

A tu lado todo el camino

COMPOSANO

Febrero 2013

DIEGO NARVÁEZ

actor y modelo colombiano

**CÓMO HACER
OBJETIVOS EFECTIVOS**

PAG. 50

**FALTA DE DESEO
SEXUAL**

PAG. 32

**LA ALIMENTACIÓN Y
EL CUERPO QUE DESEAMOS**

PAG. 38

**NUTRICIÓN
EN PAREJA**

PAG. 56

**CÓMO DECIRLE A TU PAREJA
QUE BAJE DE PESO**

PAG. 42

Fotografía de Salvador Pozo

Año 2 · Número 17
Distribución Gratuita

Palapa
Communications




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



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTER TENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

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



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



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Cuerpo
COLECCIÓN
MUSEO SOUMAYA
EXPOSICIÓN TEMPORAL
Museo Soumaya-Plaza Loreto



Auguste Rodin | Venus en danza

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

 Museo Soumaya  @ElMuseoSoumaya

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

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

Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech

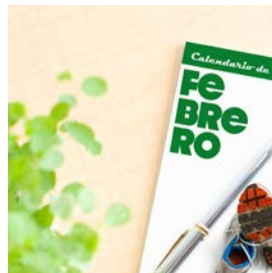


www.twitter.com/adventiumtech



Fotografía: Salvador Pozo

Pag 12
DIEGO 
NARVÁEZ
actor y modelo colombiano



28

Calendario de actividades
Febrero



30

El Cuerpo
y el arte



32

Falta de deseo sexual



38

La alimentación y
el cuerpo que deseas



42

Cómo tus emociones
y creencias impiden
que logres tu peso ideal

Índice



50

¿Cómo hacer objetivos efectivos? (en pareja)



70

Ventajas del ejercicio físico regular



55

Fisicomentarios



78

Workout Beats



56

Nutrición en pareja



58

¿Cómo decile a tu pareja que baje de peso?



68

La actitud positiva comienza en uno mismo



CORPOel caminoSANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 17, Febrero de 2013

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Dirección de Arte

Fernando Olivo

SUSCRIPCIONES

suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD

publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

Palapa Communications
usa y recomienda como plataforma
para publicaciones digitales



Carta Editorial

Empezamos el segundo mes del año con el mismo entusiasmo y con el pretexto de que es el mes del amor y la amistad. Nada mejor que recorrer el camino hacia la salud al lado de la gente que queremos. Puede ser nuestra pareja, un amigo o un gran grupo de amigos que comparten sus experiencias y aprendizajes, y sobre todo, su entusiasmo y energía. El ejercicio físico requiere, por otra parte, concentración y, en ocasiones, de un aislamiento temporal que algunos llegan a disfrutar como es el caso de muchos corredores que encuentran en las carreras largas una oportunidad perfecta para estar consigo mismos. Sin embargo, nadie negará que en muchos casos una caminata acompañado o compartir metas con un amigo es algo muy satisfactorio y estimulante. Los invitamos a comenzar el segundo mes del año al lado de sus seres queridos, y por qué no de conocer a alguien en el gimnasio, en la pista, o iniciar un programa de cambio de hábitos alimenticios con alguien que no conozcas mucho. También los invitamos a que compartan con nosotros sus experiencias y su aprendizaje.

Les envío un abrazo fuerte y mis deseos de que el entusiasmo siga creciendo durante este año.

En Corposano estamos a tu lado todo el camino.

Recíbela sin costo cada mes:

Jaime Villarreal

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

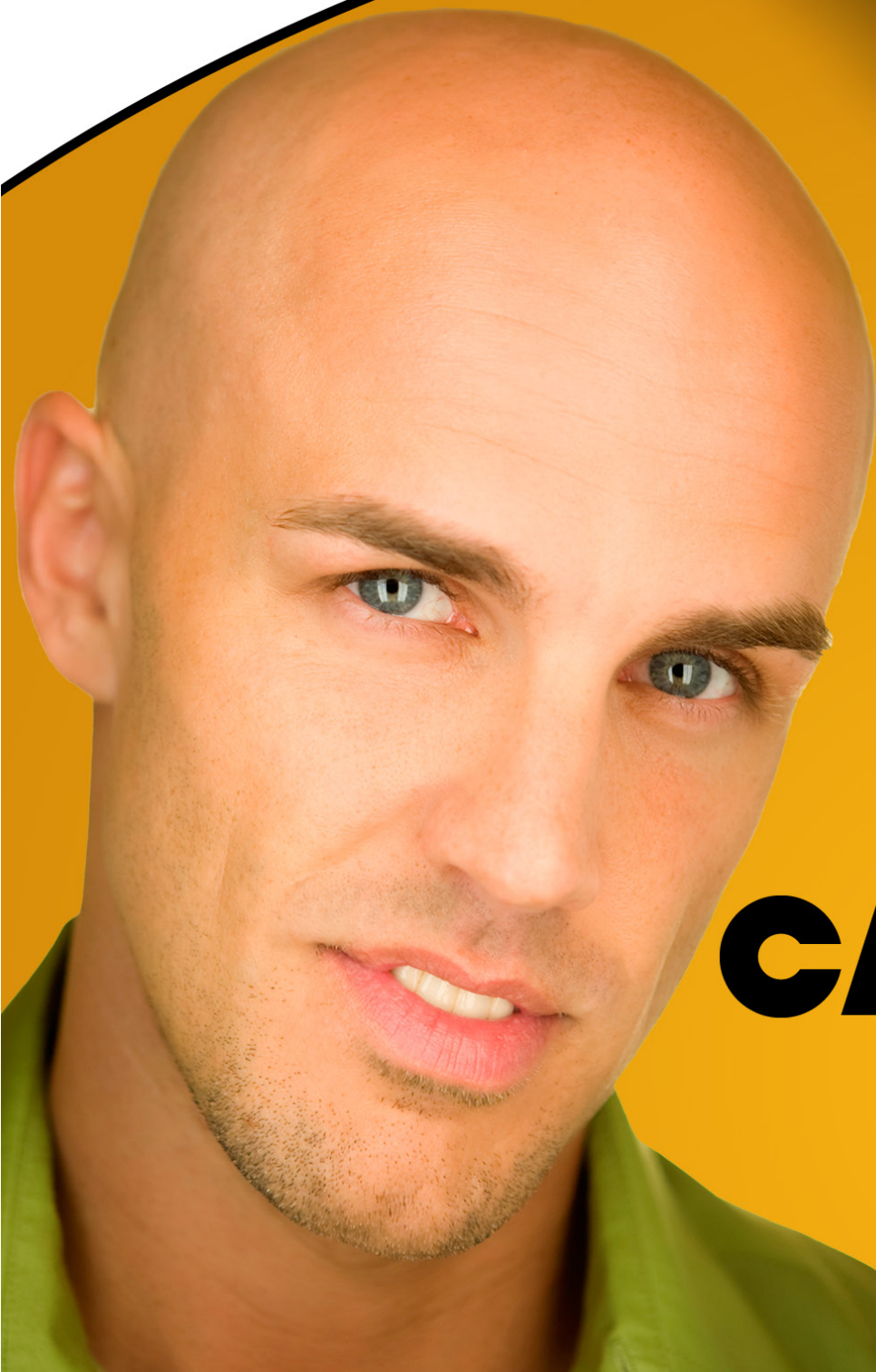


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

FiT



Disfruta de un acceso directo a tu entrenador personal cuándo y dónde lo desees.

Es la solución más idónea para conservar tu figura y mantenerte en forma.

www.compexsudamerica.com

DIEGO NARVÁEZ

actor y modelo colombiano

Estudios y vida personal

Diego Armando Narváez Rincón, (también conocido como Diego Arnary) nació en la ciudad de Bogotá, Colombia. Es el hijo menor de cuatro hermanos y asistió a un colegio católico privado. Cuando tenía diecinueve años trabajó como auxiliar de vuelo para la empresa colombiana de aviación Avianca. Tras su retiro en el año 2002, Narváez inició su diplomado en arte dramático en la escuela de actuación de la maestra Victoria Hernández. En el año 2004 emigró a la ciudad de Sydney, Australia y allí asistió al Instituto Nacional de Arte Dramático NIDA y The actors Centre Australia continuando así su preparación actoral. En el año 2012 estudió en la ciudad de Miami, Fl, con la reconocida actriz y maestra Adriana Barraza. Actualmente reside en la Ciudad de México en donde ha sido entrenado por el maestro Ortos Soyus, en el Centro de Educación Artística de Televisa. →

Fotografía de Alvaro Nates



← Carrera

Inició su carrera como actor en el año 2003 en la ciudad de Bogotá, en producciones de Telecolombia como expedientes y siguiendo el rastro. Más adelante trabajó en la popular serie de televisión Padres e hijos, producida por Colombiana de Televisión y transmitida por el canal Caracol. Antes de su viaje a Australia trabajó en la comedia Casados con Hijos, producida por el canal Caracol y Sony Entertainment TV. Durante sus visitas anuales a su país de origen, Narváez actuó en las producciones Por amor (2006) de Telecolombia y Univisión, Mujeres al Limite (2010) de Colombiana de Televisión y La Diosa Coronada (2010) y Los Herederos del monte (2011) ambas producidas por RTI y Telemundo Internacional. En el 2012 actuó en las producciones de Televisa Como dice el dicho y la Rosa de Guadalupe. →

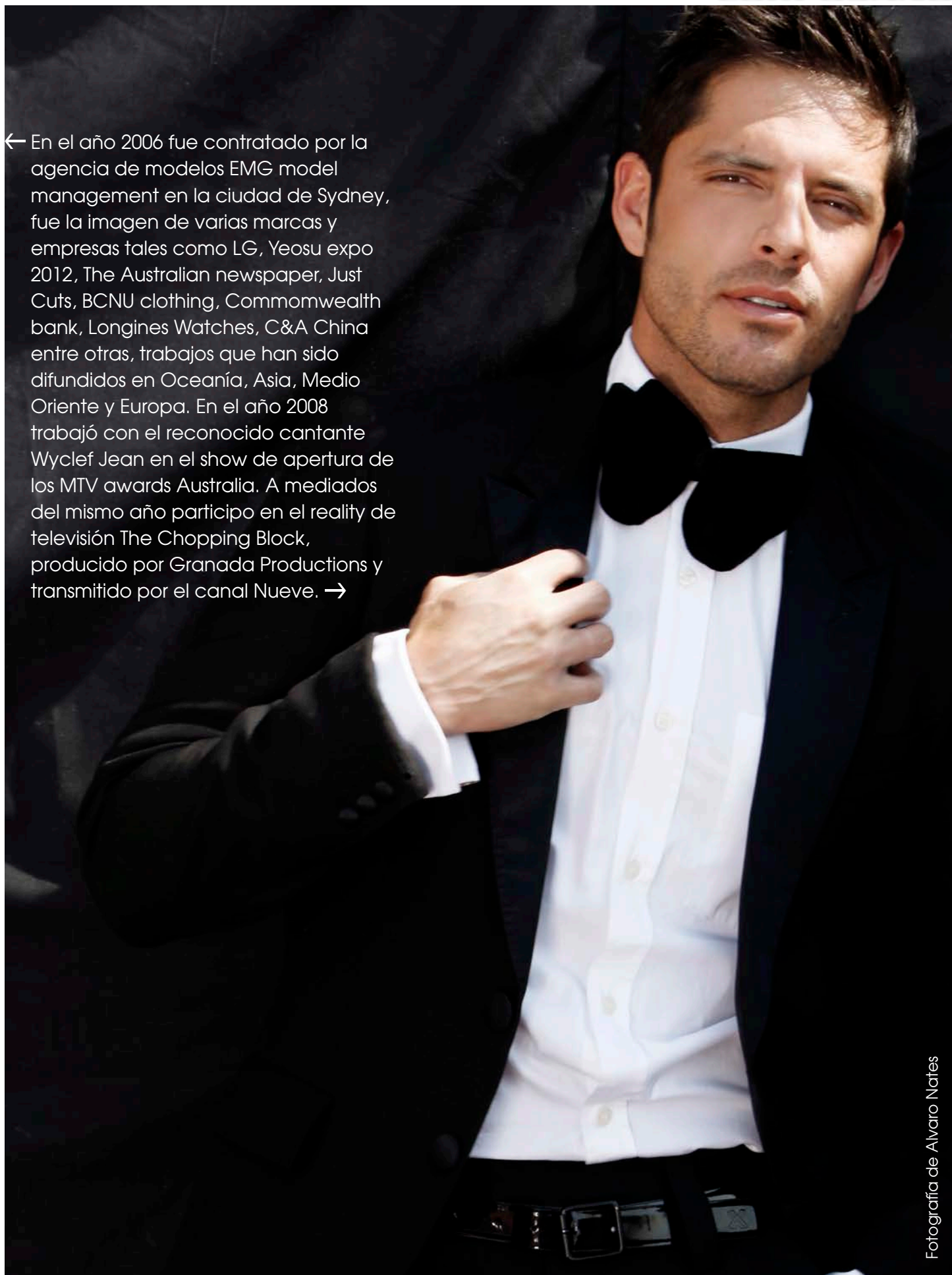






Fotografía de Alvaro Nates


← En el año 2006 fue contratado por la agencia de modelos EMG model management en la ciudad de Sydney, fue la imagen de varias marcas y empresas tales como LG, Yeosu expo 2012, The Australian newspaper, Just Cuts, BCNU clothing, Commonwealth bank, Longines Watches, C&A China entre otras, trabajos que han sido difundidos en Oceanía, Asia, Medio Oriente y Europa. En el año 2008 trabajó con el reconocido cantante Wyclef Jean en el show de apertura de los MTV awards Australia. A mediados del mismo año participo en el reality de televisión The Chopping Block, producido por Granada Productions y transmitido por el canal Nueve. →



Fotografía de Alvaro Nates

Fotografía de Salvador Poso





← En el 2010, protagonizó el video musical Wrong Girl, de la canta-autora australiana Dianna Corcoran, la canción fue número uno durante cinco semanas consecutivas en el Australian Country Music Chart. Más adelante fue escogido por la cantante libanesa Darine Hadchiti para protagonizar el video de su canción Houdourah, video clip que fue lanzado en el 2011 y transmitido en todos los países del Medio Oriente. →





Fotografía de Salvador Poso

Fotografia de Simon Lee





Fotografía de Simon Lee





← Durante su carrera como Modelo ha trabajado con célebres fotógrafos como Pedro Virgil y Simon Le en Australia, Rick Day en la ciudad de Nueva York y sus fotos han sido publicadas en el reconocido libro Players edición 2013.

Durante su estancia en la ciudad de Londres en el 2011, Narváez trabajó con la aclamada celebridad británica DJ Jodie Harsh, en uno de sus videos. En el 2012 Narvaez trabajo con el Fotógrafo español Salvador Pozo y su trabajo fue publicado en la revista rusa de moda Coverboy magazine, su más reciente aparición es en la revista española Chongo Magazine.

En la actualidad se encuentra radicado en la Ciudad de México, contratado por Contempo International Model Management, es la imagen de la marca HighLife y TAAK Studio. 





Fotografia de Simon Lee

Calendario de actividades

**FE
BRE
RO**



- 1 - 3 Feb** EXPO TRIATLÓN GUADALAJARA
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.expotriathlon.mx/>
- 2 - 10 Feb** TORNEO DE ZAGREB
TODO EL MUNDO
<http://www.zagrebindoors.com/>
- 2 - 9 Feb** THE COASTAL CHALLENGE 2013
COSTA RICA
<http://www.thecoastalchallenge.com/>
- 3 Feb** MEDIO MARATÓN DE SAN BLAS
PUERTO RICO
http://www.maratonsanblas.com/index_espanol.html
- 3 Feb** SUPER BOWL 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.nfl.com/superbowl/47>
- 3 Feb** MEDIO MARATÓN DE TORREMOLINOS
ESPAÑA
<http://www2.torremolinos.es/pmdt/web/mediamaraton/>
- 3 - 10 Feb** OPEN SUD DE FRANCE
TODO EL MUNDO
<http://www.olimpo.cl/sitio/SuperMTB2013/SMTB2013.html>
- 6 - 7 Feb** GOLF INDUSTRY SHOW 2013
SAN DIEGO, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.golfindustryshow.com/>
- 9 Feb** TRIATLÓN MANZANILLO
MANZANILLO, COLIMA, MÉXICO
<http://www.triatlon.com.mx/>
- 10 Feb** GRAN CANARIA MARATÓN 2013
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 11 - 17 Feb** BRASIL OPEN 2013
BRASIL
<http://www.brasilopen.com.br/>
- 11 - 17 Feb** TORNEO DE RÓTERDAM
TODO EL MUNDO
<http://www.abnamrowtt.nl/>
- 11 - 17 Feb** SAP OPEN 2013
ESTADOS UNIDOS
<http://www.sapopentennis.com/index2.html>
- 16 - 17 Feb** BAY ISLANDS INTERNATIONAL TRIATHLON
HONDURAS
<http://www.bayislandstriathlon.com/>
- 17 Feb** AUSTIN MARATHON
AUSTIN, TEXAS, ESTADOS UNIDOS
<http://www.youraustinmarathon.com/>
- 17 Feb** NFL ALL STAR 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.nba.com/>
- 17 Feb** MEDIO MARATÓN DE BARCELONA
BARCELONA, ESPAÑA
<http://www.mitjabarcelona.com/>
- 17 Feb** ROCK 'N ROLL MARATHON PASADENA
PASADENA, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/pasadena>
- 17 Feb** XXVII MEDIO MARATÓN GUADALAJARA
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO
http://www.fmaa.mx/ver_evento.php?id_evento=496
- 22 - 24 Feb** DISNEY PRINCESS HALF MARATHON
ORLANDO, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.rundisney.com/princess-half-marathon/>
- 23 Feb** TRIATLÓN VALLE DE BRAVO
VALLE DE BRAVO, EDO DE MÉXICO, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 24 Feb** MARATÓN DE SEVILLA
SEVILLA, ESPAÑA
<http://www.maratondesevilla.es/>
- 24 Feb** MARATÓN DE CARACAS
CARACAS, VENEZUELA
<http://maraton.caf.com/>
- 24 Feb** MEDIO MARATÓN DE LATINA
MADRID, ESPAÑA
<http://www.adcorebo.org/>
- 25 Feb** ABIERTO MEXICANO TELCEL 2013
MÉXICO
<http://abiertomextenis.com.mx/>

Nota: Información sujeta a cambios

El cuerpo y el Arte

*Edgar Degas
(París, Francia, 1834 - 1917)*

*Preparación para la danza, pie derecho adelante
c 1885 - 1890*

Bronce con pátina café rojizo

Edgar Degas fue un pintor y escultor francés, de la última mitad del siglo XIX y uno de los fundadores del movimiento impresionista. Ingresó a la escuela de Derecho en la que estuvo poco tiempo. Viajó a Italia impulsado por su interés en la pintura, para estudiar la obra de los grandes artistas.

Sus obras primero fueron rechazadas por la crítica y más tarde fueron exhibidas en el Salón de París a principios de 1865.

Es conocido por las escenas del mundo del ballet, del que tomó bailarinas y su entorno. Temas en los que explora el movimiento del cuerpo.

De superficie poco detallada, incluso con marcados rastros de su huella, la figura de bronce emana una intensa dulzura. De cuerpo delgado pero fuerte, esta bailarina muestra la postura de preparación para la danza. Edgar Degas deja atrás el pulido de la superficie para dar paso a la expresión del cuerpo y ceder a la luz el resto de la perspectiva.

Visita la exposición *Cuerpo* en la colección Museo Soumaya en 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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*



FALTA DE DESEO SEXUAL



Por:
Lic. Lucila Hausvirth



¡NO TENGO GANAS! NO TENGO DESEO SEXUAL.

La falta de deseo es la queja más frecuente en las mujeres. Y después de la eyaculación precoz y la disfunción eréctil, los varones consultan sobre la falta de deseo sexual que perciben en sus mujeres.

Según diversos estudios, en los últimos 10 años habría un 63% de mujeres que padecerían falta de deseo.

En los varones el porcentaje es menor, pero no menos infrecuente. →



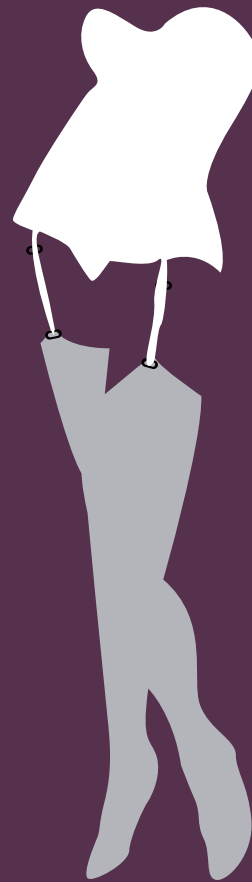


← ¿Qué es el deseo sexual?

Es la capacidad de generar pensamientos sexuales, fantasías o conciencia de necesidad sexual. El deseo es lo que motiva a un individuo a iniciar o ser receptivo a un estímulo sexual. El deseo sexual puede ser provocado por estímulos internos (factores biológicos o pensamientos) y estímulos externos (por ejemplo, la visión de una pareja teniendo sexo).

¿Cuándo podría considerarse que hay una disfunción en el deseo sexual?

En la ausencia o pobreza de fantasías sexuales e inhibición del impulso hacia la concreción de la actividad sexual. No se debe confundir con falta de interés hacia una persona específica o falta de deseo en una situación erótica inadecuada. →





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>





USTED DEBE SABER QUE:

La anorgasmia, la dispareunia (dolor en la penetración), la disfunción eréctil y la eyaculación precoz, provocan paulatinamente ansiedad y angustia. Por lo tanto, es muy común que la falta de deseo aparezca (y sea motivo de consulta) ocupando un rol defensivo. De esta manera "no teniendo ganas" se evita la situación temida.

A continuación detallaré algunas afirmaciones aplicables a la baja de deseo sexual. Lea con atención y piense si se siente identificado con una o más de ellas.

- No pienso en el sexo muy a menudo
- El sexo no me resulta muy satisfactorio
- Invento excusas para evitar tener relaciones sexuales
- Nunca me masturbo
- A veces, durante la noche, finjo dormir para evitar que mi pareja intente tener sexo.

Si estas frases le resultan conocidas y leyó todo el artículo, usted mismo sacará sus propias conclusiones. 

Lic. Lucila Hausvirth



Lic. en Psicología (U.S.A.L)

Sexóloga Clínica (UBA- AISM)

Postgrado en Educación Sexual y Sexología Clínica (Univ. Favaloro).

Postgrado de Actualización en Terapia sexual Cognitivo Comportamental de la Facultad de Medicina (UBA/AISM-Academia Internacional de sexología Médica).

Miembro del equipo de trabajo del Dr. J. C. Kusnetzoff del Hospital de Clínicas J. de San Martín (Programa de Sexología Clínica).
Ayudante de cátedra del Posgrado de Actualización en Terapia Sexual (U.B.A.- Facultad de Medicina)

Docente en la cátedra de Pre-grado "Introducción a la Sexología Clínica" (U.B.A.)
Autora de artículos especializados en la materia

Haz click aquí para contactarme.
sexologia.consultas@gmail.com 





*Nos estamos
renovando
para ti...*



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



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

**Te gustan las
ventas?
de publicidad**



Únete al equipo de ventas de
**Revista
CORPOSANO**
A tu lado todo el camino

**Buscamos vendedores
de publicidad en México,
Estados Unidos, España,
Venezuela, Colombia,
Argentina y Chile.**

Pide informes a: publicidad@revistacorposano.com





La alimentación y el cuerpo que deseamos.





Por Diego Narvaez




Cuando era un niño y durante mi adolescencia sufrí a causa de mi sobrepeso, un día cansado de las burlas de mis compañeros de clase en el colegio decidí cambiar el curso de las cosas en mi vida, entre ellas estaba el tener un cuerpo saludable, con mucho esfuerzo y determinación logre los resultados que siempre había deseado.





ES NECESARIO TOMAR CONCIENCIA ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN, PUES NUESTRO CUERPO REFLEJA LO QUE COMEMOS Y EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS NO ES SUFICIENTE CON HACER EJERCICIO. SI SE COMBINA UNA DIETA BALANCEADA CON UN BUEN PLAN DE EJERCICIO LOS RESULTADOS SE VEN EN UN CORTO TIEMPO. MUCHAS PERSONAS ME HAN PREGUNTADO CUÁL ES EL SECRETO PARA TENER UN CUERPO DEFINIDO Y UN ABDOMEN FUERTE Y MARCADO, SI BIEN ES CIERTO CADA ORGANISMO ES DIFERENTE, ESTOY SEGURO TODOS LO PUEDEN LOGRAR SI: →



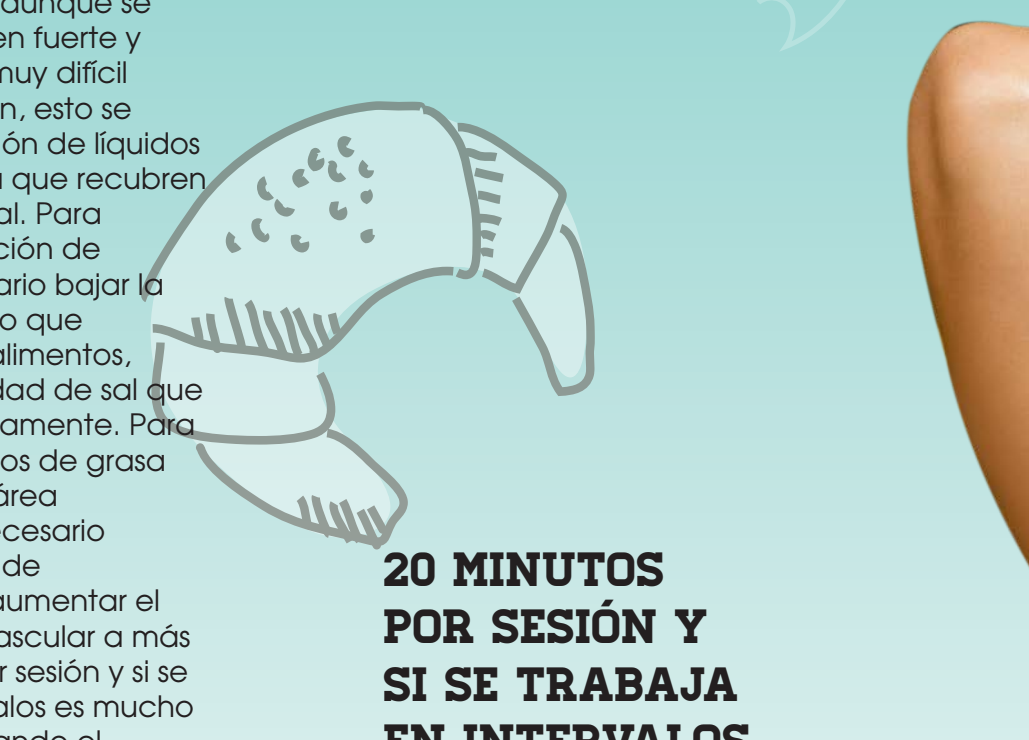


←1. Tratan al abdomen como otro músculo más del cuerpo, quiero decir, cuando vamos al gimnasio y trabajamos los diferentes grupos musculares generalmente levantamos peso ya sea para tonificar o aumentar la masa muscular, sin embargo al momento de trabajar los abdominales lo dejamos para el final de la rutina y no le ponemos peso. Pues bien, el abdomen necesita ser trabajado con peso para poder desarrollarse y crecer o tonificar.


2. Muchas veces aunque se tenga el abdomen fuerte y desarrollado, es muy difícil lograr la definición, esto se debe a la retención de líquidos y capas de grasa que recubren el área abdominal. Para disminuir la retención de líquidos es necesario bajar la cantidad de sodio que tomamos en los alimentos, ejemplo la cantidad de sal que consumimos diariamente. Para eliminar los excesos de grasa que recubren el área abdominal, es necesario disminuir la toma de carbohidratos y aumentar el ejercicio cardiovascular a más de 20 minutos por sesión y si se trabaja en intervalos es mucho más efectivo, cuando el cuerpo no recibe exceso de carbohidratos y es sometido al ejercicio cardiovascular, el mismo se encargará de utilizar los depósitos de grasa para ser consumidos como energía para poder realizar el trabajo exigido.

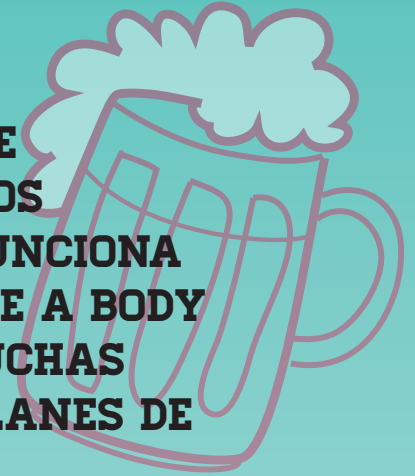
3. Dieta rica en proteínas como las carnes rojas, aves y pescado, clara de huevo son la mejor opción para mantener el nivel deseado en la masa muscular, entre más grande se quiera el músculo, mayor debe ser el consumo de proteínas diariamente.

4. Tiempo de descanso es fundamental, una buena rutina de sueño ayuda al cuerpo para recuperar y continuar con el proceso de formación muscular.



**20 MINUTOS
POR SESIÓN Y
SI SE TRABAJA
EN INTERVALOS
ES MUCHO MÁS
EFECTIVO.**

HOY EN DÍA HAY MUCHAS FUENTES DE INFORMACIÓN DE LAS CUALES PODEMOS INVESTIGAR Y APRENDER EL CÓMO FUNCIONA EL CUERPO HUMANO EN LO REFERENTE A BODY BUILDING. DURANTE 10 AÑOS HICE MUCHAS DIETAS, ENTRENE CON DIFERENTES PLANES DE EJERCICIO, PERO SOLO CUANDO TOME CONCIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LO QUE MI CUERPO REQUIERE FUE CUANDO CAMBIE LA APARIENCIA DE MI CUERPO. 





CÓMO TUS EMOCIONES Y CREENCIAS

impiden que logres tu peso ideal

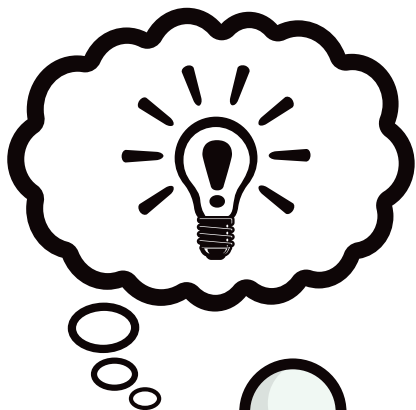


Por: Diana Alva



En la actualidad cerca del 39% de los adultos mexicanos tienen sobrepeso y el 31.7% obesidad. Se sabe que siete de cada diez mexicanos sufren algún grado de sobrepeso u obesidad y el pronóstico es que esta tendencia siga aumentando. Y las estadísticas en los Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica son similares tristemente.

¿Por qué aunque haces muchos esfuerzos no bajas de peso y sigues perteneciendo a esa estadística? En gran medida es porque hace falta trabajar contigo mismo y darte cuenta que eres un ser integral. Es posible que te enfoques sólo en un aspecto de cómo perder peso y éste, es el error más grande, y la causa de que la mayoría de los métodos para adelgazar que hasta ahora has empleado no tengan el resultado que deseas. →

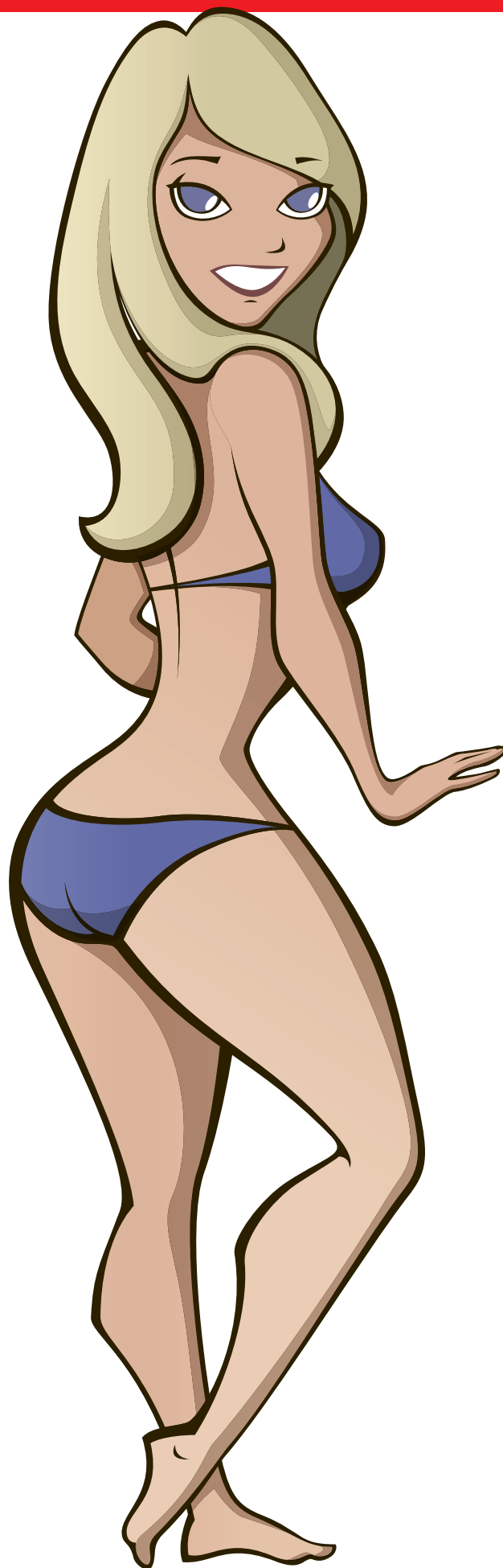


← Las razones para que una persona desarrolle sobrepeso son muchas, por ello, nos dimos a la tarea de agruparlas dentro de las siguientes tres áreas para que puedas comprenderlas con facilidad. Esta clasificación te ayudará a trabajar específicamente en cada una de ellas. Si lo haces de manera constante lograrás crear un balance entre ellas y mantener tu peso adecuado a largo plazo.



FÍSICA:

Esta área es a la que la mayoría de las personas le pone más atención cuando quiere perder peso. Aquí tenemos las acciones enfocadas en lograr una buena alimentación, hacer ejercicio, tomar agua y descansar adecuadamente. Es un acierto preocuparte por estos aspectos, pero muchas veces no es suficiente, pues tus emociones y tus pensamientos también influyen en la ganancia de peso, como podrás darte cuenta si sigues leyendo. →



Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com



→ EMOCIONAL:

En gran medida, una mala alimentación o trastornos alimenticios comienzan porque aún no has desarrollado la habilidad de manejar tus emociones y alguna de éstas –al alterarse– origina que comas cuando no tienes hambre o bien, que no comas cuando tienes hambre, creando un desequilibrio en tu metabolismo y las funciones de tu cuerpo. Una de las características más comunes cuando tienes un problema emocional es que comas cuando te sientes triste, ansioso, enojado, molesto, etc. y a través de la comida, obtienes una falsa sensación de tranquilidad y seguridad. Pero esto sólo es momentáneo y las consecuencias se traducen en aumento de peso si este comportamiento se prolonga a largo plazo.

MENTAL:

Es curioso que esta área es la menos desarrollada por mucha gente. La mayoría de las personas nacemos delgadas. Durante el tiempo que somos alimentados con leche materna, no experimentamos sobrepeso pues obtenemos de nuestra madre todo lo que necesitamos para nutrirnos y desarrollarnos sanamente. A medida que fuiste creciendo, dentro de tu mente se fueron acumulando muchas creencias –algunas que te hacían sentir bien y otras no tanto– y que hoy en día te definen de una manera negativa, como *“soy gordo, no puedo bajar de peso, no puedo resistirme a comer esas cosas tan deliciosas, mi cuerpo no hace otra cosa que engordar y engordar, las gorditas somos más cariñosas, no es fácil obtener comida sana, la comida saludable es muy cara, para estar delgado hay que matarse en el gimnasio haciendo ejercicio”* etc.



Muy a menudo, son nuestras emociones y patrones negativos de pensamiento que se han formado a lo largo de nuestra vida, los que han creado nuestros problemas de control de peso. Es de suma importancia darse cuenta de esto, ya que es bastante difícil romper patrones subconscientes sembrados profundamente sin la ayuda adecuada. →



@nutrición:_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez



Lic. Claudia Ramírez

Nutrióloga

ESPECIALISTA DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS COMO
ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD Y UTILIZACIÓN DEL MÉTODO KOT



Miguel Angel 148 Col. Mixcoac
Tel. 5276 9691

www.nutricionparaunavidasana.com.mx
www.anorexiabulimia.com.mx

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

Promoción durante Febrero descuento especial en la mensualidad a quienes se inscriban en pareja. *Aplican restricciones



Si nos leíste en
CorpoSano,
recibe tres
clases gratis
15 kg

Iniciamos nuevas actividades como:

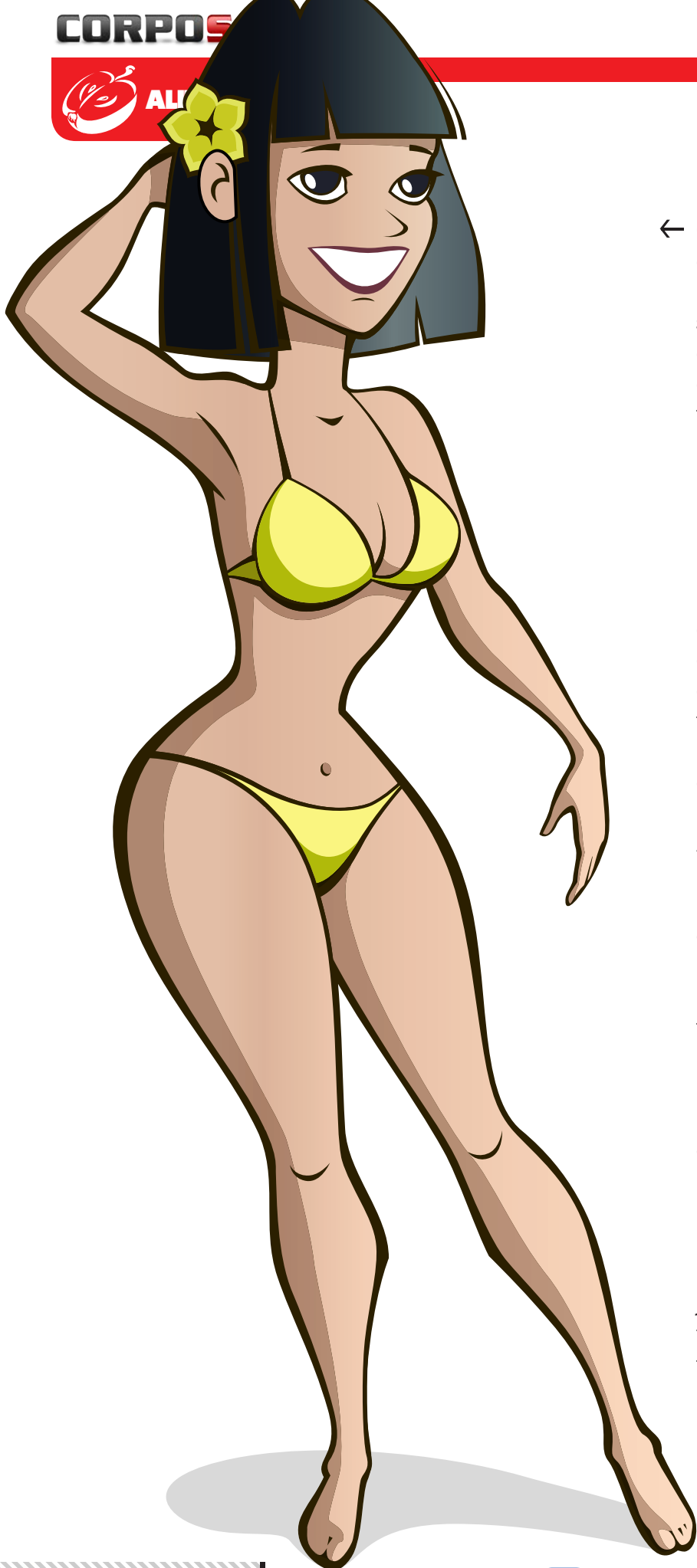
- Pilates
- Asesoría Nutricional
- Acondicionamiento con Pesas Rusas



Retorno 35 #6, colonia Avante
ahkinsis@gmail.com Tel: 56777284 / Cel: 04455 29438392

facebook.com/Ahkinsis
ahkinsis.wordpress.com





← Quizá antes no habías puesto tanta atención a esta información como ahora lo haces. ¿Has notado que la gente sube de peso y de momento se queda estancada? Esto es porque las creencias que tienes acerca de ti, influyen en tu cuerpo.

Existen varias formas de trabajar con la mente inconsciente. Una de ellas es la hipnosis. Lejos de lo que mucha gente piensa, la hipnosis es un proceso cotidiano en cada persona. Existen diferentes grados de trance hipnótico, de hecho, entras y sales de ellos durante el día. Por ejemplo, en este momento estás dentro de un ligero trance porque resulta interesante para ti saber más de lo que estás leyendo.

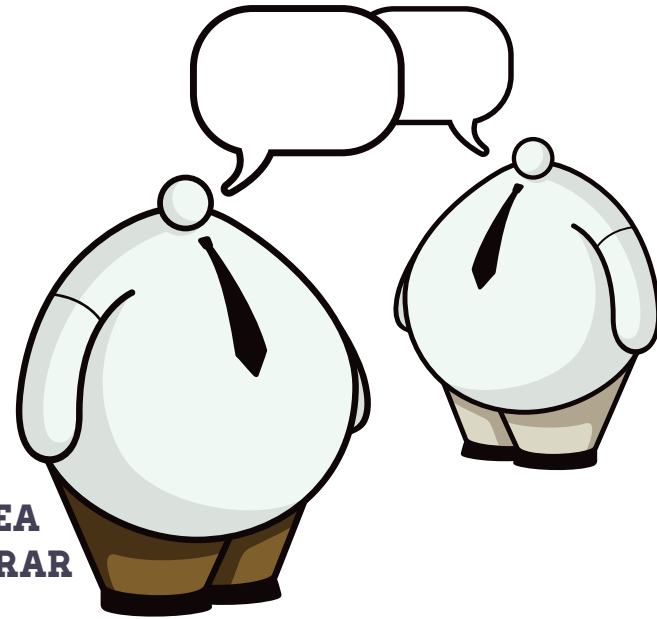
A través de la hipnosis trabaja con tu mente inconsciente para ir haciendo modificaciones en tu comportamiento, creencias y hábitos. No es magia, como bien sabes. Es importante que bajes de peso de modo integral desarrollando las tres áreas mencionadas anteriormente y no sólo centrándote en un aspecto. La hipnosis puede ayudar a trabajar sobre las causas emocionales y mentales para el aumento de peso ya que ayuda a identificar los patrones negativos y reemplazarlos con algo que es más positivo. La hipnosis puede anular directamente la fuente de estos problemas haciendo ajustes en la mente inconsciente de una forma más eficaz comparada con otras terapias o métodos para bajar de peso. →


Diana Alva

Coach en Salud y
Nutrición

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

Haz click aquí para contactarme.
info@vivesanamente.com →

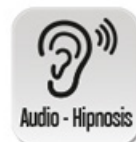


**PARA QUE TE SEA
MÁS FÁCIL LOGRAR
TUS METAS, TE
INVITAMOS A QUE APRENDAS MÁS DE CÓMO
LA HIPNOSIS PUEDE AYUDARTE A PERDER
PESO DE FORMA SEGURA, FÁCIL, SIN
EFECTOS SECUNDARIOS. **



**Salud y
peso ideal**

Agustín Bravo Curiel
www.desarrollopersonalenlinea.com



Para los lectores
de Corposano
hay un descuento
del 50% al ingresar
el código:
CORPOSANO

Vigencia hasta el 15 de febrero de 2013



¿Cómo hacer objetivos efectivos (en pareja)



Por Siri Martínez y Daniel Juárez



A un mes ya de haber pasado el año nuevo, nos invade el espíritu romántico. Muy lejos, allá en el fondo de nuestra mente, una pequeña vocecita nos recuerda que hay algunos pocos (o muchos) propósitos de año nuevo esperando todavía a realizarse. Y ya estamos en febrero...

Quienes tenemos la fortuna de contar con una pareja solidaria, seguramente la incluimos en nuestros propósitos. O mejor aún, le hacemos partícipe de ellos, desde su origen.

Es difícil que un propósito establecido en diciembre se mantenga vigente hasta mayo. Y más aún cuando implica la participación de dos personas. Para cuando alcanzamos el verano, los planteamientos decembrinos son solamente un buen recuerdo, consumido por el cansancio, la rutina y la falta de tiempo.

Es difícil que un propósito establecido en diciembre se mantenga vigente hasta mayo. Y más aún cuando implica la participación de dos personas. Para cuando alcanzamos el verano, los planteamientos decembrinos son solamente un buen recuerdo, consumido por el cansancio, la rutina y la falta de tiempo.

Sin embargo, y por increíble que parezca, hay al menos una forma de establecer propósitos que, si bien no forzosamente hará que cumplamos todos al 100%, sí aumenta considerablemente la probabilidad de hacerlos perdurar un poco más, y alcanzar una mayor cantidad de ellos. →



OS
?

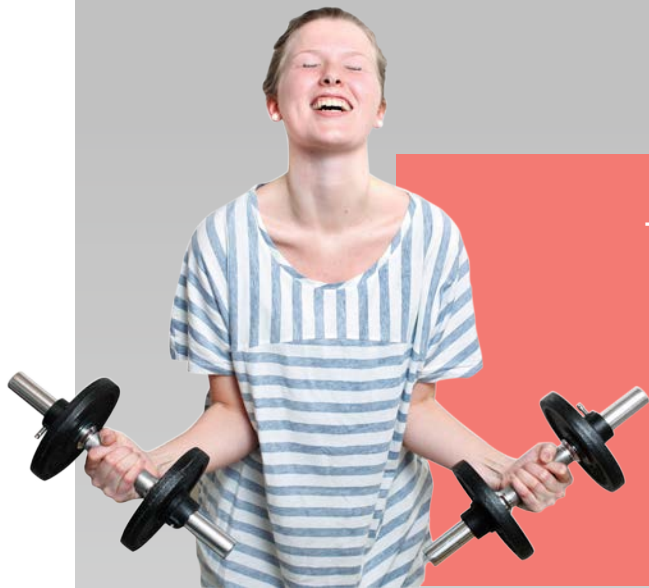
rez



← Se trata de un método sencillo de establecimiento de objetivos, que reditúa cada instante invertido en su formulación, por lo que lo más recomendable es tomarse más de diez minutos para plantearlos. Para ello, es mejor encontrar un lugar tranquilo, procurarse una deliciosa bebida y música agradable, y poner en práctica aquel dicho que reza que dos cabezas piensan mejor que una. Para llegar a un consenso con la pareja al escribir propósitos, éstos deben cumplir con los siguientes criterios:

Lo recomendable es tomarse más de 10 minutos para establecer los objetivos.





1) Ser específicos:

Los objetivos que planteen deben ser tan detallados como sea posible, de este modo podrán visualizar el mismo resultado entre los dos, y no correrán el riesgo de perseguir metas diferentes.

2) Que puedan medirse o comprobarse:

Debe haber una forma de comprobar que se ha alcanzado la meta. Puede ser una cantidad específica de kilos, tallas o medidas. El chiste es tener siempre una prueba de que hemos cumplido con el propósito.



3) Ser alcanzables y realistas:

Este es el punto más complicado de establecer. Solemos soñar con bajar treinta kilos en dos meses, o dejar completamente de comer cierto tipo de alimento. Es mejor establecer propósitos que se puedan cumplir sin sufrir demasiado. Claro que es esencial la fuerza de voluntad, y para eso se tienen el uno al otro. Sin embargo, debemos →




← ser realistas, y aceptar tanto nuestras virtudes como nuestros puntos débiles, ya que son ellas nuestro principal obstáculo, o nuestro mejor impulso. No se dejen llevar por la emoción, y mantengan los pies sobre la tierra. Prometan lo que sí puedan cumplir.



4) Tener un límite de tiempo:

Todo debe terminar, y muchas veces la esperanza de llegar a la fecha prometida nos da ánimos para seguir adelante. Este factor es importante porque delimita los alcances de sus propósitos. No todos deben durar todo el año, pero hay que saber elegir el plazo más prudente para en verdad alcanzar lo que queremos.



Una, o tal vez dos tardes destinadas a plantear sus objetivos en pareja, sin duda darán grandes frutos: los unirán mucho más, y les dará oportunidad de conocer lo que verdaderamente piensan y desean de sí mismos y de su relación. Sobre todo cuando se trata de salud, es mejor contar con un aliado en casa, que vaya en nuestra misma dirección, nos acompañe y nos apoye con mucho amor. Además, este ejercicio es un excelente pretexto para demostrar de una forma diferente, lo que siente el uno por el otro, así que ¡disfrútenlo! 

**Siri Martínez
y Daniel Juárez**



**Siri Martínez
Daniel Juárez**

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

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



facebook.com/Ahkinsis

Haz click aquí para contactarme.
ahkinsis@gmail.com → 



Físico


MENTARIOS

Eros y Cupido, diosillos mitológicos según la mitología griega y romana que al final son lo mismo, un niño travieso que armado de un arco y flechas hace fechorías, entrecruzando sentimientos y a veces sexos inclusive, en los mas inexplicables enredos que referencian al amor, me hacen pensar en este mes, en que con el más puro espíritu mercachifle, los comerciantes hacen su agosto en febrero, esquilmando a la ya empobrecida ciudadanía, después de las Navidades y otros saraos decembrinos.

Eros y Cupido, diosillos mitológicos según la mitología griega y romana que al final son lo mismo, un niño travieso que

armado de un arco y flechas hace fechorías, entrecruzando sentimientos y a veces sexos inclusive, en los mas inexplicables enredos que referencian al amor, me hacen pensar en este mes, en que con el más puro espíritu mercachifle, los comerciantes hacen su agosto en febrero, esquilmando a la ya empobrecida ciudadanía, después de las Navidades y otros saraos decembrinos.

Más nos vale pensar que el 14 de febrero, es un día como cualquier otro y que no debemos gastar lo que no tenemos, y menos una gran caja de chocolates que en vez de demostrar nuestro afecto y cariño, hará un incremento en las medidas de nuestros cuerpos, y tampoco haremos ese día, excursiones gigantescas buscando algún restaurante de moda, en donde después de hacer colas interminables, mal comeremos; una grasosa pizza, o un espagueti italiano, rebosante de crema, mantequilla y tres quesos, que irán en proporción inversa, a aumentar nuestras lonjas y a disminuir nuestra ya para estas fechas, exiguas carteras.

Demostremos nuestros sentimientos, como todos los días, con una sentida frase de cariño o acompañemos a nuestra pareja a dar un largo paseo, que refuerce los músculos de nuestras piernas y aumente las dulces horas de una amable conversación, que por estar ante la computadora, en el trabajo o fuera de él, no dedicamos a conocernos y pasar unos momentos agradables, de interesante charla entre dos individuos, que se quieren de veras. 



Por un excelente CORPOSANO
hasta la próxima.
Su amigo,
Guido Losano



Haz click aquí para contactarme.
 guidogarreti@yahoo.com →





NUTRICIÓN EN PAREJA



Por: LN Claudia Ramírez





En febrero, el mes del amor y la amistad, es donde volvemos la vista hacia la pareja y porque no, disfrutar esos momentos con una buena nutrición.

Es común que en alguna salida a restaurante con nuestra pareja, las mujeres en ocasiones consumimos la misma cantidad de alimento que él y tenemos que aprender a visualizar nuestras raciones de manera correcta. No podemos comer la misma cantidad de alimento porque no tenemos la misma masa muscular, estatura, ni complejión, no somos del mismo género y por tanto, nuestras raciones tendrán que ser siempre más pequeñas.

Aquí les dejo un ejemplo de un menú balanceado para él y para ella, y de ésta manera podremos encontrar las diferencias en las porciones para darnos mejor idea:





		
Desayuno	1 sandwich de pavo con panela 1 plato de fruta 1 café	1 sandwich de pavo con panela 1 plato de fruta 1 vaso de leche
Colación	1 fruta	1 fruta 1 yogurt
Comida	½ taza de arroz 1 plato de verduras o ensalada con 1 cucharada de aderezo 1 pechuga asada 1 vaso de agua	1 taza de arroz 1 plato de verduras o ensalada con 2 cucharadas de aderezo 1 pechuga asada 1 tortilla de maíz 1 vaso de agua
Colación	1 barra de granola	2 barras de granola
Cena	1 taza de cereal con 1 taza de leche 1 té	1 y media taza de cereal con 1 y media taza de leche 1 plato pequeño de fruta 1 té

Espero les sirva este ejemplo para que la próxima vez que nos encontremos comiendo lo mismo que nuestra pareja, podamos diferenciar nuestras porciones y así prevenir un posible exceso en nuestros alimentos.

L.N. Claudia Ramirez 

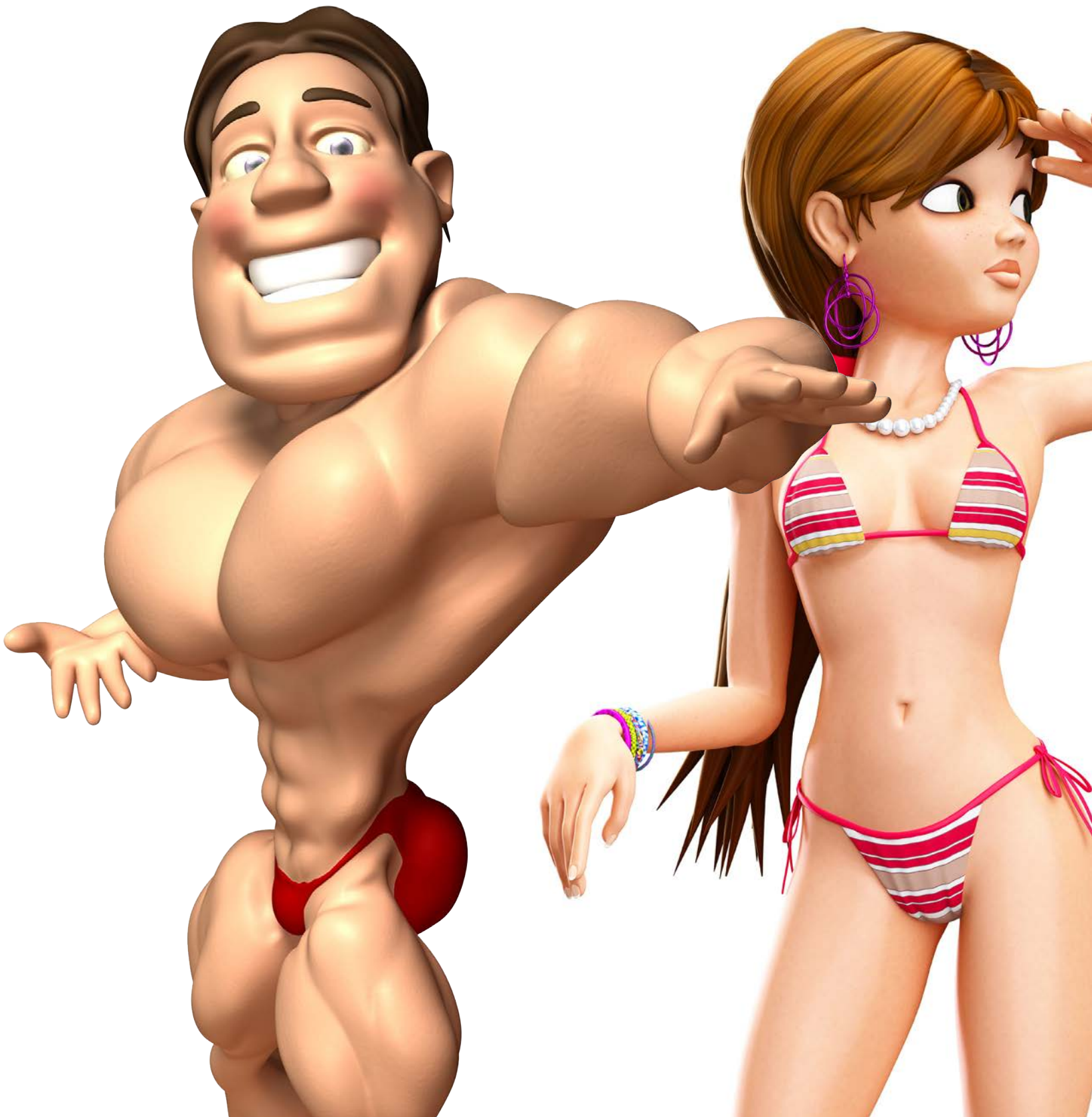


Soy nutrióloga egresada de la UAM-X del D.F. actualmente soy Co-fundadora y Directora del Área de Nutrición de la Clínica ABC de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, mi especialidad es el control del peso y la atención de trastornos de la conducta alimentaria en niños, adolescentes y adultos.

Tel. 5276-9591
<http://nutricionlibre.blogspot.com>

haz click aquí para contactarme
clausrag@gmail.com



¿cómo decirle a tu pareja que Baje de peso?



Por: Marcos López.

¿Tu ser amado está aumentando unos cuantos kilos? ¿Has deseado decirle algo al respecto pero temes que se desate la tercera guerra mundial? La verdad es que es muy duro decirle a alguien que amas que necesita bajar de peso. De hecho a veces parece imposible. Hay muchísima gente que se preocupa por sus familiares o parejas que no quieren verlos con diabetes, con problemas cardiovasculares, hipertensión, apneas de sueño o cualquiera de los infinitos problemas que trae el sobrepeso. Si esa persona fuera un ser querido tuyo ¿dirías algo o harías algo?

Pero lo creas o no, decirle a tu pareja que está con sobrepeso puede ser lo mejor que puedes hacer por esa persona. Hay hasta estudios realizados que sostienen que quienes logran bajar y mantener su peso fueron precedidos por un "evento disparador o incidente crítico". Y este evento puede ser algo tan simple como hacerle ver a tu pareja su manera de actuar, porque eso es algo que puede funcionar como una llamada de atención o un disparador. →





← Sin embargo, esta conversación sobre su peso puede disparar un amplio rango de reacciones en la otra persona, cualquier cosa desde llanto, o el desencañamiento de otro tipo de problema hasta pedidos de divorcio o separaciones. ¿Puede dañar la relación? No, si se hace correctamente...

Aquí van nuestras recomendaciones

no juzgues

Es importante que la comunicación de un tema tan delicado se encare de una manera positiva, desde el lugar de una auténtica preocupación en vez de una evaluación negativa de la apariencia de la otra persona. No hay necesidad de poner a nadie a la defensiva ni mucho menos hacer sentir a la otra persona que uno ya no la quiere o que no es más atractiva. Así que cuando quieras hablar de este tema con tu

pareja o familiar exprésale cuánto te preocupa su sobrepeso y el efecto que está teniendo en su salud. Ten en mente que la conversación puede ponerse áspera, pero tú, que estás comunicando un punto de vista delicado al otro, no pierdas de vista el objetivo principal: tener una pareja que esté saludable.

Discute cómo será el proceso para cambiar esto y muestra tu compromiso para hacer realidad ese cambio. No le digas a nadie que tiene que adelgazar si llegas con una pizza para cada uno a ver una película de tres horas... el compromiso será fundamentalmente de la otra persona y a veces será duro, pero tu tienes que estar allí para ella. →



Recupera tu colágeno de manera natural

megaSpa®
Collagen Plus

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

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

Beneficios

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



megaSpa®



← Sé honesto/a con cuál es tu motivación. ¿Cuáles son las razones por las que quieres que tu pareja mejore su peso? Cualquiera que sean los motivos, que pueden ir desde una mejor intimidad, y pasando por una re significación de sus vidas sexuales hasta una profunda preocupación por su salud, hazlo siempre desde una posición de amor y respeto. Algunos expertos piensan que tienes que encontrar una razón más profunda que la apariencia para que la discusión sobre el tema vaya bien. Pero repito, hazlo siempre desde una posición de profundo respeto.

TU participación

¿Llevas comida chatarra toda las noches luego del trabajo? ¿Empujas a tu pareja a comer diciéndole "está bien, una vez no hace daño" porque hay una fiesta, por un cumpleaños, por las fiestas, porque es el fin de semana? Muy a menudo somos nosotros los facilitadores de las conductas no saludables de nuestra pareja por un mal concepto de que "queremos verla feliz" o simplemente no acompañamos lo que decimos y queremos darnos el gusto de comer como nos da la gana. Comienza a formar parte de la solución en vez del problema. Si quieres

ayudarla comienza asegurándote que en la casa solo haya opciones saludables de alimentos. No utilices la comida como recompensa de nada, ni siquiera de que hicieron una dieta perfecta toda la semana. Ve al supermercado con nuevas ideas, sé creativo/a. No compres copos de maíz y películas para todo un domingo tirados viendo televisión. Llévala a caminar, salgan a andar en bici, comiencen clases de danza o de pilates juntos. Hay muchas maneras de ayudar a tu pareja a bajar de peso.

Por otro lado ni siquiera se te ocurra discutir el tema del sobrepeso si resulta que tu tienes más que tu pareja. En cambio determinen y analicen juntos que tienen hábitos alimenticios muy pobres y que llevan una vida sedentaria y busquen las maneras de dejar de contribuir el uno y el otro con el problema. ¿Cuáles son tus hábitos? ¿tu también tienes que perder peso?. →



Directorio

CORPOSANO

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



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

www.revistacorposano.com/directorio

O escribe a:
publicidad@revistacorposano.com



ES MUY IMPORTANTE RECORDAR QUE BAJAR DE PESO NO ES ALGO FÁCIL, EN ESPECIAL EN RELACIÓN A LAS CONDUCTAS QUE TENEMOS AL RESPECTO.



← No hay nada mejor que predicar con el ejemplo. Tal vez comiences tú a comer sano y estar más activo sin siquiera decir una palabra. Si vivir saludablemente y mantener un peso saludable es importante para ti, y tus hábitos se condicen con esos valores, estarás dando un modelo de conducta y estimulando a tu pareja a cambiar sus propias conductas. Los expertos dicen que cuando alguien en la familia rompe con hábitos viejos, esto puede tener un efecto dominó. En tu casa, lo que hagas puede tener muchísimo mayor impacto que lo que digas.

Es muy importante recordar que bajar de peso no es algo fácil, en especial en relación a las conductas que tenemos al respecto. Por ello, un trabajo conjunto, un trabajo en equipo con tu pareja es fundamental. No es algo que tu pareja pueda hacer sola, o sí, pero los mejores resultados llegarán con el esfuerzo de ambos. Así que si quieres que tu pareja baje de peso organiza nuevas actividades que involucren alguna forma de quemar calorías, como caminar, andar en bicicleta, jugar al tenis, etc. También pueden salir a hacer las compras de comida juntos, compartir recetas, tomar clases de cocina vegetariana, etc, etc, etc. →



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



Kozz.com®

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



YouTube™

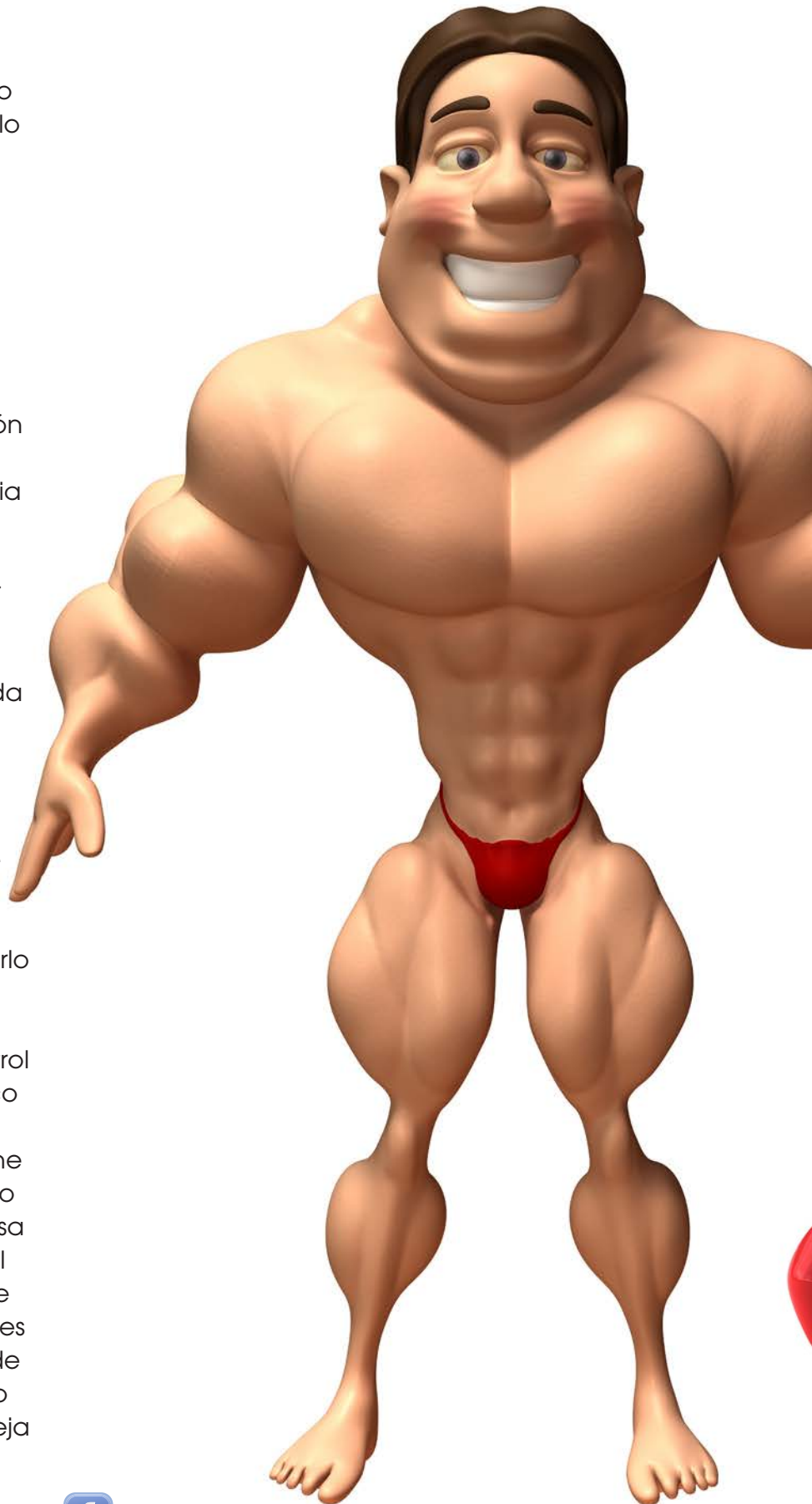


← Puedes comenzar una conversación sobre el peso de tu pareja haciendo referencia a tu propia situación, incluso si no es la de tu pareja. Dile por ejemplo “necesito bajar de peso” y pídele que te ayude.


Habla con tu pareja sobre lo que es importante para ti y cómo él o ella puede ayudar, y asegúrate de que tenga participación en ése proceso.

Una vez que lleguen a la determinación de bajar de peso juntos necesitas diseñar un plan. Planifica una estrategia para comenzar a llevar básicamente un estilo de vida saludable. Hazlo tan específico como sea posible: comprar un programa de ejercicios, ir juntos a un gimnasio, contratar un entrenador personal, organizar las comidas de toda la semana y salir a comprar los ingredientes. Tómatelo seriamente y asegúrate de que tu pareja participe activamente, que tome responsabilidades y que no solamente esté de acuerdo con tu plan.

Es fundamental que la motives a lograrlo y que se cree sus propios objetivos. La confianza entre las parejas usualmente puede hacerte caer en el control de todo lo que hace. Pero esto lo único que hace es crear una situación negativa para ambos. Tu pareja lo tiene que hacer por ella misma, no por ti. El o ella tiene que tener una razón poderosa para bajar de peso, una que sea de él o ella, no tuya. Si te pones en papel de inspector solamente crearás dificultades y minarás hasta los mejores esfuerzos de tu pareja. No es el ejército y ser estricto no es productivo. Si sientes que tu pareja



tiene problemas siéntate y háblalos, comienza reconociendo que esos problemas son reales, concéntrate en la manera de solucionarlos y concéntrate en lo positivo. Es mucho mejor concentrarse en las conductas positivas y los logros por más pequeños que sean que en los errores que inevitablemente aparecerán. Resalta sus conductas positivas y dale ánimos para que siga así.

Es importante que evites la culpa y la vergüenza. Habla abiertamente, y si vas a decirle que tiene sobrepeso antes está seguro/a de comprometerte tanto como tu pareja al cambio, en conductas, en cuerpo y mente. No puedes cambiar a tu pareja, así que necesitas entender las razones y su único punto de vista, y preguntarle cómo puedes ayudar (además de tu propia iniciativa). No busques más conflicto al hablar de este tema, si la conversación se deteriora, dale tiempo y regresa al tema una vez que puedas comunicarte de manera amorosa y constructiva. 

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/> 





La actitud positiva comienza en uno mismo.



Por: Carolina Bejar, AICI CIP
Consultora de Imagen Internacional



UNA ACTITUD POSITIVA CREA UNA MUY BUENA IMAGEN DE TI Y HARÁ QUE LOS DEMÁS QUIERAN ESTAR CERCA DE TI.

La actitud que tomas frente a los problemas o sucesos que se te presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos. Hay dos formas de ver el vaso: medio lleno y puedes alegrarte al observar la mitad llena o puedes preocuparte por la mitad vacía. Esto no es ni más ni menos que una cuestión de dos actitudes antagónicas: la actitud positiva y la actitud negativa.

Los pensamientos positivos tienen el efecto de hacerte sentir pleno, satisfecho. Son capaces de darte una razón para vivir, una sensación de ser útil y necesario, de tener una finalidad en la vida, de estar destinado a logros en la vida. Pero además, las personas que rodean a una persona con pensamientos positivos, generalmente reciben como efecto de ellos una sensación energizante y motivadora.

Los pensamientos negativos por el contrario, ejercen sobre las personas que te rodean un efecto debilitante. Además de que te dan un aspecto sombrío y deprimente, además de triste, los pensamientos negativos pueden convertir una ocasión feliz en un amargo y funesto momento.


LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS TIENEN EL EFECTO DE HACERTE SENTIR PLENO



ALGO ESENCIAL ES SABER QUE LA ACTITUD POSITIVA COMIENZA EN UNO MISMO.

La actitud positiva comienza en uno mismo, en la imagen que uno pueda construirse de uno mismo: amarse, estar y sentirse satisfecho, seguros y confiados en nuestro ser. Los que nos rodeen probablemente se contagiarán de nuestra actitud y se sentirán de la misma manera. Por el contrario las actitudes negativas te harán sentir mal y harán sentir mal a los demás.

Si se quiere mantener una actitud positiva, tienes que comenzar pensando de una manera sana.

Recuerda que una actitud positiva crea una muy buena Imagen de ti y hará que los demás quieran estar cerca de ti. 

Carolina Béjar




Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com

 Carolina Bejar

 @Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com 





VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO REGULAR



Por: Dra. Alma Liliana
López Marmolejo



Siempre escuchamos hablar de las ventajas que el deporte, la actividad física y el ejercicio ejerce sobre nuestro organismo, por lo que durante el transcurrir de nuestras vidas, en diversas oportunidades, iniciamos el programa, lo interrumpimos, y no lo hacemos con la constancia requerida, y eso es porque pensamos, erróneamente, que el interrumpirlo no traerá consecuencias negativas, y al contrario, que es mejor algo que nada... pero eso está lejos de la realidad; para que el programa de actividad física y deporte sirva para nuestros intereses, este debe ser realizado con carácter regular. →





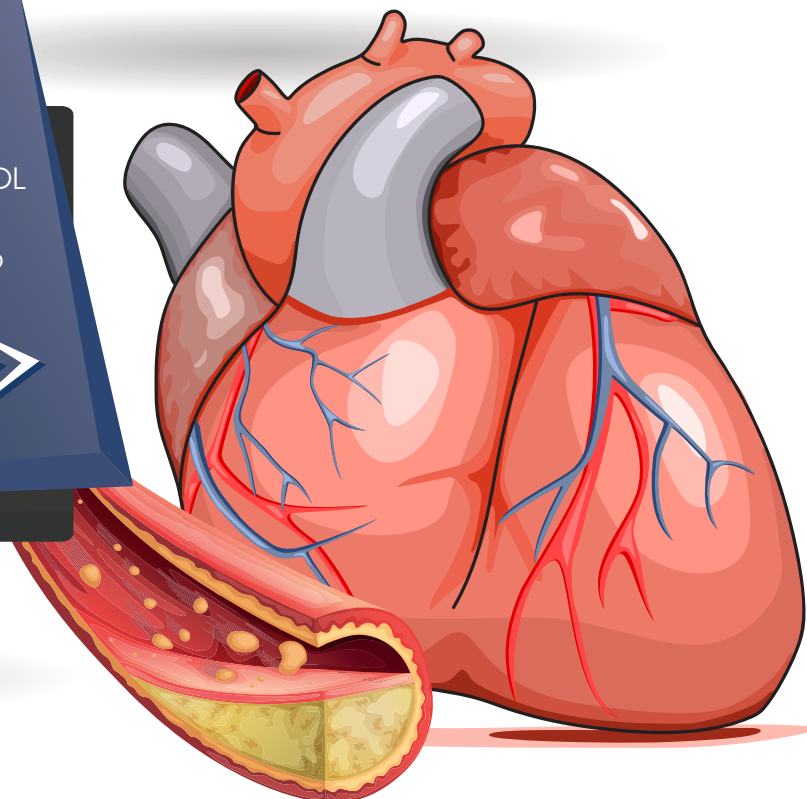


← Las ventajas del ejercicio físico regular son muchas, teniendo en cuenta que estamos hablando de un ejercicio realizado bajo vigilancia médico-deportiva, previa evaluación, dosificación y con control regular por el Médico Especialista en Medicina del Deporte; aclarado lo anterior, serán las siguientes:



Reduce el riesgo de muerte prematura; hablamos de muerte prematura aquella que sucede a cualquier edad antes de los 64 años. Recordemos que la esperanza de vida en Latinoamérica es de 74 años, por lo que le estaríamos restando, como mínimo, 10 años de vida a nuestras posibilidades.

Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, ya que disminuye los valores de colesterol malo (LDL y VLDL) y triglicéridos en sangre, aumenta el valor del colesterol bueno (HDL), disminuye nuestro peso corporal disminuyendo kilos de grasa, disminuye la presión arterial, vuelve nuestro corazón más eficiente, baja nuestro pulso tanto en el reposo como en la realización de esfuerzos físicos, y mucho más.





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



ElBlogDeJaime.com

Motor & Volante ^{DIGITAL}

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de editorial novaro
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:
@motor y volante



Síguenos en Twitter:
@motoryvolante

www.editorialnovaro.com

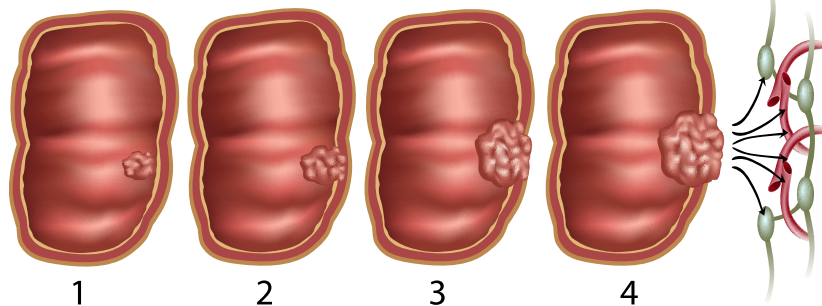
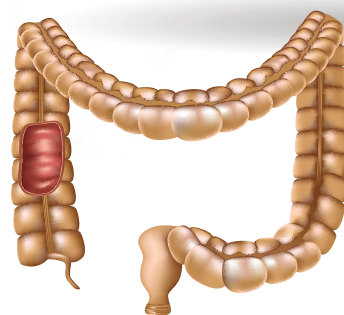




Reduce el riesgo de diabetes tipo II, que es el aumento de los niveles de azúcar en sangre, por encima de lo normal, generalmente en personas mayores de 40 años.



Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon hasta en un 50%, al reducir los biomarcadores que están asociados al cáncer.



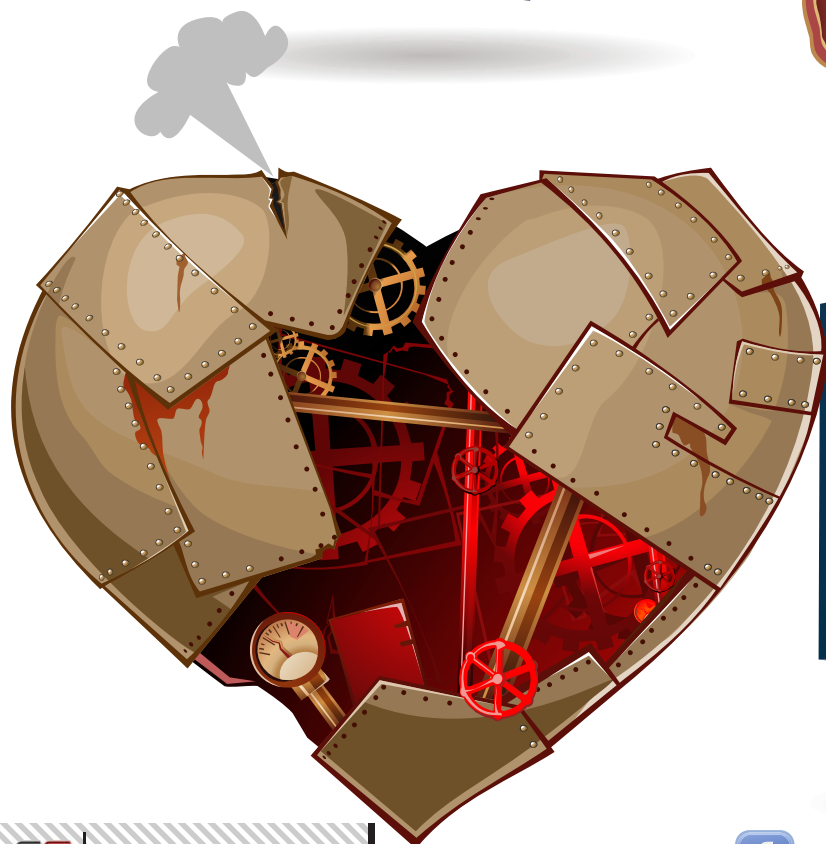
1


2

3


4

Es una efectiva herramienta para prevenir y reducir la presión arterial alta, generalmente lo logra con la disminución de peso; está comprobado científicamente que el bajar 10 kg de peso disminuye en 5-20 mmHg la presión arterial, y que con solo disminuir 2 mmHg la presión arterial se reduce en 4% el riesgo de enfermedad coronaria y un 6% de los derrames cerebrales.






Sirve para prevenir y reducir la osteoporosis, porque al ejercitar nuestros huesos, músculos y articulaciones, se generan unos estímulos que fortalecerán nuestro sistema óseo.



Reduce el riesgo de padecer dolores lumbares o de espalda, ya que el ejercicio disminuye el riesgo de padecer espasmos musculares a nivel lumbar, mejora nuestra flexibilidad y movilidad en esa área, mejora nuestro desarrollo en los músculos de espalda y abdomen, además de disminuir el perímetro de nuestra "pancita".



Contribuye al bienestar psicológico, ya que mejora nuestra auto-estima y favorece las relaciones sociales al ser realizado en grupo.



Ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de obesidad en un 50%, cuando se aplica el programa correcto.



Ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos y a mejorar la resistencia cardiovascular en personas con algún tipo de diversidad funcional o con enfermedades crónicas.



Puede contribuir a que disminuyan los dolores a nivel de nuestras rodillas, al mantener nuestro peso corporal controlado, evitándole a estas una sobrecarga adicional que la podría llevar a una artrosis o a otra patología, y además, con el ejercicio y la movilización constante, permite su lubricación y flexibilidad adecuadas.




Ayuda a prevenir o a controlar en niños y adolescentes los comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, dietas poco saludables y la violencia, ocupándoles el tiempo libre en actividades saludables.



Como bien lo dijo Hipócrates – padre de la medicina – hace 2.400 años:

“Si todas las partes del cuerpo que cumplen una función se emplean con mesura y se ejercitan en las tareas a las cuales están habituadas, se verán saludables y bien desarrolladas y tardarán mucho tiempo en envejecer. Si, en cambio, no se les da uso ni se les ejercita, serán presa fácil de la enfermedad, presentarán defectos de crecimiento y envejecerán de manera prematura”.

Nunca es tarde para comenzar, ganar calidad de vida, y dejar que las ventajas de un ejercicio físico regular sean también parte de nuestras vidas. Que el inicio de este 2013 sea la perfecta excusa para hacerlo realidad...!!!hasta pronto!!! 



Alma Liliana López Marmolejo



Médico y Cirujano Universidad Libre de Cali (Colombia), Especialista en Medicina del Deporte Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, Unidad Centro de Medicina del Deporte de Cuba; Docente Asociado del Programa Medicina de la Universidad Libre de Cali; Docente Hora Cátedra del Programa Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali; Asesor y Evaluador de SURA Atención de Riesgos Profesionales.

Haz click aquí para contactarme.



ADELGAZA
DE 5 a 8 KILOS
EN 1 MES!

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

WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz



En este mes del amor y la amistad, te deseo un corazón fuerte y sano. Y para que lo ejercites con ritmo, aquí te comparto mis recomendaciones.

80'S



Pet Shop Boys
You are always on my mind

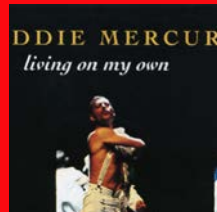


Technotronic
Pump of the jam



Fleetwood Mac
Little lies

90'S



Freddie Mercury
Living on my own



Haddaway
What is love



Stardust
Music sounds better with you

00'S



Kylie Minogue
Come into my world



Gnarls Barkley
Crazy (Spencer Collective
Extended)



Andreas Kleerup ft. Robyn
With every heartbeat

2012



Armin Van Buuren ft. Flora
Waiting for tonight



Nicky Romero
I could be the one



Mat Zo & Porter Robinson
Easy

AH Y POR CIERTO, BUSCO NOVIA, INTERESADAS:
QUIEROSERTUNOVIA@DJKOZZ.COM :P

“DJKOZZ.COM® es uno de los artistas vanguardista y propositivo en la industria del espectáculo y entretenimiento en México.”

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano