

A tu lado todo el camino

# CORPO **SANO**

Noviembre 2013

*Ana D'Amico*

PÁG. 18 **FUERZA Y BELLEZA**

**OBTÉN LO MEJOR DE TI.**  
EL PODER DE TUS CREENCIAS  
PÁG. 48



**LA PORNOGRAFÍA**  
Y LA RELACIÓN DE PAREJA  
PÁG. 100

**EJERCICIOS SEGÚN**  
TU TIPO DE CUERPO  
PÁG. 64



**¿SIN GANAS DE EJERCITARTE?,**  
ENCUENTRA TUS MOTIVOS PARA HACERLO  
PÁG. 66



**RADIÓNICA,**  
**CURACIÓN A DISTANCIA.**  
PÁG. 92

Año 3 - Número 26  
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**<sup>®</sup>  
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](http://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](http://polar.com.mx)

## 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**

Bldv. 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](http://www.museosoumaya.org)**

Suscríbete hoy a

# Ars Luma

Revista de Artes Visuales

[www.arsluma.com](http://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](http://www.adventiumtech.com)



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



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



# Página 18

## Ana Delia De Iturrondo

[www.facebook.com/anadeliadeiturrondo](http://www.facebook.com/anadeliadeiturrondo)  
<http://instagram.com/anadfitness>  
[twitter.com/AnaDeliaFitness](http://twitter.com/AnaDeliaFitness)

Fotografía: Daniel Figueroa  
[www.guilliani.com](http://www.guilliani.com)  
<http://instagram.com/guilliani>  
Locación: Australia

Vestuario: STYLERUNNER  
[www.stylerunner.com](http://www.stylerunner.com)  
<http://www.facebook.com/Stylerunner>



# 14

**El Cuerpo y el arte**



# 48

**El poder de tus creencias**



# 58

**Laura Termini  
reconocida por LATISM13 como  
Top Latina Influyente**



# 64

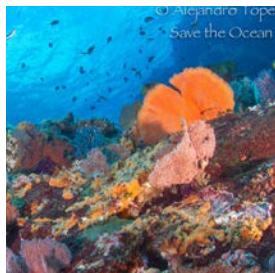
**Ejercicios para diferentes tipos de cuerpo**



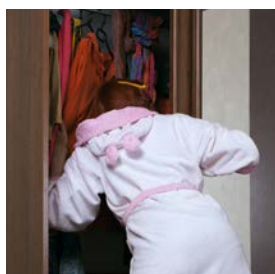
# 66

**Encontrando tus propios motivos para ejercitarte**

# índice



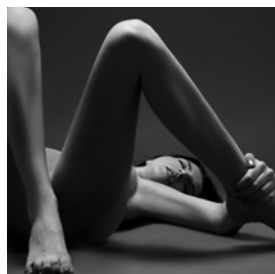
**70**  
Experiencias de buceo



**84**  
Regalos en fiestas decembrinas



**92**  
Radiónica, curación a distancia.



**100**  
Usos y desusos



**114**  
WorkOut Beats





# CORPOel caminoSANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa**

**Communications**

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

Número 26, noviembre de 2013

## DIRECTORIO

**Dirección General**

Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**

Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**

José Luis Alarcón

**Arte & diseño**

Olivo383

**SUSCRIPCIONES**

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

**PUBLICIDAD**

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

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

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

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

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

# Carta Editorial

La perfección no existe, en todo caso es un estado o cualidad utópico y costoso. En mi opinión, una de los principales obstáculos que se interponen en nuestro camino de llevar una vida más saludable es la búsqueda o aspiración a la perfección.

Una actitud más productiva es la del mejoramiento continuo. Por pequeño que sea el avance, cuando mejoramos algo en nuestra vida, no solamente nos acercamos a nuestras metas, sino que el efecto que un pequeño cambio puede tener nos facilita otros cambios. El efecto es sorprendente, y más aún si vemos el efecto acumulado en el tiempo.

Cada pequeño paso que damos debe animarnos a seguir mejorando. Es ese el camino. No esperar a que las condiciones sean perfectas o que tengamos las herramientas adecuadas. Nuestra mayor fortaleza radica en nuestros pensamientos y en la convicción y compromiso con los que emprendemos el largo camino. Todo lo demás es opcional.

Aquí está la revista CorpoSano, a tu lado todo el camino.

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

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

Síguenos en Facebook y Twitter:

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

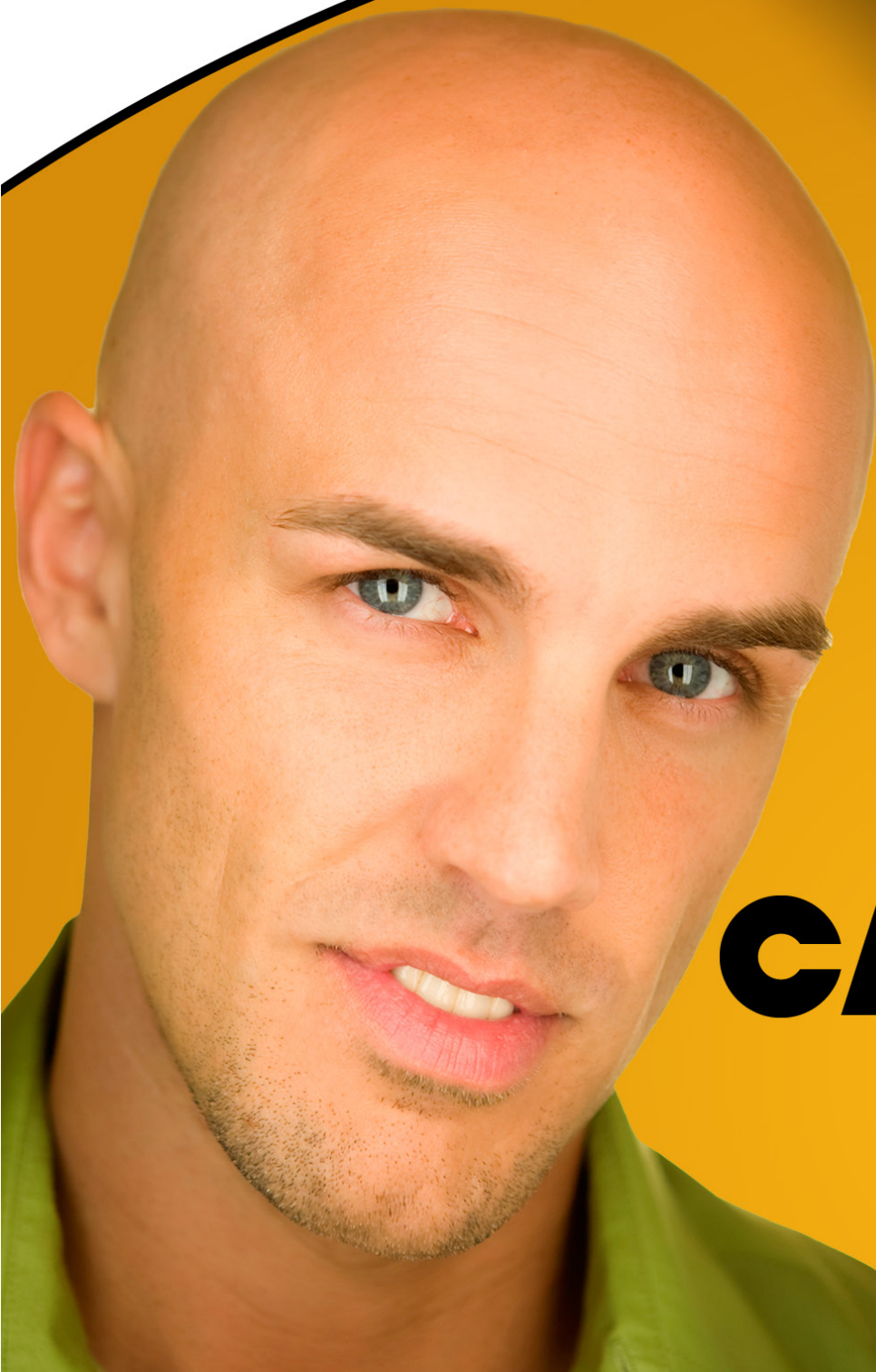


[twitter.com/RevCorpoSano](https://twitter.com/RevCorpoSano)



# HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu  
**CABEZA**

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



<http://twitter.com/headblade>



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



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



JNL

A P P A R E L

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

# 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](http://www.aidaphillipspr.com)  
[aida@aidaphillipspr.com](mailto:aida@aidaphillipspr.com)



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

**tu cuerpo ideal**   
[coaching]

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

# El cuerpo y el Arte

MUSEO  
*Soumaya*  
FUNDACIÓN Carlos Slim

**4886**  
**Jorge González Camarena**  
**(Guadalajara, México, 1908 - Ciudad de México, México, 1980)**  
**Sin título**  
**c 1940 - 1950**  
**Óleo sobre lienzo**

Con estudios en la Academia de San Carlos, Jorge González Camarena se convirtió en muralista. Elaboró sus obras con pigmentos naturales, inspirado en las técnicas de los Tlacuilos o artistas indígenas que se dedicaban a la pintura de códices antes de la Conquista.

Realizó investigaciones acerca del arte prehispánico, el imaginario y tradiciones de los antiguos mexicanos, elementos que sintetizó en su estilo.

Fue miembro titular del Seminario de Cultura Mexicana (1966) y galardonado con el Premio Nacional de las Artes (1970). También fue pintor de calendarios y su obra La Patria ilustró el libro de texto gratuito.

Esta imagen muestra la diversidad de frutos que pueden encontrarse en nuestro país, en especial en la temporada otoñal, en la que las cosechas son levantadas. México se engalana de olores y sabores provenientes de su riqueza natural. Así lo muestra la hermosa joven que sostiene en sus brazos la enorme batea de barro.

¡Te esperamos en Museo Soumaya Plaza Loreto!

Plaza Loreto  
Av. Revolución y eje 10 sur  
-Río Magdalena-  
Tizapán San Ángel, C.P.  
01090, México, D.F.  
Tel. 5616 3731  
Abierto de miércoles a lunes  
de 10:30 a 18:30 h  
Martes cerrado  
Sábados hasta las 20 h  
Entrada gratuita

[www.museosoumaya.org](http://www.museosoumaya.org)

Plaza CARSO  
Blvd. Miguel de Cervantes  
Saavedra 303,  
Col. Ampliación Granada,  
Miguel Hidalgo, C.P.11529,  
México, D.F.  
Tel. 1103 9800  
Abierto los 365 días del año  
De 10:30 a 18:30 h  
Entrada gratuita

[av.difusion@soumauya.org.mx](mailto:av.difusion@soumauya.org.mx)



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES

**NOVIEMBRE**



- 2 Nov** IRONMAN FLORIDA 2013  
ESTADOS UNIDOS  
<http://www.ironman.com>
- 3 Nov** MARATÓN DE NUEVA YORK 2013  
ESTADOS UNIDOS  
<http://www.ingnycmarathon.org/>
- 3-10 Nov** COPA MASTERS 2013  
TODO EL MUNDO  
<http://www.atpworldtour.com/finals.aspx>
- 3 Nov** MARATÓN DE PUERTO VALLARTA  
MÉXICO  
<http://www.maratonvallarta.com/>
- 3 Nov** MARATÓN DE SANTA CLARITA  
ESTADOS UNIDOS  
<http://scmarathon.org/>
- 3 Nov** BLACKOUT TRIATLON 2013  
MÉXICO  
<http://www.carreradelamujer.com/sevilla>
- 3 Nov** WE RUN MÉXICO 10K - GUADALAJARA  
MÉXICO  
<http://www.werunmexico.com>
- 9 Nov** EXPO TRIATLÓN MONTERREY  
MÉXICO  
<http://www.expotriathlon.mx>
- 10 Nov** CARRERA IMAGEN TAMPICO  
MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 10 Nov** CARRERA DE LA MUJER BARCELONA 2013  
ESPAÑA  
<http://www.carreradelamujer.com/barcelona>
- 10 Nov** TRIATLÓN INTERNACIONAL DE MIAMI  
ESTADOS UNIDOS  
<http://www.miamimantriathlon.com>
- 10 Nov** MARATÓN DE VALPARAISO  
CHILE  
<http://www.maratonvalparaiso.cl>
- 15-16 Nov** EXPO DEPORTE VALENCIA  
ESPAÑA  
<http://www.expodeportevalencia.com>
- 15-18 Nov** BOAT SHOW ACAPULCO  
MÉXICO  
<http://www.boatshowacapulco.com>
- 16-17 Nov** TRIATLÓN XEL-HÁ  
MÉXICO  
<http://www.triatlonxelha.com>
- 16-30 Nov** JUEGOS BOLIVARIANOS  
PERÚ
- 17 Nov** MARATÓN DE LAS VEGAS  
ESTADOS UNIDOS  
<http://www.stripatnight.com>
- 17 Nov** MARATÓN DE VALENCIA  
ESPAÑA  
<http://www.maratondivinapastoravalencia.com>
- 17 Nov** MARATÓN DE SAN ANTONIO  
ESTADOS UNIDOS  
<http://runrocknroll.competitor.com/san-antonio>
- 17 Nov** MEDIO MARATÓN TEQUILA CUERVO 2013  
MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 17 Nov** MARATÓN DE LA HABANA  
CUBA  
<http://www.inder.cu/marabana>
- 17 Nov** WE RUN MÉXICO MONTERREY  
MEXICO  
<http://www.werunmexico.com>
- 23-24 Nov** ROUTE 66 MARATHON 2013  
MEXICO  
<http://www.expocombate.com>
- 23 Nov** MEDIO MARATÓN RIVIERA NAYARIT 2013  
MÉXICO  
<http://www.mediomaratonrivieranayarit.com>
- 23 Nov** DESAFÍO DE GUERREROS BOGOTÁ  
COLOMBIA  
<http://www.desafiodeguerreros.com>
- 23-24 Nov** CAMP JEEP  
MÉXICO  
<http://www.jeep.com.mx/noticias/>
- 24 Nov** MARATÓN DE SAN SEBASTIÁN  
ESPAÑA  
<http://www.maratondonostia.com>
- 24 Nov** CARRERA 21K NUEVO LEÓN  
MÉXICO  
<http://www.asociaciondeatletismoml.com>
- 24 Nov** MARATÓN DE PUEBLA 2013  
CUBA  
<http://www.acicasrunmex.com>

Nota: Información sujeta a cambios



Ana Delia De Iturrondo nació en Puerto Rico. Le gusta el modelaje desde que ella recuerda, ya que es su manera de expresarse. Aun con todo el éxito que ha

tenido, es una mujer que mantiene los pies en la tierra, para ella lo más importante es ser siempre muy profesional en todo lo que hace.

## AGENCIAS:

NEXT Model Management @ MIAMI

UNICA @ PUERTO RICO

MMG @ NEW YORK

COMPETENCIAS/Bikini NPC:

\*2013 NPC Team Universe Championships: Bikini C Winner earned PRO status!!!

\*2013 NPC Jr Nationals (Nationals): 9° lugar

\*2013 NPC Pittsburgh Pro(National Qualifier): 5° lugar

\*NPC South Beach Classic (National Qualifier)2012: Bikini B Ganadora

\*Olympia Flex Bikini Model Search 2012 - Ganadora

\*Flex Bikini Model Search 2012 - Month 3 online winner

\*NPC/IFBB Pittsburgh Pro Championships 2012- 6th Bikini B

\*NY NPC Steve Stone Metropolitan Championships 2012 - 2nd Bikini B

\*NPC Eastern USA 2011 - 2nd Bikini A

\*Team Universe NPC Nationals 2011 - 4th Bikini C

\*NY NPC Steve Stone Metropolitan Championships 2011- 2nd Bikini

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.548561705226968.1073741828.113226318760511&type=1&l=91798666f4>

## MODELAJE:

\*Ocean Drive Puerto Rico Summer Girls 2012 - Ganadora

\*ELITE Model Look 2002 - Semi-finalista

\*Chica operacion belleza de Jc Penney 2003 - Finalista

\*Cara de IMAGEN/Loreal 2003 - Finalista

\*Puerto Vallarta Maxim 2006 - Puerto Rico contestant

\*Maxim girl of Puerto Rico 2005 - Ganadora

\*Chica Biotherm 2004 - Ganadora

\*Babylon girl-1 world 2002 - Ganadora

\*Miss Iberoamerica of Puerto Rico 1997 Beauty Pageant - Ganadora

\*CARAS magazine "Cointreau sexy lips 2009" - Finalista →





Ana D'elia

photo by  
www.GUILLIANI.com

## ← PUBLICIDAD IMPRESA/ CAMPAÑAS/WEB:

Lyra Activewear “Muse” campaign, NPC South Beach Classic flyer/promo girl, Alpha Pro Nutrition, Cutandjacked.com Interview, Wild Pair, Dove(Hair), Humana, Oriental group, AMSCA, EnVougue, Medalla, Vodka Grey Goose, Babylon-1 World, Novel’s Fashion show, Always, AVON, Miss World swimsuits, Mimi Vert Jewelry, Radio Shack, Plaza del Sol, Havanera by Perry Elis, Canela, F studio, Don lemastus Photography, Daniel Figueroa Photography, UNICA, Euroderm esthetic,

Walgreens 2007 calendar, Winston, Suiza/Yogurt, Beyond Salon, Bacardi Flavors, Suiza Fruit, Snuggle, CLICK jeans, HARDBODY.com, Muscle & Fitness hers online legs workout video, Flex online legs workout video, LHGFX Photography, Ythal Photography

## PROMOTER/MODELO:

Coca-Cola, Bacardi flavors, Tres monjitas, Coors Light, AXE, Banco de Ponce, Biotherm model and spokesperson, Loreal, Revlon, Maybeline, Amigo cocina al minuto, Nestle Ice cream, VIX Swimwear, In Gear, Le Doux Swimwear, Krel wear, Lyra Activewear, Stylerunner Ausralia, Ryderwear Australia

## REVISTAS:

Flex Magazine Oct 13’ Interview and pictorial, Muscle & Fitness Hers 13’ sept/Oct Issue, Muescle & Fitness Hers 13’ Nov/Dec issue, MUSCLE MAG feb 13’, FLEX Feb 13’, Muscle & Fitness Hers Feb 13’, NPC news 13’, FLEX Oct12’ “HARDTIMES” Interview, OLYMPIANS News Cover, Muscle & Fitness “Iron Maiden” Interview, Ocean Drive Puerto Rico Editorial, Fitness Gurls “The Softer Side of Fitness” Interview, FLEX “HARDBODY Confidential” Interview, Fit Girl magazine Interview, IMAGEN Cover, Buena Vida Cover, Agenda para la Novia Beauty, Tu Boda

editorial, Belleza y Salud Cover, CARAS Beauty, Barcode Cover, The Collection Jewelry editorial, Vida Actual editorial, Fashionista de El Nuevo Dia editorial, Maxim en español Cover, Maxim 2006 calendar Cover, San Juan city magazine, Escenario del Vocero Editorial, Tiempos Editorial, Conde Nast Traveler, Mangrove, GQ , Healthy Life Cover, EGO, Ve a →

Ana Daria

photo by  
www.GUILLIANI.com





*Ana Dalia*

photo by  
www.GUILLIANI.com



**← CORPOSANO****¿Cómo fue tu inicio en el mundo del fitness?**

**ANA DELIA:** Desde muy pequeña siempre me han gustado mucho los deportes, recuerdo estar en la escuela y lo único que podía pensar era en que llegara la hora de educación física para descargar energías o terminaran las clases para irme a correr o entrenar en el gym. Probé con muchos deportes, pista y campo, campo traviesa, gimnasia por muy corto tiempo cuando era pequeña, pero los malabares no son para mí... jaja!, karate, levantamiento de pesas olímpico (Halterofilia) y el deporte que me enamoro fue el patinaje de velocidad en línea donde tuve el privilegio de viajar a un campeonato en Colombia representando a isleta Puerto Rico.

Luego de los deportes, siempre me mantuve haciendo ejercicio por el modelaje para permanecer en forma. En un momento de mi vida, entre en una gran depresión dado varias muertes repentinas en mi familia

y me aislé totalmente. Fue entonces cuando buscando motivación nuevamente, volví a visitar el gimnasio con más regularidad hasta que un día mientras leía una revista de fitness vi la nueva categoría de fisiculturismo “Bikini” y la llama competitiva dentro de mí volvió a encenderse. Desde ese instante decidí que estaba bueno ya de lamentarse y sufrir y era momento de volver a vivir. Decidí competir y probarme a mí misma que podía llegar cuán lejos yo quisiera. Viaje a mi primer expo fitness el Arnold classic para ver cómo eran las competencias y me encanto. Al volver escogí un show y conseguí entrenadores para que me guiaran en la dirección correcta ya que solo tenía como

2 semanas para estar “ready” para la tarima. Entrené como nunca había entrenado en mi vida y para mi sorpresa en mi primer show obtuve el 2do lugar y desde entonces no he parado. →

*Ana Delia*

photo by  
www.GUILLIANI.com





← **CS** *¿Qué te motiva para hacer ejercicio?*

**ANA DELIA:** Son varias las cosas que me motivan: Me motiva a hacer ejercicio el sentirme viva y fuerte tanto física como emocionalmente. Ejercitarme es la mejor terapia que existe para mí, después de hacer ejercicios me siento relajada, feliz y puedo organizar mis pensamientos mejor. El gimnasio es mi zona donde todo se detiene por unos momentos y soy solo yo, el hierro, mi corazón y mi Dios. Dejo todas mis preocupaciones y oraciones.

Otra gran motivación para mí, son mis seguidores. Una de las bendiciones que he obtenido desde que emprendí en mi vida este nuevo curso del fitness, ha sido que a través de mi trayectoria y competencias he tenido la oportunidad de conectar y ayudar a personas de distintas partes del mundo y visitar lugares a donde antes solo podía soñar. Algo que encerrada en mi casa sintiendo pena por mí misma jamás iba a lograr. Y por último, pero lo más importante: Mi familia porque son lo más importante para mí y sin su apoyo incondicional hoy día no estaría aquí teniendo el privilegio de hacer lo que hago. Mi sueño es seguir echando hacia adelante para poder seguir ayudando a mi familia.

Una gran motivación para mí, son mis seguidores.

**CS** *¿Cuál es tu ambiente favorito para entrenar?*

**ANA DELIA:** Me gusta entrenar en el gimnasio, cuando estas rodeado de personas que están en el mismo ambiente te ayuda a darle con más ganas o entreno exterior cuando deseo respirar aire fresco y hacer algo diferente. →

Ana Delia

photo by  
www.GUILLIANI.com



*Awa Delia*

photo by  
[www.GUILLIANI.com](http://www.GUILLIANI.com)



# Ana Delia

photo by  
www.GUILLIANI.com

← **CS** *¿Cuáles son tus  
alimentos favoritos?*

**ANA DELIA:** ¡JaJaJa... demasiados! probablemente todo lo prohibido al igual que muchos de ustedes: pizza, hamburguesas, chocolate, mantequilla de mani...etc., Pero trato de no dejarme llevar, porque si no, gracias a mi herencia latina ¡todo se me va a las pompis!.

En realidad en mi diario trato de mantenerme comiendo saludable. Siempre cargo con mis comidas en mi loncherita para así no tener excusas de pecar :D Evito comidas procesadas y comidas rápidas. Limito el sodio, azúcares refinadas y grasas saturadas. Como varias veces al día aproximadamente seis comidas y consumo un galón de agua diario. Como mucha variedad de vegetales; soy amante de los espárragos y las coles de Bruselas. Como suficiente proteína como el pescado, huevos, pollo, pavo, steak o batido de proteína. Como carbohidratos complejos en moderación como las batatas mameyas o "sweet potato", arroz integral, etc., en vez de tomar jugos de frutas, prefiero comer la fruta fresca y no me puedo olvidar de las grasas saludables para mantener la piel sana y el metabolismo funcionando correctamente consumo aceite de linaza, oliva, coco y como almendras o aguacate en moderación. →



← **CS** *¿Cómo combinas el cardio y las pesas?*

**ANA DELIA:** Entreno pesas cinco o seis días a la semana. Me gusta trabajar mucho en circuitos ya que me ayuda a quemar más calorías a la vez, en cuanto al cardio trato de hacer todos los días en la mañana antes de desayunar y/o luego de mi rutina de pesas. La intensidad y duración de sesiones de cardio varían, dependiendo de cómo mi cuerpo se va viendo cerca del show. Una de mis máquinas de cardio favoritas es el stepper porque me ayuda a mantener las curvas en sitio, es excelente para tonificar los glúteos.

**CS** *¿Quiénes son las figuras del fitness que más admiras?*

**ANA DELIA:** Admiro a todos y cada uno de los atletas, ya que cada uno de los competidores tiene su propia historia de superación y requiere extrema dedicación y disciplina el lograr sobresalir ya sea en fisiculturismo o cualquier otro deporte. Entre alguno del fitness te puedo mencionar que Adela Garcia es una de mis favoritas por representar a la mujer latina y ser vivo ejemplo de superación ella no solo es campeona de fitness, sino que ha logrado mediante muchísimo trabajo duro a pesar de obstáculos retener su título del Olympia 8 años consecutivos... ¡eso sí es impresionante! →







*Awa D'Alia*

photo by  
[www.GUILLIANI.com](http://www.GUILLIANI.com)



*Awa Dalia*  
photo by  
[www.GUILLIANI.com](http://www.GUILLIANI.com)

← **CS** *Para ti ¿qué es lo más difícil de mantenerse en forma?*

**ANA DELIA:** Lo más difícil es lograr un balance entre mi preparación, salud, familia y el diario vivir. Para poder ser consistente en tu progreso tienes que planear de antemano la semana y tener plan B para cuando tengas que improvisar, ya sea en tus comidas y/o entrenamiento. En el diario siempre van a haber mil cosas que nos pueden pasar y pueden evitar nuestro progreso, pero si te mantienes enfocado y planificas, te aseguras de trabajar con más fuerzas y te mantienes en el camino correcto para alcanzar esa meta. →



Ana Delia

photo by  
www.GUILLIANI.com





*Ana Daria*


photo by  
[www.GUILLIANI.com](http://www.GUILLIANI.com)





*Ana Daria*

photo by  
[www.GUILLIANI.com](http://www.GUILLIANI.com)

←  **¿Qué recomendarías a quien quiere cambiar sus hábitos y mejorar su salud?**

**ANA DELIA:** No pensarlo demasiado y simplemente tomar acción. Todo progreso comienza con un primer paso y luego con trabajo duro, paciencia y consistencia cada día se va mejorando. Al comienzo siempre es bueno contratar los servicios de un entrenador para que te den dirección y puedas aprender a ejecutar los ejercicios correctamente. Busquen información, el Web está lleno de recursos que pueden utilizar para comenzar y aclarar dudas cuando se quiere algo se va tras ello... ¡no hay excusas! ;) Algo que ayuda mucho es mantener tu cocina limpia de alimentos que no puedes consumir ya que no puedes comer lo que no tienes, deja los pecaditos para una de tus comidas de fin de semana y trata de mantenerte comiendo consistente el resto semana. →





**CS** *¿Algún mensaje que quieras dar a los lectores de CorpoSano?*

**ANA DELIA:** Tengan paciencia, recuerden que Roma no se hizo en un día. Te ha tomado una vida tener el cuerpo que tienes, no puedes pretender cambiarlo en unos días. Las dietas maravillas no existen, si quieres resultados duraderos debes ser consistente día a día y tienes que cambiar tu estilo de vida si quieres permanecer saludable. Algo muy importante al decidir comenzar tu cambio hazlo por ti, por tu salud y felicidad. Solo tenemos una vida y una oportunidad de vivir y lograr nuestros sueños así que a trabajar por ellos... ¡no se rindan! **CS**

Ana Delia

photo by  
www.GUILLIANI.com

Ana Delia De Iturrondo

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

<http://instagram.com/anadfitness>  
[twitter.com/AnaDeliaFitness](http://twitter.com/AnaDeliaFitness)

# Recetas



## HUEVOS CAZUELA

Rendimiento 4 porciones

Tiempo de preparación 35 minutos

Porción recomendada 1 refractario individual

### INGREDIENTES

*Para los huevos*

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1/4 de cebolla, finamente picada
- 1/2 taza de chorizo de pavo
- 1 tomate (jitomate), picado
- 6 champiñones en cubos chicos
- 4 rabos de cebolla cambray, picados
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 4 huevos

*Para servir*

- 1/2 taza de Yogurt FAGE® Total 0%
- 1 rabo de cebolla cambray, picado
- Una pizca de pimienta negra recién molida



## PREPARACIÓN

### *Para los huevos*

Precalienta tu horno a 180 °C.

Calienta el aceite de oliva en un sartén, agrega ajos, cebolla y chorizo y cocina moviendo regularmente hasta que la cebolla tome un tono transparente. Incorpora el tomate, los champiñones y los rabos de cebolla cambray; permite que los vegetales suavicen y aumenta el sabor con sal y pimienta. Reparte la preparación dentro de 4 refractarios individuales y deja enfriar ligeramente.

Rompe un huevo dentro de cada refractario y hornea de 5 a 10 minutos, o hasta que el huevo se vea firme.

### *Para servir*

Mezcla en un tazón Yogurt FAGE® Total 0% con el rabo de cebolla cambray y pimienta negra. Agrega un par de cucharadas sobre los huevos recién horneados 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 conglomerado de medios en habla hispana.*





**#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](http://www.mexico.fage.eu)

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



## Sabores



Fresa



Mora Azul



Miel de abeja



Granada Cereza



Durazno



Frambuesa



Mango Guanábana



#1 YOGURT EN GRECIA<sup>®</sup>



# *El poder de tus* **CREEN**



Coach Karla Lara  
CEO  
NeuroFitness



# CREENCIAS

Muchas personas subestiman el poder que hay dentro de cada individuo. Hay una frase que me encanta y hoy, que me lees, quiero compartir contigo: “Creamos lo que creemos” No me refiero a tus creencias religiosas, hablo de las creencias que tienes con respecto a ti y a tu vida.

Las creencias son ideas que poseen a tu mente. Todas ellas se han ido guardando en tu inconsciente desde que eras muy pequeño y de hecho son esas ideas las que determinan tu mundo. Tus creencias son tu mapa para vivir. Determinan tu realidad. De hecho tus creencias se convierten en profecías autocumplidas. →

## *Este es el ciclo:*

### **2. Pensamientos**



### **3. Acciones**

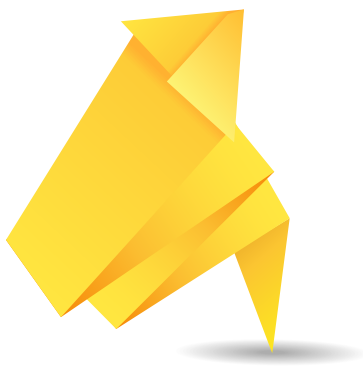


### **5. Profecía autocumplida**



### **4. Resultados**

### **1. Creencia**





← ***Esto queda más claro con un ejemplo.***

## ***1. Creencia:***

Soy Tímido

## ***2. Pensamientos:***

Cuando me hablan me pongo nervioso. Nunca sé qué decir. Me da pena y me pongo rojo cuando alguien me mira.

## ***3. Acciones:***

Alguien se acerca a ti

## ***4. Resultados:***

Te pones nervioso. No sabes qué decir. Etc.

## ***5. Profecía autocumplida:***

Lo sabía. Esto me pasa porque soy tímido.→



A tu lado todo el camino

# CORPO**SANO**

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



Al suscribirte, recibe  
inmediatamente un  
ebook de regalo



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



Lo que quiero que te des cuenta es que vas a generar las conductas que refuercen tus propias creencias. Hay creencias que te alejan y separan de la mejor versión de ti y esas se conocen como creencias limitantes.

Existen una serie de creencias limitantes que son muy comunes:

No puedo. Yo siempre he sido así. Todo me sale mal. Le tengo miedo al fracaso. Etc.

Quiero que te des cuenta que todas esas creencias son solamente una distorsión de la realidad y que si tu te decides, puedes cambiar. Tu no eres de ninguna forma. Tu tienes la capacidad de definirte cada día con cada cosa que haces.

## *Hagamos un ejercicio.*

Repite tres veces: “no puedo” y mientras lo haces cierra los ojos. Es importante que lo hagas, así que antes de continuar con la lectura en serio repítelo y cierra los ojos. ¿Listo? ¿Cómo te sientes? Identifica esa emoción. Ahora repite tres veces “todavía no sé cómo” y cierra los ojos mientras lo dices.

¿ahora cómo te sientes? ¿Hay alguna diferencia?

Cuando dices “No puedo” te conectas con una limitante. El mensaje es: “no hay alternativa. Nada de lo que haga lo va a cambiar” sin embargo, cuando dices “Todavía no sé cómo” hay esperanza y en donde existe esperanza siempre hay una oportunidad.

Uno de las creencias limitantes más grandes es el miedo al fracaso. Hoy quiero pedirte que reflexiones un minuto y te des cuenta que si le tienes miedo al fracaso nunca vas a poder tener éxito. El éxito se alcanza haciendo las cosas una y otra y otra vez. ¿Qué pasa si en lugar de pensar que vas a fracasar comienzas a pensar que cada experiencia te da retroalimentación? Vive con esta idea: “No hay fracaso, sólo hay retroalimentación” →





# 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>





Una buena forma para cambiar esas creencias limitantes es primero hacer una lista con todas esas creencias y segundo contestar las siguientes preguntas

- 1.** ¿Cómo va a ser mi vida en cinco años si mantengo esa creencia?
- 2.** ¿Cuáles son las cosas que pierdo al mantener esa creencia?
- 3.** ¿Cómo afecta mis relaciones esa creencia?

Piensa en tus creencias y decídate a cambiar todas las que te separan de la mejor versión de ti. Créeme tu eres ilimitado y poderoso. Lo único que te separa de tener una vida EXTRAordinaria se encuentra en tus creencias. Revísalas y saca de tu vida las que no te sirvan. 



[www.neurofitness.com.mx](http://www.neurofitness.com.mx)

46194370

Facebook:

Neuro.Fitness & Coach Karla Lara

Twitter:

@NeuroFitnessMX &

@Coach\_KarlaLara



***Cambia tus  
pensamientos***  
cambia tu vida



[www.neurofitness.com.mx](http://www.neurofitness.com.mx)

@NeuroFitnessMX

@Coach\_KarlaLara

[facebook.com/Neuro.Fitness](https://facebook.com/Neuro.Fitness)

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



desarrolla el  
poder de tu mente

Tels. 43316061 y 46194370  
[contacto@neurofitness.com.mx](mailto:contacto@neurofitness.com.mx)



## BEBER TÉ PARA CONSEGUIR UNA FIGURA MEJOR

Physique Tea fue creado mientras Asti vivía en Asia. En ese momento ella estaba luchando con su peso. Un día se dio cuenta de que sus compañeras siempre comían fuera de casa y consumían comida basura día tras día, sin embargo permanecían delgadas. Observó los té que bebían. Bebían uno temprano por la mañana y otro por la noche. Al cambiar a este régimen perdió 40 libras en solo unos meses. Esto se convirtió en la base de Physique.

Es por la mañana y ya te levantas de la cama. Te tambaleas hasta llegar a la cocina para llenar el estómago y despertarte. Buscas a tientas algo de beber. ¿Jugo de naranja? Demasiado dulce. ¿Café? Demasiado fuerte. ¿Té? Suena bien. Pones la olla en el fuego. ¿Qué elegir? ¿Has oído hablar de Physique Tea? Es una línea de té hecha a mano por su dueña, Asti Alexandria, para preparar tu cuerpo para el ejercicio físico, estimular el sistema inmunológico, mejorar tu estado de ánimo, controlar la ansiedad, mejorar el hígado y los riñones, y lo mejor de todo, con un sabor maravilloso.

Los té son elaborados por Asti (una practicante Ayurvedic) y sus herbolarios chinos internos. Se hace con saludables hojas de té y una variedad de ingredientes que van desde los que utilizamos a diario hasta los más exóticos, incluyendo la pimienta negra, menta, chocolate, cardamomo, jengibre, hoja de loto, melón, hojas de caqui, piña, neem, baya de espino, mangostán y la raíz silvestre de kudu. La colección de té de Physique utiliza más de 50 hierbas, flores, frutas y aceites. Obtienen los ingredientes de las granjas de comercio justo y libres de transgénicos para crear bebidas que también puedan ser consumidas por vegetarianos como la popular 'Emerald Fusión', 'Fusión Jade', 'Orchid Fusión "y" Hoja de la Perla Unica ».



Cada uno de los tés de Physique sirve para mejorar una parte del cuerpo, y deben beberse una vez por la mañana y otra por la noche.

Por ejemplo, empezaría el día con una taza de 'Jade Fusión', que está repleta de antioxidantes y hace que su cuerpo aumente la grasa que se utiliza para producir energía. Dos de sus componentes vitales incluyen hojas de guayaba (que optimiza el metabolismo del azúcar y carbohidratos) y la garcinia cambogia (un supresor del apetito). Llegada la noche, finalizaría con "Pearl Single Leaf", un oolong GABA que reduce la ansiedad, aumenta la producción de la hormona del crecimiento humano, le ayuda con el insomnio, y estimula la producción de insulina que hace que disminuya el azúcar en sangre.

Physique ofrece una multitud de tés que se pueden mezclar y combinar según sus necesidades personales, para mantener su cuerpo y mente sana.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE PHYSIQUE Y SUS TÉS, VISITE  
PHYSIQUE.TEA.COM. **

# Laura Termini

Reconocida por LATISM13  
como Top Latina Influyente

Por segundo año consecutivo, LATISM, la organización más grande de latinos en los medios sociales en los Estados Unidos ha seleccionado a Laura Termini como mujer influyente Latina durante la Conferencia #Latism13 en la ciudad de Nueva York.

El año pasado, 50 de las mejores voces latinas del país visitaron a La Casa Blanca para discutir temas claves que afectan a sus comunidades. Este año visitarán las Naciones Unidas para reunirse con altos funcionarios de la Secretaría.

Laura Termini, fundadora de la multi plataforma ChicaNOL.com tiene el honor de formar parte del distinguido grupo de mujeres de negocios en línea que llevarán su mensaje y voz única como blogueras y personas influyentes en los medios de comunicación social con un liderazgo ejemplar.

El 18 de septiembre, Termini estuvo en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York para reunirse con altos funcionarios

de la Secretaría. Habló de cómo su plataforma [www.ChicaNOL.com](http://www.ChicaNOL.com), es un ejemplo dentro del mundo de negocios y de mujeres influyentes en TV, radio, editorial y medios sociales.

## RECONOCIMIENTOS:

- Fundador/Editor ChicaNOL.com portal de bienestar.
- Certified by LATISM the largest organization of
- Latinos in Social Media as 2012/2013 US Top
- Latina Blogger.
- 2013/2012 Hispanicize Speaker
- 2013 Green Life Miami Spokesperson
- 2012/2013 Latism Award Best Health blog
- 2012 Niche Mommy spotlight
- 2011 Woman of the week Noti Mujer CNNlatino
- 2011 AOL and The Huffington Post Spotlight
- 2011 St Jude Influencer Corner
- 2009 "25 Myths 25 Realities" Aids Campaign Spokesperson →



Fotografía: Francisco Cervi



Fotografía: Francisco Cervi





←  
**CORPOSANO**

*¿Cuál consideras es tu mayor contribución a los medios de comunicación latinos durante el último año?*

**Laura Termini:** Dar a conocer el trabajo que hago como creadora y editora de ChicaNOL.com . Compartir con los lectores una multiplataforma llena de información útil para vivir un estilo de vida natural de una manera holística. Mi esposo me decía en un momento de cansancio absoluto donde yo lloraba como una niña :” claro es que tú no hablas sólo de belleza natural , motivación, sino de alimentación , sustentabilidad, usar y reusar, sexualidad, salud...o sea es un mega proyecto”. y si , ChicaNOL es mega, es holístico , porque no se puede hablar de una cosa que no esté relacionada con la otra. Creo que ese es mi aporte mayor, hacerle ver a los lectores que somos un “todo” y no podemos tratarnos por partes, como cuando vas y arreglas tu coche y el radiador se te echa a perder y no tiene nada que ver con las otras partes.



*¿Qué opinas sobre el crecimiento de los medios digitales?*

**L.T.:** Es maravilloso. Me ha cambiado la vida. Es un arma de doble filo pues la gente tiene el control de lo que quiere consumir o no. Todos somos nuestros propios editores, formadores de opinión, comunicadores. Hay que ser cuidadosos con lo que entra en nuestro cuerpo y la información moldea nuestro día a día, nuestra personalidad y nuestros hábitos. Por eso le pido a todos los que me leen que colaboren, que pregunten, que compartan. La información es clave.→



*¿Qué retos consideras enfrentará América Latina en los próximos años? (en relación con los medios de comunicación, la salud, la economía, la política o cualquier otro tema que consideres relevante)*

**L.T.:** En cuanto nuestros países de América Latina creo que el reto más grande es ...la corrupción. El cáncer que nos flagela desde hace mucho tiempo. El conseguir las cosas por un contacto, o pagando. Y por supuesto la gran distancia que hay de la gente ...a la gente. El rico es cada vez más rico y el pobre más pobre. Nuestra sociedad está sufriendo un deterioro acelerado, y me preocupa. Tengo esa conversación a menudo con gente de América Latina que se muda a los Estados Unidos y creen poder vivir de esa manera aquí. Se llevan un golpe fuerte, éste es un país de trabajo, constancia y muchas horas sin dormir. Un país donde se sacrifica muchas veces los domingos en familia, las horas con los amigos. No creo que sea el sistema perfecto, pero he aprendido a amar este país, me ha costado, no creas, pero quiero ser, y soy una de las latinas que pone los valores de nosotros los latinos en alto, pues sí, creo que somos buenos y aportamos mucho a este país, así que trato de enfocarme en lo bueno que tenemos y a sumar. Eso no me hace ciega ante nuestros problemas, pero trato todos los días de mi vida, de ser un ejemplo, y así como otros mentores me han enseñado el buen camino, creo que podemos cambiar nuestros sistemas si ponemos en el poder a las personas que son como nosotros.



*¿A qué atribuyes el éxito que has tenido entre la comunidad Latina en los Estados Unidos en América Latina?*



**L.T.:** En que le tengo pena ...a muy pocas cosas. Me encanta burlarme de mí misma. Hay gente que se toma muy seria a sí misma. He aprendido eso con el tiempo, pues antes era, amargadísima, super control freak, todavía me gusta hacer las cosas bien, pero he aprendido a relajarme y comunicarme con mis lectores de una manera sincera. Sí, yo también tengo mal olor, me viene la regla, a veces quiero patear a mi marido cuando ronca, o puedo ser muy seria hablando de un tema de interés. Soy genuina. La gente no es estúpida, siempre se dan cuenta si estás fingiendo algo que no eres. Lo mejor de todo, es que no importa cuanto tiempo trate uno de engañarse, siempre el “yo interno” va a revelarse. Así que soy mi propio reality, viniendo del mundo del entretenimiento donde no salías sin pestañas postizas, me revelé y la “nerd” que llevo en mi, me ganó. Aquí estoy, casi cuatro años de información continua, videos





Tengo dos años trabajando en esos formatos. Confío que la oportunidad llegue a la puerta. Mientras tanto yo sigo... haciendo. Soy una gran creyente en el movimiento. Moverse, moverse, que de tanto movimiento las cosas...se mueven. Claro con un plan, un objetivo. Como empresaria planeo cada movimiento de la marca. ChicaNOL.com no es solo una web es algo mas grande, y sigue creciendo. Seguir siendo embajadora de marcas importantes y estar en conferencias y conversatorios de social media y mujeres empresarias me apasiona. Soy una ejecutiva top, con el alma en mi propia nube, soñando lo que quiero conseguir, pero un pie pegado al piso, controlando mis movimientos.



*¿Quieres agregar algún mensaje para los lectores de CorpoSano?*

**L.T.:** Quiero pedirle a los lectores que me sigan en las redes sociales, hagan like a mi página de facebook

<https://www.facebook.com/NaturalOrganicayLatina>, me sigan en twitter @lauratermini pasen la voz y se suscriban a mi canal de youtube/lauratermini y al igual que instagram/lauratermini

Nadie ha dicho que la vida es perfecta, pero creo que podemos hacer que el camino sea un poco mas fácil de transitar. Seamos parte de ese cambio. Que así sea.

Para saber más sobre Laura  
<http://lauratermini.com>

Puedes seguirla  
[www.twitter.com/lauratermini](http://www.twitter.com/lauratermini)  
<http://Facebook.com/naturalorganicaylatina>

Visita el blog: <http://www.chicanol.com> 

en YouTube

<http://www.youtube.com/user/lauratermini> y todo esto que monté para llevar una mejor vida. Claro, soy artista, esa fué mi formación y ese lado creativo me ayuda mucho a la hora de comunicar lo que quiero.



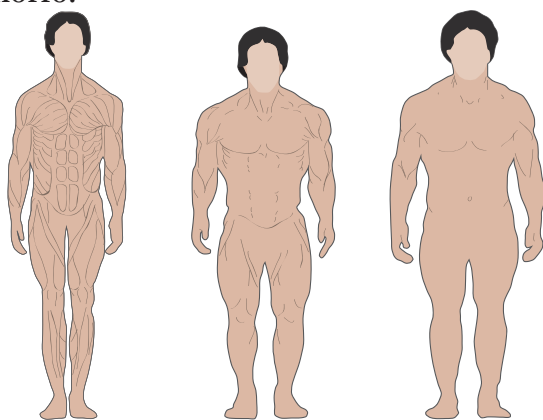
*¿Qué planes tienes para 2014?*

**L.T.:** Quiero sacar mi libro. Ya lo tengo escrito. Un libro lleno de humor y reflexiones sobre mi relación con la belleza. Todo lo que he pasado y hemos pasado muchas mujeres buscando esa belleza ideal. ¡También mi programa en multiplataforma! TV, radio y web.



## Ejercicios para los diferentes tipos de cuerpos

Existen 3 tipos de cuerpos: El endomorfo, el ectomorfo y el mesomorfo.



Ectomorfo

Mesomorfo

Endomorfo

Endomorfo que tienen una tendencia a almacenar grasa, ya sea en la región del vientre o en la parte inferior y los muslos.

Ectomorfo, que pueden tener dificultades para obtener grasa y músculo y son generalmente delgadas

Mesomorfos, se consideran que tienen una complexión atlética con mucho músculo y poca grasa.

● Aquí te mostramos los mejores ejercicios para cada tipo de cuerpo:

### Ejercicios y rutinas de entrenamiento para Endomorfos:

Rutina de entrenamiento de Cardio, este tipo de entrenamientos es generalmente considerado como el más eficaz para este tipo de personas. El entrenamiento con pesas o de resistencia se centra en áreas específicas y también puede ayudar a tonificar piernas, glúteos y la parte superior. Cuidar la alimentación y reducir el consumo de carbohidratos y subir las proteínas.

### Ejercicios y rutinas de entrenamiento para Ectomorfos:

Los Ectomorfos suelen ser buenos en actividades tales como carreras de larga distancia, debido a que sus músculos y huesos son ligeros, pero para ganar unas curvas y unos músculos más grandes, es mejor mantener la actividad cardio a un mínimo y centrarse en el entrenamiento de resistencia, pesas y elásticos y combinarlo con una alimentación correcta.

### Ejercicios y rutinas de entrenamiento para Mesomorfos:

A pesar de que tienen una tendencia a ganar músculo en lugar de grasa, las personas con este tipo de cuerpo pueden llegar a tener sobrepeso, si no hacen ejercicio o comen correctamente. Ellos también se enfrentan al problema de la carga sobre calórica muy fácilmente cuando no ejercita, y este sobrepeso a menudo se considera poco atractivo por parte de las mujeres.

Con el entrenamiento de pesas, pueden llegar a conseguir demasiado músculo, por lo que se debe tener control de los ejercicios, y combinarlos con ejercicios de resistencia y una alimentación correcta.

Si quieres información sobre entrenamiento personal Online, ejercicios en casa, rutinas de entrenamiento, consejos fitness y videos de ejercicios y entrenamiento en casa, sígueme en [www.entrenandote.tv](http://www.entrenandote.tv)

**entrenandote.tv**  
Por Toni Carballo  
Entrenador Personal



rutinas  
fitness  
entrenamientos  
ejercicios  
consejos

Suscríbete a  
mi canal



**Suscríbete en:**

**<http://entrenandote.tv>**



<http://youtube.com/entrenandote>



<http://twitter.com/entrenandote>



<http://facebook.com/entrenandote>



[entrenandote.tv](http://entrenandote.tv)



<https://plus.google.com/111360992173304145605/posts?hl=es>



<http://flickr.com/photos/entrenandote>



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



**ElBlogDeJaime.com**



# ENCONTRANDO TUS PROPIOS MOTIVOS PARA EJERCITARTE



Por: Marcos López.



Aquí te van unas cuantas formas para tener más ganas de entrenarte todos los días.

*¿Cuál es tu razón para hacerlo?*

¿Es tener más salud, verte mejor, sentirte bien, ser mejor en el deporte que practicas, probarte algo a ti mismo? Para lograr lo que quieres lograr primero tienes que comprender dentro de ti, las razones por las que quieres hacerlo. Si es lo que deseas, entonces te animarás y pondrás tus recursos para hacerlo y mantenerte haciéndolo.





### *Arma tu rutina dentro de tu agenda diaria*

La forma más fácil de mantener un objetivo físico es incorporando la rutina de ejercicios dentro de tus actividades de todos los días. Si haces algo que pone tu vida de cabeza no podrás mantenerte en ella o siempre encontrarás hacer cualquier otra cosa menos el ejercicio que tienes que hacer. Obviamente que tienes que hacer espacio para la rutina ya que será algo nuevo, pero una vez que encuentres ese tiempo, lo que resta es cumplir con ella sabiendo que en ese horario lo que tienes que hacer es una sola cosa, ejercicio.

### *Una dosis de compromiso*

Empezar a decirte “lo haré mañana” no es la mejor manera de desarrollar tu cuerpo. Tienes que hacerlo todos los días como cualquier otro compromiso. Si comienzas con que un día sí y el otro no, lo que haces es empezar a postergar y a restarle importancia a tus deseos. Es esa actitud la que rápidamente te llevará a estar tirado nuevamente en el sofá viviendo otra vez la vida sedentaria que no quieres vivir.

### *Dile que no a la perfección*


Si te pasa que estás entrenando y de repente un día no tienes las ganas o la energía para hacerlo, comienza otra vez tan pronto como puedas durante ese día, o bien al día siguiente. No seas extremista ni apuestes al todo o nada. Tampoco pienses que porque un día no te ejercitaste o no diste el máximo de ti que te perderás todo y que lo que hiciste anteriormente ya no tiene sentido. Tienes que continuar haciéndolo ya que es la regularidad y la constancia lo que interesa. →



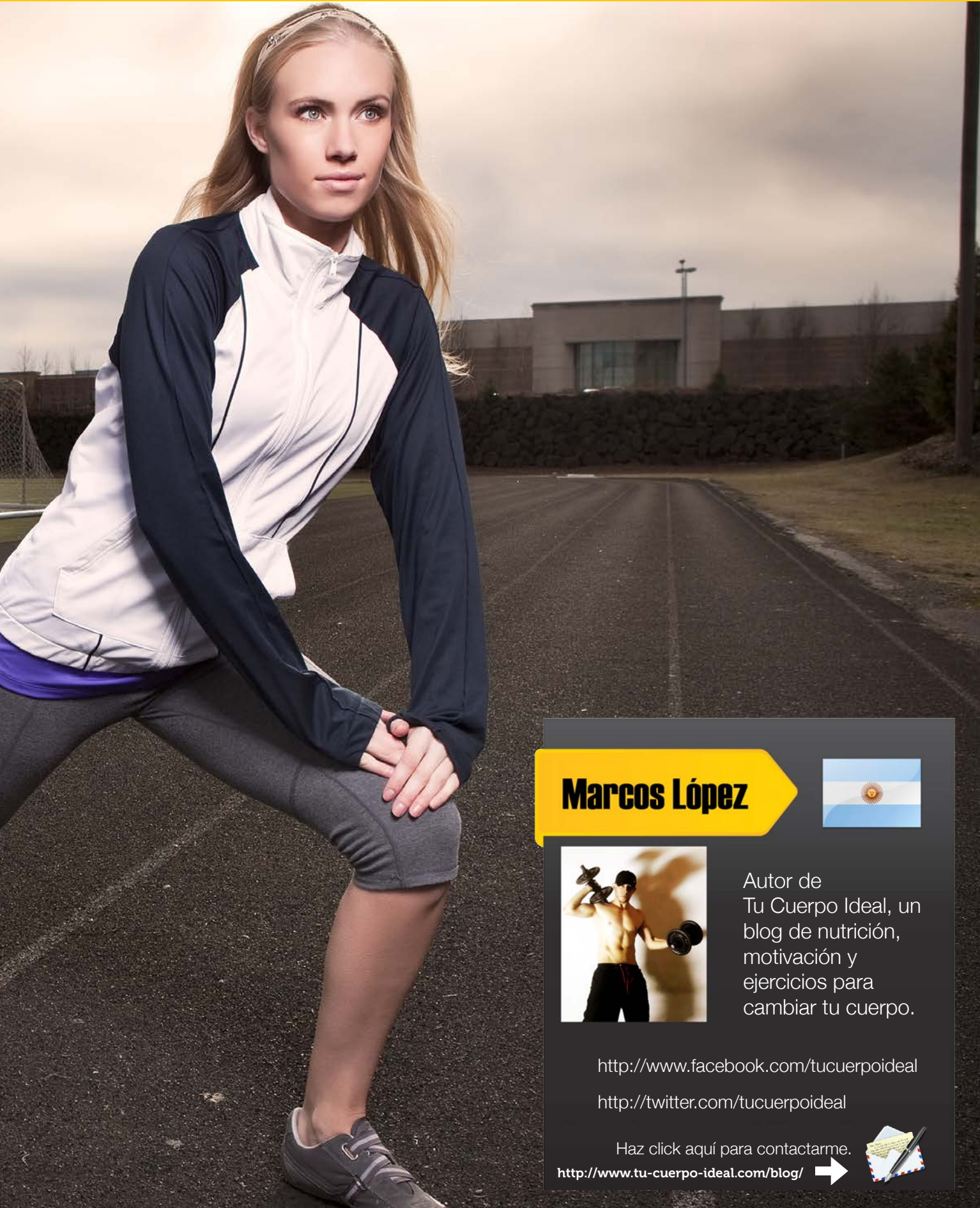
### *Aprende de nutrición y aplícala*

Sin importar el objetivo corporal que persigas, necesitarás llevar una buena nutrición para ver resultados. Comprende que no es solo la rutina de ejercicios lo que interesa sino comer de la manera que te ayude a conseguir lo que desees. ¿Cómo te motiva esto a ejercitarte todos los días? Porque comer mejor acelera los resultados que consigas. Por lo tanto aprende a comer como debe ser y por medio de tus resultados conseguirás un extra de energía para hacer tu rutina todos los días. Tiene mucho sentido...

### *Arréglate para ejercitarte*

Así como para muchas personas salir de compras les mejora el estado de ánimo, un par de zapatillas nuevas para empezar a salir a correr o ropa de ejercicio que te guste estimula, y mucho. Muchos lo subestiman pero el efecto que tiene es muy poderoso al arraigar el hábito. 





**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/>





# EXPERIENCIAS DE BUCEO

Las Islas Marietas, El Morro y Chimo.  
Puerto Vallarta, Jalisco, México



# © Alejandro Topete Save the Ocean



Por Alejandro  
Topete Camarena



Este increíble viaje de buceo lo realizamos en el mes de julio, ya que tenemos muy buena visibilidad, hasta 50 metros de agua azul y poco viento, lo que nos permite un viaje más placentero en los trayectos en panga a los sitios de buceo (Las Islas Marietas, El Morro y Chimo). Son los buceos más alejados de la costa, lo que nos garantiza mucha fauna marina y las piedras llenas de corales de muchos colores.

Llegamos el jueves muy temprano y después de registrarnos en el hotel, nos dirigimos al punto de encuentro con nuestro prestador de servicios Vallarta Adventures. Después de llenar las formas de registro, nos dirigimos a Las Islas Marietas. Estas bellas Islas de la Bahía de Banderas, se encuentran llenas de acantilados y playas de arena blanca con los pájaros Bobos de Patas Azules volando por los alrededores. →



**TIPS**



© Alejandro Topete  
Save the Ocean

← Empezamos nuestras inmersiones con la grata sorpresa de encontrarnos con un tiburón Punta Blanca que se fue a instalar a una cueva como a 10 metros de profundidad donde nos regalo 5 minutos con nosotros. Seguimos para ver muchos peces en cardumen, nudibranchios con colores increíbles y paisajes entre rocas con cuevas que te brincan entre los acantilados para gozar nuestros buceos del día. Después ya en tierra, acabamos con una cena en el Malecón. →

# SAVE THE OCEAN

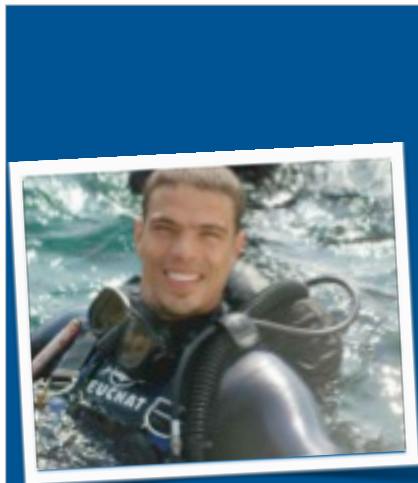


MÉXICO

[www.savetheocean.com.mx](http://www.savetheocean.com.mx)



# CERTIFICACIÓN DE BUCEO OCTUBRE Y NOVIEMBRE DE 2013



Instructor NAUI :Alejandro Topete  
Office: 4444 8960  
Cell: 04455 5506 9591  
Email: atopete@scubaexcite.com  
Pagina: [www.scubaexcite.com](http://www.scubaexcite.com)

## Certificación Internacional y para toda la vida

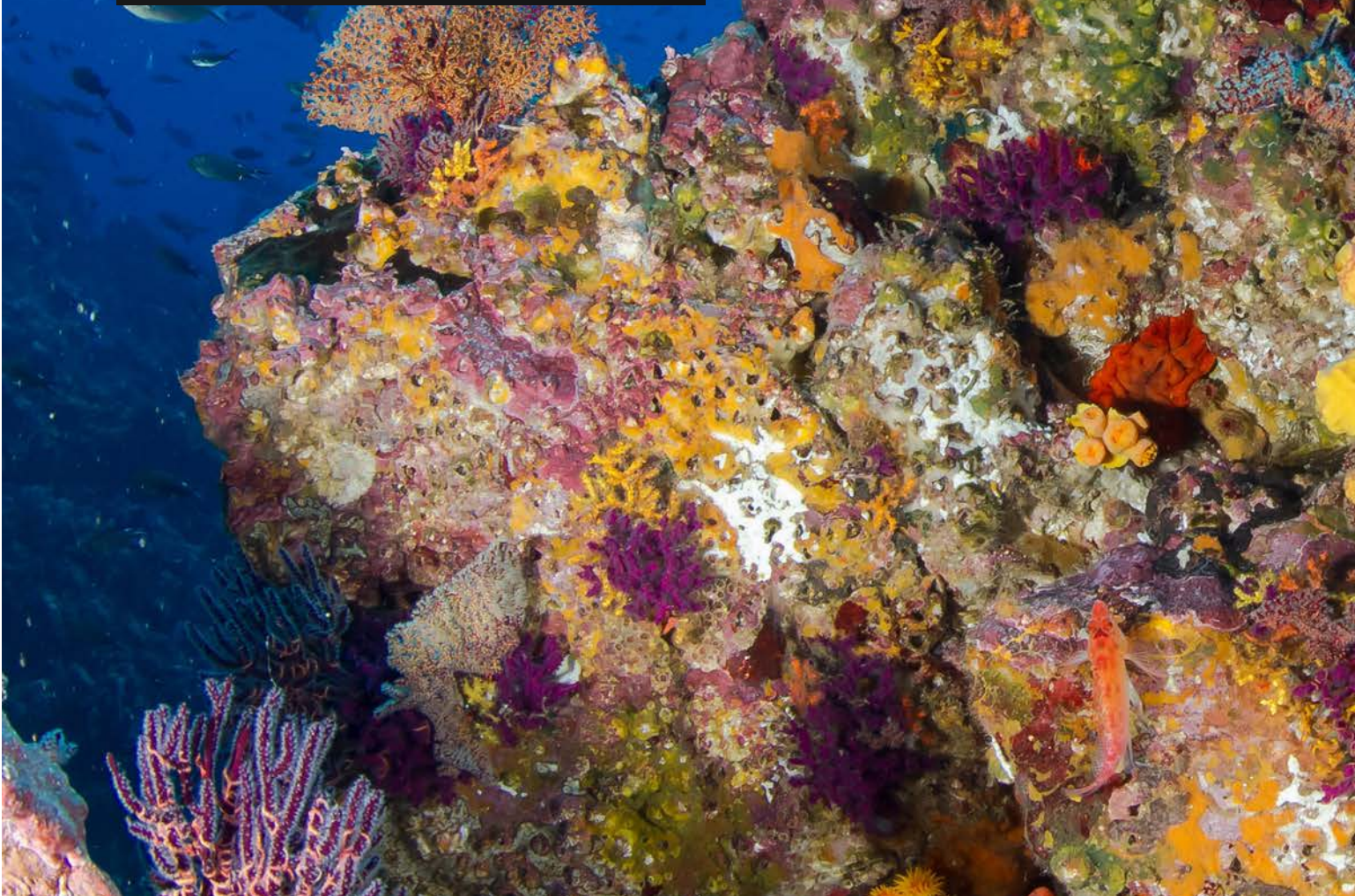
El Buceo es un deporte que te llevara a conocer un ambiente diferente y lleno de Vida marina increíble y fascinante, en una posición de Vuelo descubrirás toda la belleza de este mundo acuático que te cautivara de por vida.

### Necesidades:

- Asistir al 85 % del Curso de Buceo
- Comprar ó Rentar Equipo Básico (Visor, Snorkel, Botas, Aletas, Weatsuit.)
- Asistir al viaje de Certificación y cubrir 6 Inmersiones en aguas abiertas (destino por definir en el grupo).
- Pasar el Examen Teórico y Practico con arriba del 80 % de puntuación
- Pagar tu Curso de Buceo \$ 5,500 pesos



Para el siguiente día teníamos preparado bucear *El Morro*. Este fantástico arrecife se encuentra localizado como a dos horas de la costa. De camino, nos sorprendieron un par de Tortugas apareándose que nos permitieron fotografiar este majestuoso momento. Al llegar a nuestro arrecife, nos propusimos cruzar las cuevas empezando a 33 metros, estos pasajes son increíbles ya que vas encontrando túneles que te muestran la luz azul del fondo entre cruces y bóvedas repletas de vida, sin duda un recorrido en el Corazón del Morro. Para el segundo, fuimos al Morrito otro cumulo de piedras que apenas y salen a la superficie pero con rocas llenas de anemonas de color azul y naranja →



© Alejandro Topete  
Save the Ocean





←

El ultimo día, teníamos pensado unos buceos en el Chimo, que se encuentra del otro lado de la Bahía. Llegamos y nos encontramos con un buceo que tenia poca visibilidad, aproximadamente 10 metros, lo que nos hizo cambiar nuestro rumbo y volver al Morro para seguir buscando a La Manta Diablo Gigante la cual hizo su aparición en la última inmersión del viaje; Es un animal de por lo menos 5 metros de envergadura con un vuelo dócil por las aguas iparece que vuela en el agua! Apareció al dar la vuelta en un arrecife y nos fuimos con ella dando vueltas alrededor de nosotros. Fue una experiencia fabulosa. Para cerrar con mucho éxito este viaje de Scuba Excite, ese día salimos a caminar y cenar en el Malecón de Puerto Vallarta que esta lleno de esculturas de artistas con temas relacionados con el Mar y por supuesto nuestro festejo del viaje con los amigos en una discoteca de Puerto Vallarta. 🇸🇻



© Alejandro Topete  
Save the Ocean



**TIPS**© Alejandro Topete  
Save the Ocean**Alejandro Topete  
Camarena**

Instructor de buceo, fotógrafo submarino

Desde muy joven la Vida me puso cerca del Mar lo que me ha llevado a ser un amante de sus habitantes no importa el lugar ni el momento, el Océano me a regalado experiencias que me han dejado marcado para

toda la vida, por lo que desde el año 2003, me he dedicado a Bucear, Enseñar y Fotografar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografar la Vida Marina en México, Egipto, Costa Rica, Honduras, Belize, Colombia, Cuba en más de 2,000 inmersiones.

Actualmente soy Director de Scuba Excite la Escuela de Buceo que trabajó para Sport City hasta Junio 2010. He Colaborado para algunas revistas con artículos y fotografías como Wreport, Azul, MBA, etc., miembro de la AMISUB (Asociación Mexicana de Imagen Subacuática) y Fundación Rango Extendido A.C. he participado en 2 Exposiciones Paraíso en Riesgo y Maravillas del Mundo Subacuático.

haz click aquí para contactarme  
atopete@scubaexcite.com[www.scubaexcite.com](http://www.scubaexcite.com)

# REY GUT



 5693 2707

[WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA](http://WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA)

Reyes Sosa Francisco Javier  
Gerente de ventas

INTERNATIONAL  
IMAGE DAY  
CONSULTANT

NOVEMBER 23



## La imagen que trasciende

¿Cuántas veces no has escuchado la frase “una imagen vale más que mil palabras” o “Nunca tendrás una segunda oportunidad de dar tu mejor imagen”? si no las has oído, o las escuchas en exceso es momento de que lo pongas en práctica!

El trasfondo de los problemas a los que nos enfrentamos en el ámbito profesional y personal, es por no querer atender nuestra imagen, ya que una mala calidad de imagen puede afectar la credibilidad de nuestro trabajo y las relaciones interpersonales que tengamos en nuestro día a día.

Gracias a esos conflictos, es como nacen los Asesores de Imagen y Coaches en Imagen; quienes son profesionales capaces de ayudar a las personas a pulir su imagen y mejorarla.

Debido a la gran necesidad en el medio y a su creciente demanda, es cuando se decide formar una asociación de imagen que ayude y eduque a los asesores.

¿Cómo nace la Asociación más grande del mundo dedicada a la Imagen?

La importancia de la imagen, se ha transformado con el paso del tiempo, trabajando en ella, podemos conseguir desde un puesto en algún lugar, hasta una cita con la persona que nos llama la atención, por ello Brenda York inició la Asociación de Consultores de Imagen y Moda (AFIC) en Washington DC. Con ella se pretendía que no solo unos cuantos tuvieran acceso a tan maravillosos tips, sino que incluso, hubiera una asociación especializada para ellos.

Dichos consultores, notaban que cada vez a las personas se le iba enseñando menos acerca de la vestimenta y la imagen; ya que por lo general, la educación de la imagen no es impartida en las escuelas y en los hogares, sino que



conforme incursionaban en el mundo laboral iban aprendiendo qué hacer y qué no.

Gracias a esas necesidades que con el tiempo se observaban, para 1983, AICI era ya una asociación formal. Poco a poco se fueron adaptando procesos para poder ingresar a la asociación, debido a su gran auge en ese tiempo.

¿Sabías que tu vestimenta laboral, puede afectar tu trabajo más de lo que imaginas?

La Asociación Internacional de Asesores de Imagen (AICI) se desarrolló a partir de la fusión de AFIC (Asociación de Consultores de Imagen y Moda) y AIC (Asociación de Asesores de Imagen) y eligió como su descripción: “La principal asociación internacional de la imagen”. Este lema fue escogido porque representaba una fusión de las dos asociaciones más antiguas de la imagen, tenía el mayor número de afiliados y se dedicó a ser la primera y la mejor. Para 1993, AICI ya estaba presente en Fresno, Houston, Los Ángeles, Nueva Inglaterra, Nueva York, San Francisco, Washington DC y Tokio.

La imagen no es únicamente cómo vistes, por el contrario, todo comunica, tu lenguaje corporal, comunicación no verbal, palabras, actos, redes sociales, etc, es todo un complemento del ser y por ello “Todos” tenemos una imagen. Destacando que no hay una imagen mala o buena, todo va de acuerdo a lo que tú desees proyectar a los demás. Por tal razón, AICI trabaja en sus respectivos países, con personas que desean trabajar y lucir más profesionales con respecto a su imagen.


¿Sabías qué... tenemos de 2 a 8 minutos para lograr una primera impresión?

Tal vez podamos pensar que las consultorias además de ser tardadas, son extremas; pero lo cierto es que un estudio realizado en el 2009 en la Universidad Central de Michigan mostró la efectividad en la labor de los consultores de imagen, arrojando como resultado:

- 63% de las personas, lograron un aumento de autoestima, gracias a los servicios de imagen.
- No es necesario trabajar la imagen durante meses ni realizar cambios extremos para afectar su autoestima.
- Son suficientes de 2 a 18 sesiones, y de 1 a 12 horas como máximo para lograr una diferencia.

Los consultores de imagen, son especialistas en

- Apariencia
- Comportamiento
- Comunicación verbal y no verbal

Así que si es de tu interés, no dudes en conocer más de cerca esta profesión que con los años ha logrado ser la 3ra carrera con mayor expansión en el mundo. 





# REGALOS EN FIESTAS DECEMBRINAS



Por Carolina Béjar





Las fiestas decembrina son especiales para todos, siempre hay buena compañía, amigos, comida pero... ¿Qué hay de los regalos? Si son chicos, grandes, bonitos, feos, etcétera, pero nos ponemos a pensar en ¿Le servirá a mi amiga? ¿Lo va a utiliza? ¿Se lo va a poner? →



**El 80%** del closet de una persona, es ropa que no usa, ya sea porque no nos gusta, no nos queda o simplemente porque la guardamos desde hace tiempo y solo el 20% es lo que utilizamos; eso en parte sucede cuando nos regalan cosas sin ponerse en nuestro lugar, pensando que nos puede gustar o servir. →

← El hecho de comprar por comprar es un acto de impulsividad que no te lleva nada bueno, hay que ponernos a pensar un poco en que le guastará a mi amigo, que colores se le ve bien o sencillamente que puede ser útil y/o accesible para el otro. De lo contrario, el no hacerlo es lo que ocasiona que nuestro closet se llene de prendas que solo usamos unas cuantas veces y no volvemos a tocar.



## 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



*Nos estamos renovando  
renovando  
para ti...*



**CAROLINA BEJAR**  
ESTILO EN IMAGEN






← Es muy común que se compren cosas por tendencia “uno para Caro, otro para Karla y el azul para Lucy”, todas son mujeres con personalidad, actitud y estilo completamente diferentes, entonces ¿Por qué regalarles lo mismo a las tres? Para quitar esa complicación se pueden dar cosas más útiles y creativas como la confianza, la compañía y un abrazo.

Suena extraño, pero es creativo, no es imposible y lo mejor es que es completamente diferente y va a ser un regalo que durará toda la vida. En lugar de regalar unos aretes o un abrigo ¿por qué no regalar una consultoría en imagen?, ¿una curso de cocina? o ¿un cambio de look?, todo puede mejorar la confianza y la autoestima de alguien.

Poco nos ponemos a pensar en un regalo a futuro; la educación es un tesoro que no se puede ni comprar ni comparar con nada, y no asegura un futuro, pero si lo va formando; si se puede dar confianza ¿por qué no un futuro?, un diplomado o un curso, no solo es algo original sino que también puede cambiar y mejorar la vida de una persona, inclusive la nuestra ya que nos dará experiencia y posiblemente un mejor trabajo.

Algo que a muchos se nos olvida, es que siempre hay que dar, pero también recibir, y no solo de amigos y familiares sino de uno mismo, los regalos de ti para ti son los mejores y más importantes porque finalmente, ¿quién te conoce mejor que tu?, no hay que pensarlo como vanidad sino como una oportunidad para obtener eso que siempre quisimos y que nunca nos dieron.

Así que estas fiestas hay que pensar en algo diferente, en nosotros y en los demás para dar y recibir los mejores regalos que jamás nos hubiéramos imaginado. 

**Algo que a muchos se nos olvida, es que siempre hay que dar, pero también recibir, y no solo de amigos y familiares sino de uno mismo**



Carolina Béjar



Consultora de Imagen Internacional

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



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.  
[estiloenimagen@gmail.com](mailto:estiloenimagen@gmail.com)



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 amplía las oportunidades de un mercado profesional

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](http://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](mailto:estiloenimagen@gmail.com)

# ¿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



# LA ENERGÍA Y SUS MARAVILLAS...

**Cada vez se escucha con más frecuencia de la energía y sus efectos en nuestra salud, pero, ¿sabías que sus efectos a distancia son tan efectivos como hacerlo de manera presencial?**

Por: Nidia Jacobi Gómez



# LA RADIÓNICA

## Qué es y cómo funciona

El hecho tan curioso de que un hombre pueda actuar sobre otro a distancia es el dogma central de todas las artes curativas denominadas primitivas, y los chamanes, ya sean esquimales, indios o africanos, lo han puesto en práctica. Quiere decir que el hombre blanco en la actualidad está descubriendo por fin, lo que el hombre negro sabe desde hace ya mucho tiempo, solamente que lo está desarrollando de una manera más tecnificada. →





La acción a distancia, si bien impera en las sociedades tribales, también es admitida en las tradiciones británica y europea. Hay constancia de que Sir Kenelm Digby, quien alcanzó la fama por sus Polvos de Simpatía, trató a un hombre que había quedado malherido tras un duelo, cogiendo un trapo empapado con su sangre e introduciéndolo en una solución de dichos polvos, después de lo cual desapareció el dolor y el herido se marchó contento.

Cuando más tarde Sir Kenelm sacó el paño de la solución, el hombre volvió a tener unos dolores tremendos y envió a un sirviente a decirle que estaba seguro de que el tratamiento había sido interrumpido.

El principal investigador ruso de radiónica fue L. L. Vasiliev, que falleció en 1966. Sus experimentos sirvieron para demostrar que la influencia a distancia podía ser demostrada en un laboratorio, en 1934 consiguió dormir a un grupo de personas en el lugar donde estaban, simplemente sugestionándolas a distancia. Está claro que estos fenómenos a distancia pueden emplearse con fines totalmente negativos de un modo que no se ajusta a los principios morales y éticos, y no hace falta ser muy imaginativo para ver cómo podrían emplearse en política o en relaciones laborales. Es de resaltar que las aplicaciones positivas que tiene la influencia a distancia permite lograr en una persona cambios asombrosos como por ejemplo actuar en la curación a distancia, y también sirve para ilustrar que compartimos el mismo campo de experiencia, y todo aquello que introducimos en dicho campo en forma de pensamiento o de energía emocional, afecta a los demás para bien o para mal.

Especialmente interesante desde el punto de vista radiónico, es que las personas que están siendo sometidas a tratamientos de esta disciplina la mayoría de las veces reciben el momento exacto en que se les está haciendo la emisión. Muchos han seguido las huellas de Cleve Backster y Marcel Vogel realizando con éxito experimentos que han revelado que las plantas reaccionan a distancia ante el pensamiento humano.

En sus experimentos Vogel utilizaba una hoja de filodendro partida enganchada a un puente de Wheatstone (aparato para medir resistencias eléctricas ecualizando el potencial en dos puntos del circuito), y un registrador gráfico para analizar el estado de los chakras de una persona. Tras haber obtenido una serie de respuestas sobre varios de los centros que ponía de manifiesto que no estaban funcionando adecuadamente, procedió a administrar un tratamiento mental al paciente con el fin de equilibrar la función de cada uno de los chakras que estaban desarmonizados. La pluma registradora del aparato ascendía de lado por el papel cuadriculado, trazando lo que parecía una serie de escalones al tiempo que la energía fluía en oleadas, desde Vogel hasta la persona que él estaba tratando. En el momento que el equilibrio del chakra se normalizó de nuevo, la pluma se deslizó por el papel, se colocó en el centro y trazó una línea de base normal.

Lo que hizo Vogel con una planta, y un equipo electrónico, lo hace el practicante de radiónica con un instrumento radiónico y un péndulo, desgraciadamente los resultados no aparecen ilustrados de una manera tan teatral, pero, no obstante, siguen un modelo similar. →



←

En la radiónica, está el campo de la conciencia que contiene al paciente como una unidad de conciencia y al practicante como otra.

Normalmente, el paciente inicia el proceso al pedir al practicante su ayuda, de ese modo se ponen en contacto, y un hilo atraviesa el vacío existente entre los dos, aunque en los niveles más elevados de la conciencia no existe absolutamente ningún vacío. Entonces, el practicante con el paciente como testigo puede utilizar el hilo o vínculo para obtener información relacionada con las diferentes estructuras, tanto sutiles como físicas.

En el I Ching, hay un maravilloso comentario de Confucio que hace referencia a la influencia a distancia:

El hombre superior permanece en su cuarto.

Si sus palabras son bien dichas, contará con el asentimiento a más de mil millas de distancia. Entonces, ¡Cuánto más desde cerca! Si el hombre superior permanece en su habitación y sus palabras no son bien dichas, contará con la oposición a más de mil millas de distancia. Entonces, ¡Cuánto más desde cerca!

No requiere mucha imaginación el hecho de poner al practicante en el lugar del hombre superior y considerar que las <<palabras>> equivalen a los procedimientos de diagnóstico y tratamiento llevados a cabo con claridad y precisión, que serán aprobados a más de mil millas de distancia. Y se añade la advertencia de que si las <<palabras>> o tratamiento no se dicen o realizan bien, el resultado será negativo. Existe un axioma esotérico que dice que **LA ENERGIA SIGUE AL PENSAMIENTO.**→



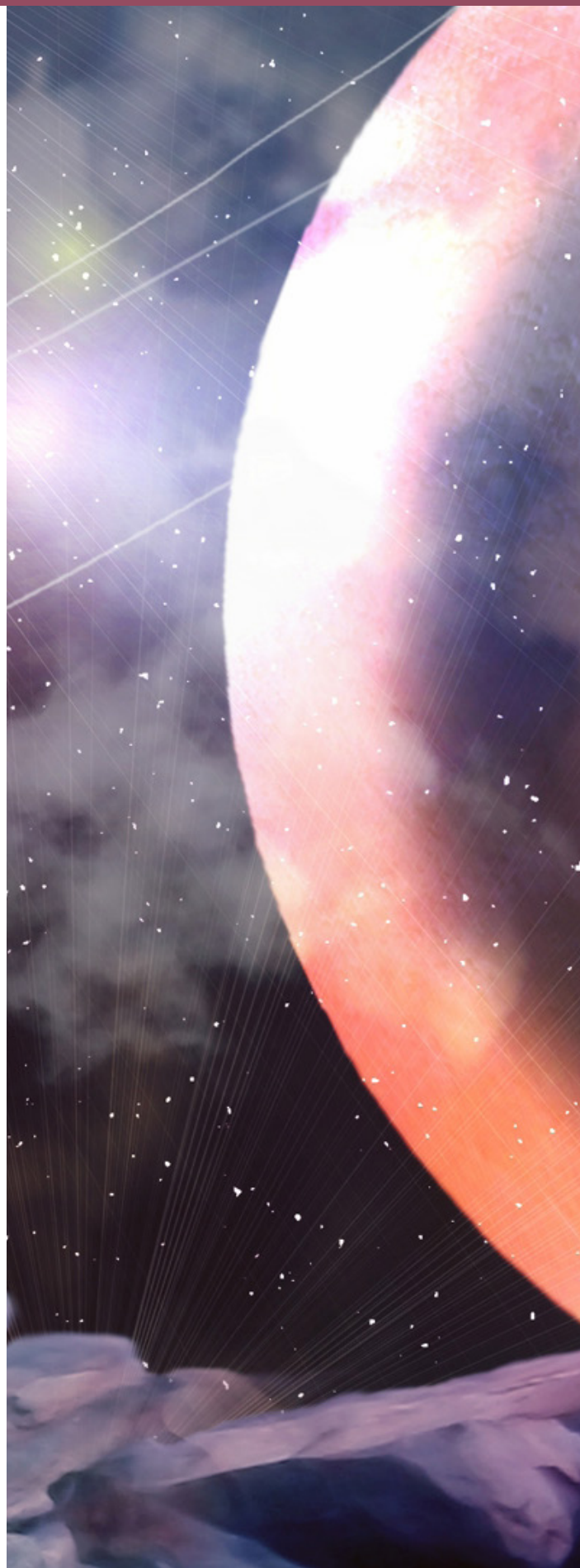


## ← ¿CUÁL ES LA EXPLICACIÓN TÉCNICA DE LA AFIRMACIÓN “LA ENERGÍA SIGUE AL PENSAMIENTO”?

Cualquier vibración puesta en movimiento desde un plano o nivel de actividad que está por encima es registrado por todo el mecanismo. El aparato que responde reacciona al unísono y simultáneamente. Cuando el Ego (alma), el Pensador en su propio plano de manifestación, lanza un impulso, la materia mental responde con una acción vibratoria colateral. El efecto que se produce en el cuerpo emocional es similar. Ante este efecto (y los efectos se producen en relación con un plano o “cuerpo inferior”) responde el cuerpo etérico. El cerebro reacciona ante esta respuesta, vibrando en armonía con el mecanismo etérico. La respuesta del cerebro es lo que estimula y activa la totalidad del sistema nervioso. Así pues el impulso Egoico original alcanza su plena realización al energizar la totalidad del vehículo físico.

Los rusos tenían claro que en los experimentos a distancia se ponía en marcha cierto tipo de interacción telepática, y, en la radiónica, esto sucede efectivamente entre el paciente y el practicante.

Muchos practicantes de radiónica operan a través del plexo solar, pues ésta es la línea que ofrece menos resistencia, y en la que la mente participa justo lo suficiente para hacer que su trabajo resulte eficaz; lo ideal es que el aspecto mental sea el dominante. Una buena mezcla de la mente con el plexo solar constituye lo que llamamos el aspecto intuitivo en el que el flujo de información que proviene del paciente es recibido con claridad y sin ningún esfuerzo. Es un hecho que, la radiónica, se utiliza para un buen fin, pues devuelve el equilibrio y la salud a los campos energéticos del hombre, los animales y la Tierra. →



El practicante de radiónica literalmente, maneja la energía con fines curativos. Esta energía libre es dirigida hasta que tiene impacto en un órgano, un chakra o un elemento enfermo que por definición es una energía o fuerza prisionera. La energía libre es más sutil y poderosa que el campo de fuerza de una enfermedad, no obstante, se debe trabajar arduamente éste último que puede estar anclado y por lo tanto no estar tan abierto a las influencias.





Sabiendo ahora que la fuerza del pensamiento tiene tal impacto, conviene estar conscientes de la importancia de realizar un filtro de nuestros propios pensamientos pues al iniciar el proceso de pensamiento, lanzamos la información al universo y la energía del entorno se adapta al pensamiento dirigido creando una realidad positiva o negativa amoldada a tal forma de pensamiento.

Tanto la radiónica como el pensamiento consciente son las mejores opciones para ese tan buscado equilibrio. Después de esta información solo nos queda pensar: ¿Qué realidad (pensamientos positivos o negativos según sea el caso) deseamos vivir?

*El sol puede brillar a través de un cristal, y el fuego puede irradiar calor a través de las paredes de una estufa, aunque el sol no atraviesa el cristal ni el fuego atraviesa las paredes de la estufa; asimismo, el ser humano puede actuar a distancia mientras permanece parado en un lugar.*

*Paracelso.* 

**Nidia Jacobi Gómez**

**Terapeuta alternativa, sanaciones energéticas y terapias de emociones con radiestesia (péndulo)**

**Facebook Jacobi's Total Health**

**Blog: [www.jacobistotalhealth.wordpress.com](http://www.jacobistotalhealth.wordpress.com)**

**Tel. 5994 8462**

**Cel. 55 1359 8218**



<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**

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

**Blog:**

**[jacobistotalhealth.wordpress.com](http://jacobistotalhealth.wordpress.com)**

**Tel. 5994 8462**

**Cel. 55 1359 8218**

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



# DE IDA Y VUELTA

Usos y Desusos de la Pornografía



Por: Marta Pascual



Que no se nos olvide... la mayoría de los hombres acompañaron su despertar erótico con materiales de este tipo y les sirvió para descubrir no pocos destinos de su propio placer. Esas revistas que circulaban entre los chicos, que se pasaban y se escondían y se disfrutaban en solitario, esas pelis de video club colocadas en la estantería de "Cine para adultos", o "Cine X"... ahora se han convertido en pelis y links en internet de todos los gustos y sabores de acceso rápido para todos los públicos. →





← Las mujeres lo tuvimos más complicado y como aquello del placer femenino apenas se nombraba ni se hacía muy visible nos lo sirvieron en bandeja de plata en forma de novelitas románticas algunas un poco más “subidas de tono” pero exentas de contenidos directos y explícitos, todo entre líneas y directo a nuestra imaginación.

De nuevo a vueltas con el tema, los usos y desusos de la pornografía. Y de nuevo, con una mirada sexológica, que no pretende juzgar ni tan siquiera opinar, sólo colocarse ahí y ver qué nos trae todo esto.

Intentar definir primero qué entendemos por un material pornográfico y qué líneas básicas le separan de un material erótico será nuestra primera tarea.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de porno? Parece que lo primero que nos viene a la cabeza son imágenes, explícitas, muy explícitas de hombres y mujeres, todos juntos o todos separados practicando distintas actividades coito-genitales. En estas imágenes no queda nada a la imaginación, nada, todo se exhibe y se muestra, busca provocar una reacción de excitación inmediata y directa. Todo se sintetiza y se concreta, se genitaliza y se idealiza a la vez. →





Creo que la pornografía se conecta directamente con la excitación física, especialmente la genital

← Las personas no son personas sino cuerpos y a veces los cuerpos dejan de serlo para pasar a ser sólo genitales, genitales en movimiento. Con esto me refiero sobre todo al cine porno, y a las revistas de contenido pornográfico.

La literatura se le suele asociar más con lo erótico, se habla menos de literatura pornográfica y más de literatura erótica... como el boom en el que nos encontramos ahora de esa llamada “literatura erótica para mujeres” del señor Gray y compañía...

Y aquí nos encontramos con el siguiente punto: la diferencia entre lo pornográfico y lo erótico. Lo primero que parece diferenciarles es qué despierta cada uno, cuáles son sus objetivos. Creo que la pornografía se conecta directamente con la excitación física, especialmente la genital, busca provocarla de todas las maneras posibles, mientras que el Erotismo se conecta más con el deseo, no sólo a nivel fisiológico sino especialmente con la parte más emocional, un deseo sentido que se puede recrear e imaginar. Lo primero se consume, lo segundo, se cultiva.→

El erotismo se sugiere, se insinúa, deja que participe todo el cuerpo y sobre todo la fantasía...

←La pornografía resulta mucho más explícita, evidente, conductual, inmediata y sobre todo... mucho más genital. Lo que significa que básicamente está dirigida a un público masculino o predominantemente masculino. El erotismo se sugiere, se insinúa, deja que participe todo el cuerpo y sobre todo la fantasía... es más difuso y a la vez más profundo, con lo que conecta más con un público no sólo masculino sino también femenino.

De nuevo las diferencias sexuadas entre hombres y mujeres que hacen que sus formas y expresiones eróticas muestren registros tan diferentes. El hombre y su inmediatez, el hombre mucho más visual y mucho más en busca de resultados. La mujer con sus otros ritmos, más auditiva y sensitiva y mucho más en los procesos, en los caminos.

¿Porno para quién? Hombres, mujeres, jóvenes, mayores, homos, heteros... cada uno con sus peculiaridades y sus gustos a complacer. Con el tiempo se ha visto que había muchas franjas de público al que dirigirse y por eso también se ha ido especializando.

Para muestra un botón, el cine que se ha empezado a comercializar lo que vienen en llamar porno para mujeres. Es decir un tipo de cine que con las mismas premisas de base de la pornografía que se dirige a un público femenino que también tiene su presencia y que quiere sentir esa misma excitación física y poder también consumirla sin más. →







## ← Usos y Desusos.


Como recurso de placer todo está bien, siempre que no nos enganchemos a ello, siempre que no se convierta en nuestra única forma de vivir una experiencia placentera, siempre que no nos inhiba de encuentros reales con otros hombres y otras mujeres, siempre que no nos cree complejos y nos haga pensar que nuestras amatorias, que nuestros genitales, que nuestros cuerpos, que nuestros ritmos y nuestros éxitos han de ser como los que tenemos delante de la pantalla...

Su uso nos conecta con partes nuestras que están con nosotros, con nuestras Peculiaridades no confesadas que nos hacen movernos a todos entre el exhibicionismo y el voyeurismo, entre el sadismo y el masoquismo... tantas posibilidades de sentir excitación que sólo si nos las permitimos sentir dejarán de ser oscuras y vivir ocultas. Son nuestras y mientras no nos dañen o dañen a otros, ¿para qué negarlas? Este es un buen canal que nos permite darles luz y presencia, sin más.

Hoy en día es un recurso más. Al que todos podemos acceder y utilizarlo a nuestro favor. De forma individual, o en pareja, cada uno y cada una como lo prefiera. Parece que se sigue consumiendo más en solitario como una actividad que pertenece más a una intimidad que nos es propia y que no se comparte.

Su uso en pareja también puede resultar positivo, crea una excitación, un punto de juego y atrevimiento que puede ser vivido como un detonante que favorece nuestros encuentros... cómo todo, nada es mejor ni peor, sino depende del espacio que le demos en nuestra vida amorosa, en nuestra intimidad compartida.

Los desusos y los abusos, tienen que ver con los extremos y esos no nos interesan. Cuando nos crean problemas, cuando nos paralizan o nos limitan, cuando nos empobrecen o nos desfondan ya no nos sirve y lo mejor es retirarnos. Como siempre la inteligencia y el sentido común al poder, vivirlo desde donde cada uno siente que le apetece sin necesidad de prohibirlo ni de combatirlo, sin necesidad de negarlo.

La pornografía está ahí para verla o para obviarla, para disfrutarla o para prescindirla, lo importantes es que nuestro acceso a ella sea libre y consciente y que el uso que le demos sea eso, un uso de un medio que nunca se convertirá en un fin, porque el fin... siempre somos nosotros mismos, nosotros y la gestión de nuestro propio placer. 

Su uso en pareja también puede resultar positivo, crea una excitación, un punto de juego y atrevimiento que puede ser vivido como un detonante

## 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](http://www.sexologia-martapascual.es)

Marta Pascual- Espacio Sexológico.

[@sexologiaDivers](http://www.facebook.com/martapascualespaciosex)

Haz click aquí para contactarme.

[info@sexologia-martapascual.es](mailto:info@sexologia-martapascual.es)



# Marta Pascual

## ESPACIO SEXOLÓGICO

### COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



<http://sexologia-martapascual.es/>

**tucuerpoideal**   
[coaching]



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

# Motor & Volante <sup>DIGITAL</sup>

La revista que prueba los autos  
para que tú decidas

Una publicación de  
**editorial novaro**  
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:  
@motor y volante



Síguenos en Twitter:  
@motoryvolante

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



*Review del libro*  
**¿Cómo se motiva  
a uno mismo?**

**IMPOSIBLE**

¿Cuáles son las cualidades que determinan el éxito? ¿Qué características comunes comparten las personas más exitosas del mundo?

Todo esto y más encontrarán en esta guía concisa para motivarse a usted mismo en su viaje al éxito en su campo de actividad.

Es una lectura obligada para cualquier persona que aspire al éxito. 



Vikas Malkani

Todo lo  
que querías  
saber sobre la  
automotivación



PANORAMA

De venta en: [www.panoramaed.com.mx](http://www.panoramaed.com.mx)





# WORKO BEAT



Por DJ Kozz

Mientras que en nuestro país vecino del norte realizan un festejo sobre todo de carácter comercial: Halloween. O día de brujas, que más bien tiene pretensiones macabras; en México y algunos otros países hispanoamericanos, conmemoramos a nuestros fieles difuntos, con rituales que celebran el recuerdo de su presencia en vida.

# QUIN TS

En México es quizás todavía más particular el festejo debido a la mezcla entre costumbres ancestrales y costumbres católicas. Las más significativas son nuestro tradicional pan dulce de “Día de Muertos”. Así como la ofrenda con flores y comida que nuestros seres queridos degustaban en vida. Les invito a tomarse un tiempo para buscar en Google y conocer a fondo más de esta muy breve reseña.

Que en paz descansen nuestros seres queridos y mientras tanto nosotros a bailar y ejercitarnos también en su honor.



80'S



Michael Jackson  
Thriller



Yazoo  
Situation



Huey Lewis and The News  
The power of love

90'S



The Adventures of Stevie V  
Jelaousy



Bizz Nizz  
Don't miss the partyline



Erasure  
Love to hate you

00'S



Luis Miguel  
Suave



Gorillaz  
Dare



Barry Manilow  
Copacabana

2012



Avicii  
Wake me up



Calvin Harris  
I need your love



Seal de Green  
Summer love



Utiliza el link que más te convenga:

[http://mixcloud.com/workout\\_beats](http://mixcloud.com/workout_beats)

[http://hulkshare.com/workout\\_beats](http://hulkshare.com/workout_beats)

Espero tus amables comentarios, saludos o dedicatorias allá o por e-mail:  
customer@djkozz.com

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



### 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 edificio 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 expectativas.
- 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 implementaremos una solución para nuestro cliente.

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

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condiciones 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.

# CORPO**SANO**



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

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

**Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.**



Suscríbete sin costo en [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



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



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