo de la Reforma s/n. frente al Museo Nacional de Antropología
Col. Chapultepec Polanco, Delegación Miguel Hidalgo
Teléfonos: 5212 2241 / 2242



Entrada libre

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



WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

Gracias a ti que me compartes un momento de tu tiempo leyéndome aquí.

Aunque claro, resultará todavía mejor que tengas a bien acompañar tus sesiones de ejercicio escuchando mis recomendaciones musicales



80'S



Pet Shop Boys
Suburbia



The Power Station
Some like it hot



Miami Sound Machine
123

90'S



David Morales & The Bad
Yard Club
In de ghetto



Chumbawamba
Amnesia



Pato Banton
Baby come back

00'S



FloRida
Right round



Sebastian Ingrosso
Kidsos



Shakira
Give it up to me

2012



Paul Van Dyke
I Such a feeling



Scooter
4 am



Michael Mind Project
Nothing lasts forever

Ah y por cierto, aquí te comparto un obsequio Así podrás continuar disfrutando de esta época del año en el norte del planeta.



<http://www.mixcloud.com/djkozz/dj-kozz-spring-break-2013/>

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

CORPO**SANO**



La revista electrónica mensual, con información útil, entretenida y atractiva creada para quien quiere verse y sentirse bien.

Expertos en acondicionamiento físico, nutrición, salud, psicología y entrenamiento personal escriben mensualmente sobre los temas que te interesan para ayudarte a conseguir todas tus metas.

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano