

A tu lado todo el camino

CORRIDOSANO

Marzo 2013

*Lauren
Carter*

SALUD ENERGÍA Y BELLEZA

PAG. 14

RECETA PARA UNA
BEBIDA ALCOHÓLICA
BAJA EN CARBOHIDRATOS Y AZÚCAR

PAG. 64

OBESIDAD
EMOCIONAL

PAG. 66

13 RAZONES
PARA AMAR LAS PESAS RUSAS

PAG. 68

8 CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA LUCIR SEXY SIEMPRE

PAG. 76

ANTE EL HOY
UNA ACTITUD POSITIVA

PAG. 88

SER HOMOSEXUAL
UNA OPCIÓN DE VIDA

PAG. 56

Fotografías: cortesía de Shandrew PR

Año 2 · Número 18
Distribución Gratuita

Palapa
Communications




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



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTER TENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

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



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



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Cuerpo
COLECCIÓN
MUSEO SOUMAYA
EXPOSICIÓN TEMPORAL
Museo Soumaya-Plaza Loreto



Auguste Rodin | Venus en danza

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

 Museo Soumaya  @ElMuseoSoumaya

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

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

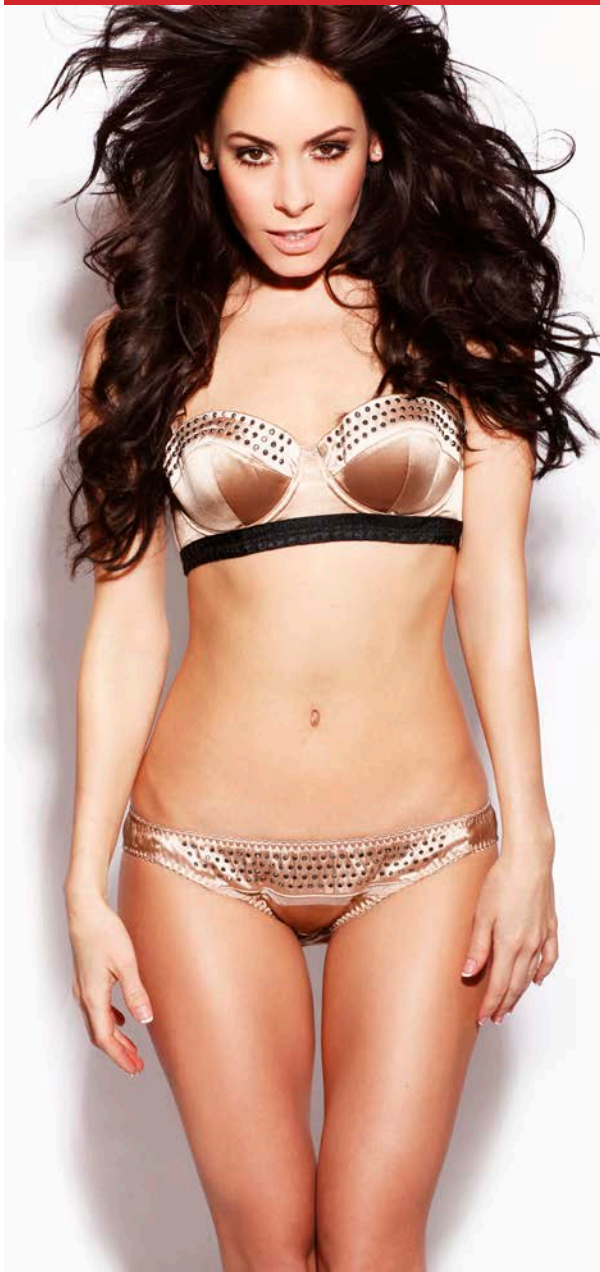
Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech



12

Calendario de actividades
Marzo



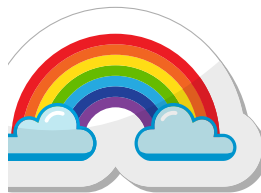
46

Aprende a bucear y sumérgete en un mundo fascinante



52

Fisicomentarios



56

Ser homosexual una opción de vida



64

Receta para una bebida alcoholica baja en carbohidratos y azucar

Fotografías cortesía de Shandrew PR

Pag 14

Lauren Carter 

SALUD ENERGÍA Y BELLEZA

índice



66

Obesidad Emocional



96

Workout Beats



68

13 razones para amar las pesas rusas



74

Mis Tips



76

8 Consejos para lucir sexy siempre



88

Ante el hoy: Una actitud positiva





el camino **CORPO**SANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 18, Marzo de 2013

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Dirección de Arte

Fernando Olivo

SUSCRIPCIONES

suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD

publicidad@revistacorposano.com

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

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

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

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

Carta Editorial

Cada mes, al igual que cada semana y, para estos fines, cualquier comienzo de uno de los periodos de tiempo que el ser humano (con o sin ayuda de la naturaleza) ha definido, es una excelente oportunidad para comenzar de nuevo. Ya sea que nuestro plan para mejorar nuestra salud y nuestros hábitos vaya sobre ruedas, o nos hayamos encontrado con alguna distracción o problema, no hay como la sensación de empezar de nuevo. Eso sí, con más experiencia.

El año se va rápido, hay que aprovechar cada día para ser felices y para luchar por nuestras metas. Así que no perdamos tiempo y emprendamos el viaje que comienza con cada paso, cada repetición y cada bocado.

Aquí estamos a tu lado para acompañarte, motivarte y darte la mejor información para que alcances todas tus metas.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

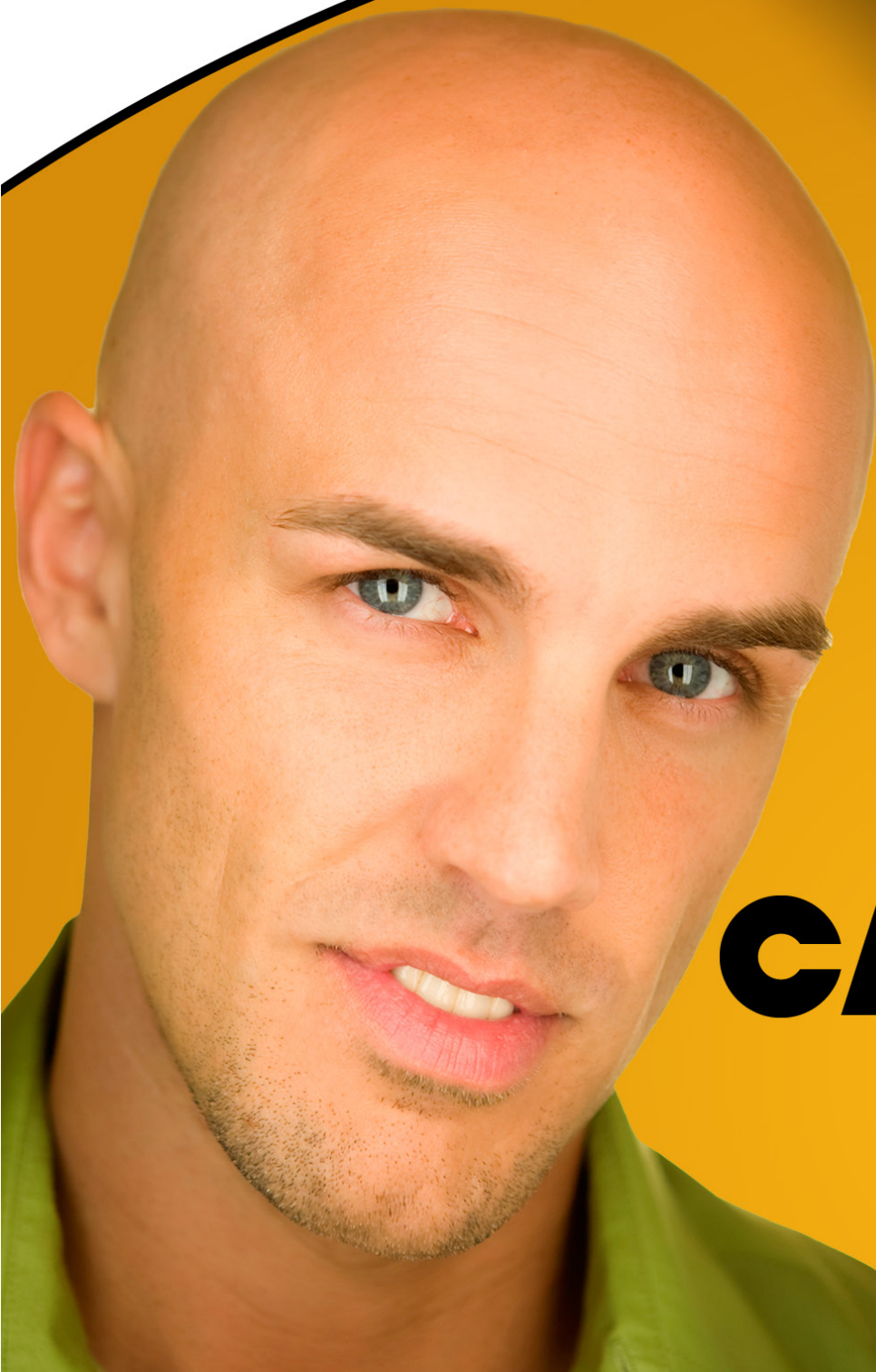


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Marzo



- 1 - 3 Mar** DIVE TRAVEL SHOW 2013
MADRID, ESPAÑA
<http://dts2013.divetravelshow.com/index.php/es/>
- 1 - 3 Mar** THE NORTH
FACE TRANSGRANCANARIA
ESPAÑA
<http://www.transgrancanaria.net/>
- 1 Mar** RUTAS CICLISTAS
ESPAÑA
<http://www.bikestar.es/>
- 3 - 17 Mar** JUEGOS DEPORTIVOS
CENTROAMERICANOS
SAN JOSÉ, COSTA RICA
<http://www.sanjose2013.org/>
- 3 Mar** MEDIO MARATÓN
DEL CAMINO DE SANTIAGO
ESPAÑA
<http://www.mediamaratondelcamino.com/>
- 3 Mar** MEDIO MARATÓN
CIUDAD DE SALAMANCA
ESPAÑA
<http://www.agropet.es/mediamaratonsalamanca/index.html>
- 3 Mar** NAPA VALLEY MARATHON
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.napavalley-marathon.org/>
- 3 Mar** ESCAPE FROM
ALCATRAZ TRIATHLON
SAN FRANCISCO, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.escapefromalcatraztriathlon.com>
- 3 Mar** MARATÓN LALA 2013
COAHUILA, MÉXICO
<http://www.maratonlala.org/>
- 3 Mar** MEDIO MARATÓN
DE SANTANDER
ESPAÑA
<http://www.mediomaratonsantander.es/>
- 3 Mar** 8ª CARRERA DEL
DÍA DE LA FAMILIA
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 3 Mar** TONE UP CONDESA
QUAKER 2013
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 4 - 17 Mar** MASTERS INDIAN WELLS 2013
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.bnpparibasopen.com/>
- 9 Mar** TRIATLÓN
PACÍFICO MAZATLÁN
MAZATLÁN, SINALOA, MÉXICO
<http://www.maraton.org/>
- 10 Mar** 7ª CARRERA RADIO CENTRO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 10 Mar** NIKE NOSOTRAS CORREMOS
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<https://www.facebook.com/NikeNosotrasCorremos2013ANACARDONA>
- 16 Mar** ENERGIZER
NIGHT RACE 8KM
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<https://www.asdeporte.com>
- 16 Mar** ROCK & ROLL USA
WASHINGTON
WASHINGTON, D.C., ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/usa>
- 17 Mar** IRONMAN LOS CABOS
BAJA CALIFORNIA, MÉXICO
<http://www.ironmanloscabos.com/>
- 17 Mar** 35ª ZURICH MARATÓN
DE BARCELONA 2013
BARCELONA, ESPAÑA
<http://www.zurichmaratobarcelona.es/>
- 17 Mar** LA MARATHON
LOS ANGELES, CALIFORNIA ESTADOS UNIDOS
<http://www.lamarathon.com/>
- 17 Mar** NYC HALF MARATHON
NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS
<http://www.nyrr.org/>
- 17 Mar** MEDIO MARATÓN
CIUDAD DE MURCIA
ESPAÑA
<http://www.todofondo.es/mediamaratonmurcia/>
- 17 Mar** MEDIO MARATÓN
BENITO JUAREZ 2013
JALISCO, MÉXICO
<http://www.comudezapopan.gob.mx>
- 17 Mar** FORMULA 1 GRAN
PREMIO DE AUSTRALIA 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.formula1.com/default.html>
- 17 Mar** MEDIO MARATÓN DE SEGOVIA
ESPAÑA
<http://www.infosegovia.com/mediamaratonsegovia>
- 18 - 31 Mar** MASTERS DE MIAMI 2013
FLORIDA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.sonyopentennis.com/>
- 24 Mar** MEDIO MARATÓN DE LISBOA
LISBOA, PORTUGAL
<http://www.meiamaratonadelisboa.com/es>
- 24 Mar** XVIII CARRERA DE LOS AMIGOS
MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- 24 Mar** XXIX MEDIO MARATÓN
VENADO CHARCAS
SAN LUIS POTOSÍ, MÉXICO
<http://www.runmx.com>

Nota: Información sujeta a cambios

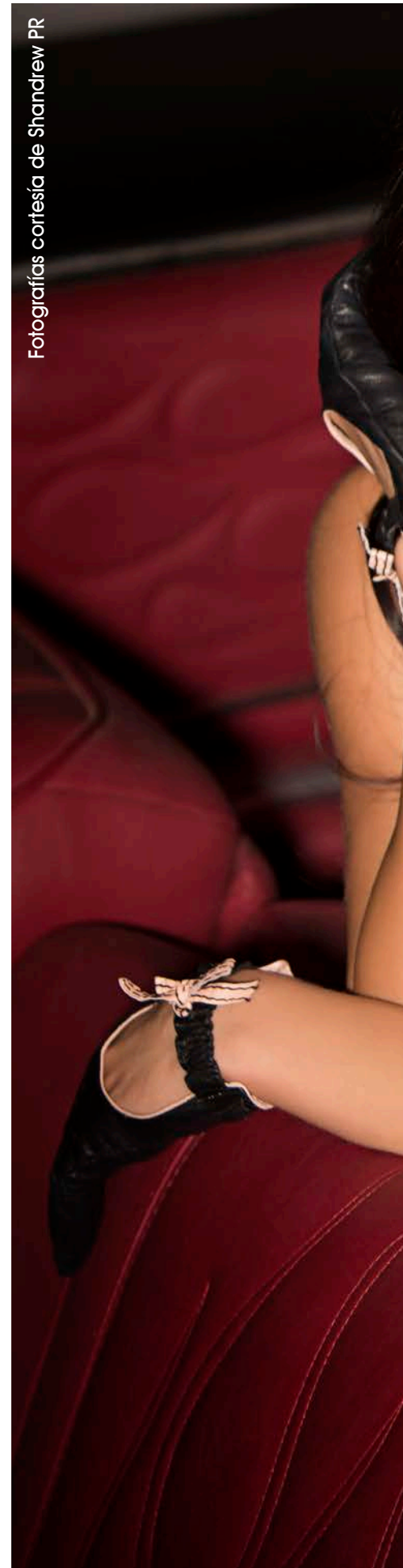
Lauren Carter

SALUD ENERGÍA Y BELLEZA

Lauren Carter es una actriz, cantante y modelo Americana. Es la protagonista de la película "The Green Mile", una historia de amor de la época del jazz con música a cargo de The Fat Babies, una de las mejores bandas de jazz de Chicago. Laura interpreta a "Camille", una cantante sin suerte que se enamora de un hombre de rostro fresco. Su participación en la película se extiende a la grabación de varias canciones para la banda sonora, escritas por Annette Henshaw e interpretadas por The Fat Babies. En la película también actúa Guinevere Turner ("The L Word" y "Chasing Amy").

Sus actuaciones anteriores incluyen en papel protagónico en la película de terror "BOO" y un papel recurrente en la serie de la CBS, "The Bold and The Beautiful". →

Fotografías cortesía de Shandrew PR







Fotografías cortesía de Shandrew PR

← Reclutada por Ford Models en 2002, Lauren es una modelo ampliamente publicada en portadas de revistas, portadas de libros, editoriales de moda y más. Ha trabajado con una impresionante lista de artistas que incluye a Robert Altman, DJ Fresh, Goldie, Elle von Unwerth y Catherine Malfitano.

Lauren se graduó en teatro musical por la Universidad Northwestern. Recibió su formación en ópera y teatro en Los Ángeles, Nueva York y Europa. Lauren interpretó el papel de "Buffy" en el estreno mundial "A Wedding", que se estrenó en "The Lyric Opera of Chicago" (dirigida por el ganador del Oscar el director Robert Altman)

Lauren es un orgulloso miembro del Shambala Preserve para felinos con sede en Los Ángeles. Está comprometida con el autor de bestsellers y celebridad escocesa, Ali Campbell. Lauren divide su tiempo entre Los Ángeles y Escocia.



Continúa en la página 22



Fotografias cortesia de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR





Fotografías cortesía de Shandrew PR



← ¿QUÉ TE MOTIVA A MANTENERTE EN FORMA?

Sé que cada día en el que me mantengo activa, doy lo mejor. Es una parte esencial de mi estilo de vida saludable. Si me siento cansada o estoy ocupada, hago un esfuerzo para realizar una rutina de 20 a 50 minutos, ¡es una gran diferencia! Sé que estar en forma afecta todo – mi mente, mis niveles de energía, mi calidad del sueño. Por supuesto, en la industria del entretenimiento, estar en forma es parte de tu vida, y pienso que también es un reto de dar lo mejor de mí. Pero las razones más importantes son el placer de sentirme saludable y con energía.





¿A QUÉ EDAD TE EMPEZÓ A INTERESAR EL EJERCICIO?

Comencé a practicar ballet cuando tenía dos años, ¡así que muy joven! Mi familia es muy activa, todo el mundo practica tenis y golf. El ejercicio siempre ha sido un estilo de vida normal para mí.

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?

Tengo el hábito de ordenar ensalada Nicoise en los restaurantes de todo el mundo, aunque me salto las papas. Mi favorita hasta el momento es la que probé en La Petite Masion en Londres.

¿PODRÍAS DECIRNOS QUE RUTINAS REALIZAS PARA MANTENERTE EN FORMA?

Cuando tengo tiempo, me encanta tomar clases. Es la bailarina en mí. Algunas de mis favoritas es Cardio Barre en Los Ángeles, Bikram yoga y Soul Cycle en cualquier ciudad. Cuando no tomo clases, hago una hora de cardio y peso libre. Me gusta hacer muchas repeticiones con mis piernas. Disfruto terminar mi rutina con un sauna y un chapuzón en la alberca.





¿PODRÍAS DARLES UNOS CONSEJOS A NUESTROS LECTORES QUE QUIEREN INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO?

Encuentren algo que les guste realizar, porque es más probable que continúen haciéndolo. Segundo, si no tienes motivación, repítete que no tienes que llevarte al límite cada vez que entrenas. Entre más entrenas, es más fácil llegar a niveles más altos. Además en tu cerebro dejarás de asociar el gimnasio con alto pesado. Lo puedes comenzar a asociar con rejuvenecer. Cuando tengas el tiempo y la energía, puedes y debes llevarte al límite. Pero nunca subestimes la importancia de los días en los que te ejercitas 20 minutos o menos – esos son en realidad la clave de tu ejercicio. Es mucho mejor ir a no ir, y definitivamente verás el beneficio. Pienso que la constancia es lo más importante de todo.



Foto: rafias cortesia de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR





Fotografías cortesía de Shandrew PR





Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR



Fotografías cortesía de Shandrew PR







Fotografías cortesía de Shandrew PR



“Aprende a Bucear y sumérgete en un mundo fascinante”



Por Alejandro
Topete Camarena





¡EL DEPORTE DEL BUCEO ES INCREÍBLE!

Es de las pocas cosas que podemos hacer para salir de la realidad terrestre y entrar en un mundo Subacuático, descubriendo todos esos paisajes maravillosos repletos de Fauna Marina, lo cual es muy impresionante. Las inmersiones duran aproximadamente una hora la cual pasamos admirando el entorno Marino, en una posición de Vuelo recorriendo el arrecife, dejándonos llevar por la corriente que te muestra este mundo pacífico, completamente diferente a todo lo que hemos visto en la vida. Imagina que vas en el agua escuchando tu respiración y que te desplazas por la propulsión de tus aletas en la dirección de tu mirada y la profundidad depende de tu respiración, del chaleco compensador de flotabilidad, además de ir observando a miles de peces, tortugas, rayas etc., que pasan alrededor de ti. Conforme observas el arrecife vas descubriendo a cientos de especies diferentes, con colores vivos que están por todas partes y que se acercan para verte y siguen su camino como si nada.



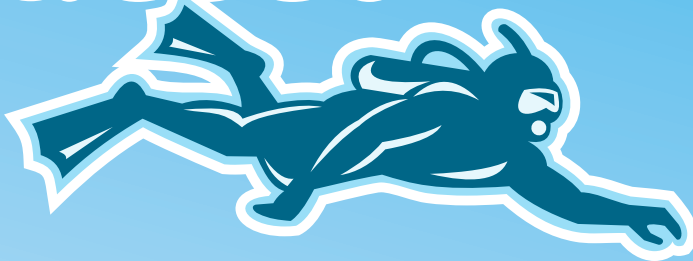
Surgieron diferentes actividades dentro del buceo que te permiten bucear con seguridad en diversos ambientes, como el Espeleobuceo en cavernas y cuevas sumergidas, bucear con mezclas de gases Nitrox I y II para con ello tener una menor saturación de nitrógeno, bucear con Recicladores para realizar las inmersiones a mayor profundidad y durante mas tiempo, por otra parte esta la fotografía la cual te permite plasmar la belleza de las profundidades.

El Buceo es un deporte relativamente nuevo, en los años de 1950 se comenzaron a formar las agencias de Certificación para Buzos é Instructores (NAUI, PADI, SSI, CMAS), esto empezó a generar Buzos que practicaban el deporte con seguridad, y con todos los avances tecnológicos del equipo de buceo. Todo empezó a ser más seguro para el público, a generar más interesados en esta actividad y se empezaron a descubrir nuevos horizontes bajo el Mar.

Hoy en día se siguen rompiendo récords y llegando hasta los límites del cuerpo humano para satisfacción de nuestros propios intereses y seguir descubriendo la belleza de los mares que es interminable.



Tipos de Buceo:



El Curso Scuba Diver de NAUI te permitirá bucear en cualquier parte del mundo en el Nivel Básico, durante toda tu vida, siempre y cuando te mantengas activo practicando un buceo al año y disfrutando de las maravillas que este deporte proporciona.

5 Clases Teóricas (2 Horas c/u) Donde veremos los temas mas relevantes para introducirte con seguridad en este mundo como: (Equipo de Buceo, Física, Fisiología, Accidentes de Buceo y Tablas de Descompresión).

5 Clases Prácticas (3 horas c/u) Donde veremos los ejercicios básicos para que tu controles el equipo, la flotabilidad Neutra, y como moverte en un ambiente acuático.

5 Inmersiones en el Mar donde podrás practicar todas tus habilidades aprendidas en condiciones naturales, para que realices ejercicios que te darán confianza y seguridad.

Buceo Recreativo

Es para disfrutar sin riesgo alguno de esta actividad, dentro de los límites de 40 metros de profundidad y sin pasar los límites de descompresión.

Definitivamente la mejor forma de empezar a descubrir el Buceo.

Buceo Técnico


Son todas aquellas especialidades que van en busca de conocer más a fondo la especialidad y llegar hasta los límites que el deporte y el cuerpo permita. Requiere de mucho más estudios y es practicado por buzos expertos que van buscando nuevas aventuras bajo el agua.

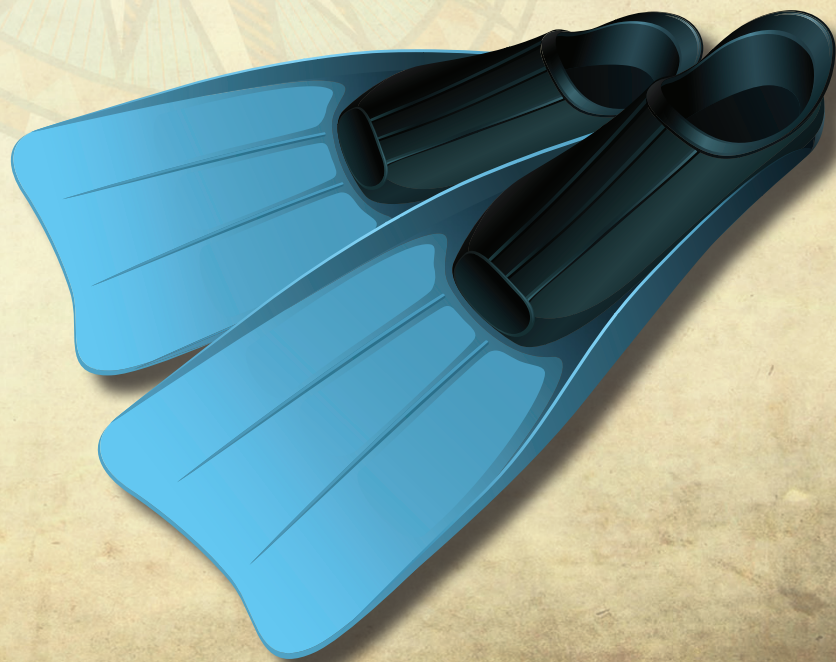
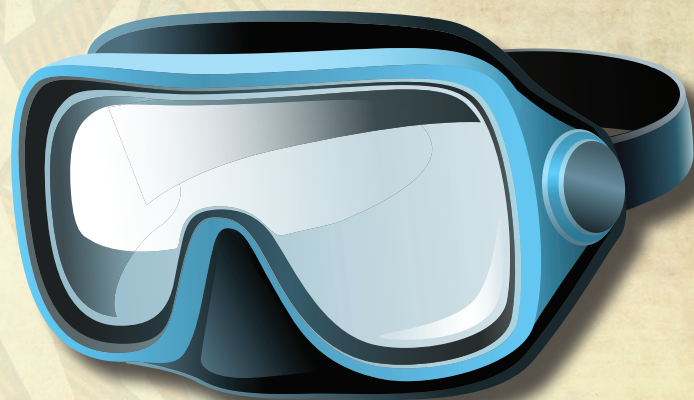
Buceo Profesional

Son todas las personas que trabajan dentro del Buceo y que desempeñan diferentes labores bajo el agua como buzos de Plataforma, buzos de Profundidad é Instructores que decidieron hacer del Buceo su forma de vida.





Para mi es muy importante que las personas descubran este deporte y medio ambiente ya que es la única forma de crear una conciencia del cuidado de nuestro planeta el cual esta conformado por $\frac{3}{4}$ partes de agua. Llevo 10 años dando Clases de Buceo en todos los niveles recreativos y algunos técnicos les puedo decir que es un deporte muy seguro, así como muy gratificante. Todas las personas que llevo a este medio ambiente acaban fascinadas con el Deporte, sus comentarios son que nunca imaginaron las bellezas que existen bajo el Mar y la Paz que genera estar dentro de el. 



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 Fotografiar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografiar 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



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx

FIJOS



COMENTARIOS

Por Guido Lozano



Marzo , siempre ha sido un mes de celebraciones, pero en la antigua Roma, en tiempo de los emperadores romanos eran reconocidos como días de buenos augurios los días quince de los meses de marzo, mayo, julio y octubre. Pero precisamente al Gran Emperador Julio César, le habían pronosticado malos designios para los idus de marzo; Le habían participado los oráculos, que ocurriría para esa fecha su defunción, pero dijeron también que habiéndose encontrado con un agorero, Julio César le dijo con sorna, desdeñando el vaticinio, "Ya llegaron los idus de marzo", pero este le replico, "Si ya llegaron, pero aún no terminan" y Julio César fue asesinado ese mismo día.

Porque apenas hace unos días terminamos las festividades y excesos de las Navidades y el puente Guadalupe - Reyes y ya vino la Candelaria, con su gran cantidad de tamales de las más variados estilos y rellenos (pero todos con una millonada de calorías de grasa) y después hemos pasado por el Día de San Valentín, que como todos ustedes saben demostramos nuestro amor y amistad, regalando chocolates a manos llenas, en rebuscadas cajas en forma de corazón y sendos pasteles de chocolate blanco y negro y atiborramos los más variados restaurantes para deglutir postres ricos en cremas y azúcares.

Y muy pronto en este año, en el mes de marzo vendrá la Semana Santa y otra Vez los excesos, empezaremos a comer en forma desordenada, incrementando nuestra ingesta extraordinaria y descomponiendo todos nuestros planes y buenos deseo de año nuevo. →

← Espero sinceramente que estos tiempos, los "idus de marzo" sean completamente placenteros y esto quiere decir, sin romper por estos incitantes ocasiones, nuestros planes y proyectos para mantenernos sanos, ejercitando nuestro cuerpo y manteniendo nuestro peso ideal.

Mis mejores augurios para que logren sus propósitos, y que en estos "idus de marzo" sean presagios de buena conducta y de sanos modales por su edad y salud. 🇸🇷



Por un excelente CORPOSANO

hasta la próxima.

**Su amigo,
Guido Losano**



Haz click aquí para contactarme.



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



Visita hoy



BrinkZone.com

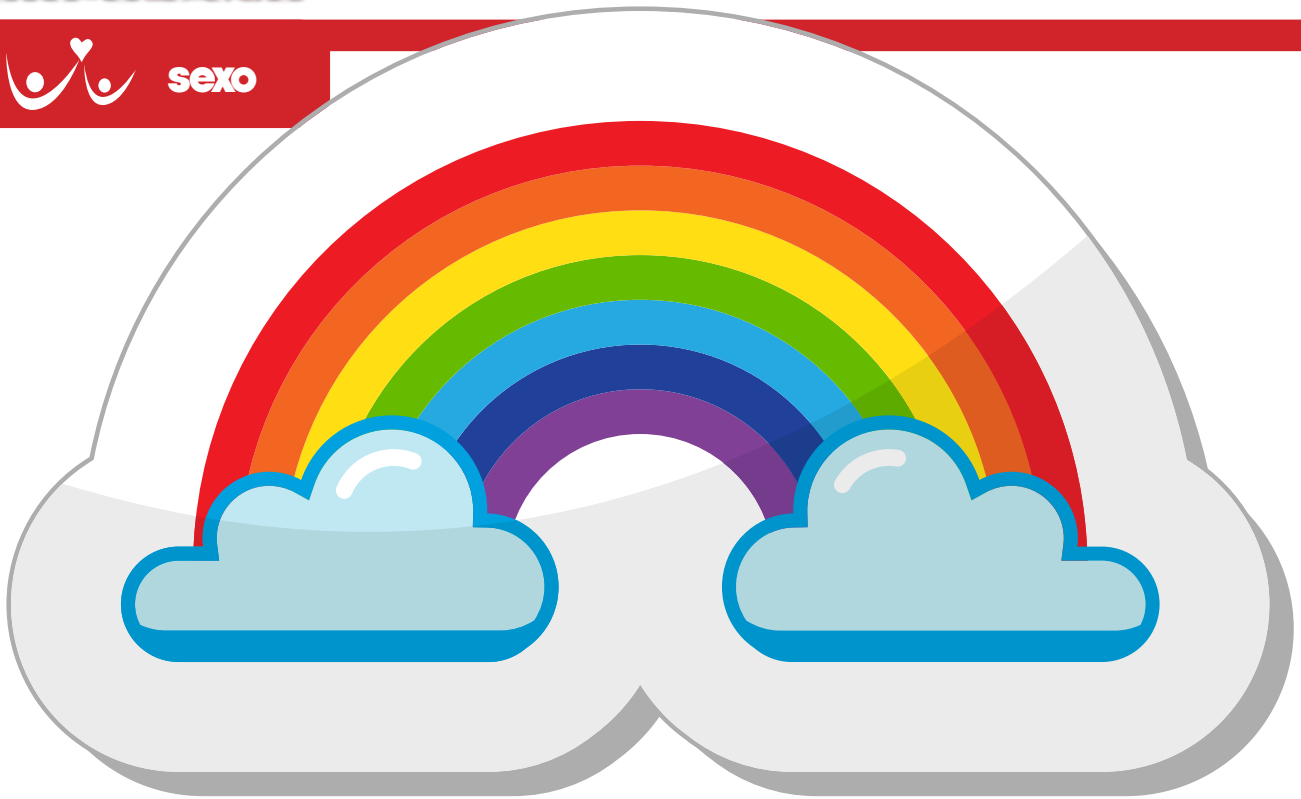
The No#1 Science Based Performance Resource

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>





SER **HOMOSEXUAL**

Una opción de vida



Por: Marta Pascual



En mi experiencia como Responsable del Servicio de Atención Sexológica para Gays, Lesbianas y Transexuales de Cogam en Madrid, soy cada día testigo de grandes revelaciones.

No es que ocurra ningún milagro porque yo posea unos poderes divinos pero lo que allí sucede sí resulta singular. Se crea un espacio íntimo donde personas que viven con un plus de sufrimiento añadido, se permiten Ser... y eso sí resulta cuanto menos algo muy mágico.

¿Qué tiene de mágico ser uno mismo? Podéis preguntaros, parece algo demasiado simple para ser definido de esta manera.





**NADIE SE LEVANTA UNA MAÑANA Y
DECIDE SER HOMO O SER HETERO, ES ALGO
QUE NOS VIENE DADO, QUE SABEMOS
DESDE QUE SOMOS PEQUEÑOS.**

Entremos en materia...

La orientación sexual u orientación del deseo erótico no es algo que elegimos. Nadie se levanta una mañana y decide ser homo o ser hetero, es algo que nos viene dado, que sabemos desde que somos pequeños. Lo sabemos porque así los sentimos y nos damos cuenta de quién nos gusta y quién no, si el que está sentado en el pupitre de enfrente o la que está sentada en el de al lado...

Si cumples con la expectativa social (es decir, te gusta quien se supone que te tiene que gustar) estupendo, pero si pones tu atención en quien no deberías, empezamos con los problemas... Ya eres raro, diferente, no te ajustas a la norma del grupo y eso cuando eres un niñ@ es un mal comienzo.

A partir de ahí muchos chicos y chicas gays y lesbianas empiezan un periplo vital difícil donde la ocultación y el disimulo es con lo que uno aprende a manejarse. Como forma de afrontar el estrés que sienten pueden optar por distintas estrategias: desde intentar pasar lo más desapercibid@ posible, hasta crear un personaje ajustado a las expectativas heteros de mi mundo social y familiar, o empezar a vivir en un espacio disociado.



Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations, Celebrity Publicity & Endorsements.

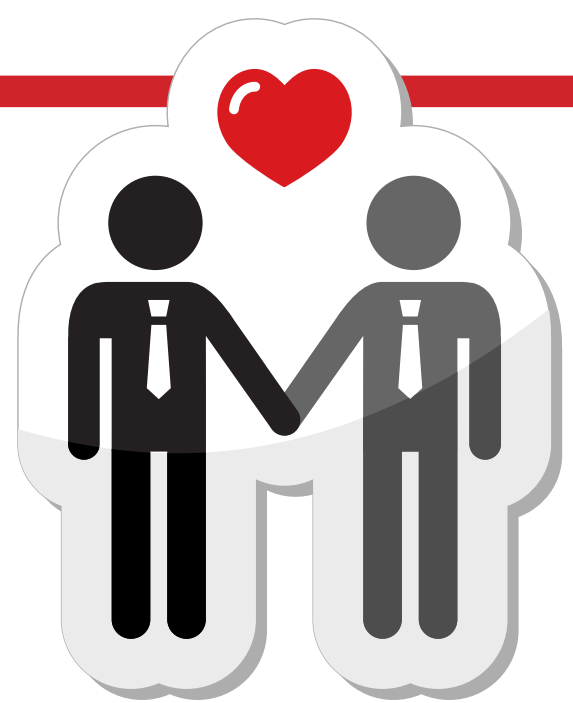


Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com





Puede que algunos se dedique a negarse a sí mismos su gustos y preferencias a la espera de que... a lo mejor hasta se me pasa....Otros, especialmente en el caso de los chicos, pasarán por terapias anti-gays (de dudosa eficacia) y/o decidirán entregarse al mundo hetero con lo que saldrán con chicas, se echarán novias e incluso se casarán y formarán familias... Son sólo estrategias de supervivencia, valorables y muy respetables.

Imaginar el coste que supone todo esto en una persona es duro. Ir por la vida escindidos, divididos entre dos mundos, o encerrados en uno que no les corresponde no parece tarea fácil.

La presión social que se inició en el colegio, puede que siga en el instituto, en la universidad, en el trabajo, en casa, con la familia... uno siente que pertenece a una minoría frente a la mayoría dominante, y eso no va a dejar de ser así.

Por suerte en este camino también hay luces y hasta pueden que encuentren el suyo propio. Se tratará de que vayan apareciendo personas afines, sus iguales, lo que todos necesitamos: reconocernos en el otro. El idéntico, la identidad, un paso más.

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



Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

o pide más informes a: bhipceci@gmail.com

FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.



ADELGAZA
DE 5 a 8 KILOS
EN 1 MES!

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

Un amigo gay, una amiga lesbiana que me abre nuevas posibilidades, con los que me permito por fin ser yo y mostrarme y expresarme sin más. Un nuevo hilo de donde tirar para llegar a nuevos escenarios, nuevos amigos, amantes, compañeros y sobre todo nuevas posibilidades de vida.

El proceso de coming out o salida del armario se hará o no se hará. Cada uno necesitará su tiempo, años, pocos o muchos, con distintos ritmos. Se hará con unos, jamás se hará con otros... así es. Supone la visibilización de lo íntimo, y eso, por definición, no es algo sencillo.

Luz y serenidad para todos los que estuvieron, están y estarán ahí. Esto es un camino de vida...

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

Haz click aquí para contactarme.



www.ceciporras.bhipglobal.com



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



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

Su uso continuo aumenta la...

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

pleasūr
FEEL ALIVE!!

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

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®



RECETA PARA UNA BEBIDA ALCOHÓLICA

BAJA EN CARBOHIDRATOS Y AZÚCAR



Por Will Brink

**BrinkZone.com**
The No#1 Science Based Performance ResourceArtículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

Aun nosotros, los de mente enfocada a la salud y al fitness, de vez en cuando disfrutamos de una buena bebida, y es difícil de encontrar una bebida ya que o están llena de carbohidratos/azúcar o saben horrible.

Así que he estado experimentando con unas bebidas que sepan bien y que mantengan al mínimo los carbohidratos/azúcar, para aquellas ocasiones que quiera beber. Por algún tiempo he estado haciendo algunos retoques, pero creo que la receta finalmente está lista. Los ingredientes son específicos, así que olvidense de mezclar o combinar, ya que después se quejan de que sabe horrible.



LA RECETA ES LA SIGUIENTE:



2 partes de vodka Reyka
(es de Islandia y es el
mejor vodka que hay)

Agrega hielo a una coctelera, añade todos los ingredientes mencionados, agita hasta que todo está bien mezclado, y sirve en un vaso grande. Sabe delicioso, mantiene los carbohidratos/azúcar el mínimo, lo que también reduce el número de calorías.

Pruébala, yo creo que te va a gustar (asumiendo que bebes alcohol) y te ahorrará algunos carbohidratos/azúcar/calorías en tu dieta. Y no olvides que en la biología no hay viajes gratis y que el alcohol tiene 7 calorías por gramo.

Lo que necesito ahora es un nombre.

¡AYÚDAME A DARLE UN NOMBRE A ESTA BEBIDA!



1 parte de Té helado
Snapple Diet,
de sabor a durazno

1 parte de jugo de
arándano sin azúcar
(la mayoría tiene
azúcar añadida)



1 paquete de Truvia, que
es un endulzante
sin calorías

Will Brink



Entrenador
personal
de alto
rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





Review del Libro

Obesidad Emocional

Diana Andere Portas y Enrique Sánchez Lores.


Descubre por qué, aunque haces dieta y ejercicio no logras adelgazar. La respuesta puede estar en tu mente. Tu mente puede estarte saboteando para que no bajes de peso. ¿Por qué? Este libro te da la respuesta.

En un mundo en donde el sobrepeso es la norma, cada vez hay más expertos en la salud alimentaria que se esfuerzan en ayudar a sus pacientes sin encontrar resultados efectivos. ¿Por qué? ¿Por qué el apoyo nutricional no es funcional para todos los pacientes? ¿Por qué hay algunos que, a pesar de todos los esfuerzos de su nutriólogo, parecen simplemente incapaces de dejar de comer o de comer lo que es bueno para su salud y su peso?



La respuesta está en nuestra mente. Nuestros sentimientos pueden destruir nuestro trabajo nutricional y frustrar aun nuestros mejores deseos de bajar de peso. El lado psicológico de la obesidad aún no se explora con tanto ahínco, por lo que se desconocen o se pasan por alto las razones afectivas de nuestra necesidad tanto de comer, como de mermar nuestra salud, de buscar la gordura y de evitar la actividad física. Paciente y nutriólogo, juntos, deben tener en consideración los sentimientos del paciente y la forma en la que éste se relaciona con la comida. No podemos dudar, la capacidad que tengamos para cambiar nuestros hábitos alimenticios está directamente relacionada con lo que está sucediendo en nuestra vida, lo que sucedió en el pasado, y cómo hacemos frente a esas vivencias y los sentimientos que generan en nuestra mente.

Gran parte de nuestro comportamiento está guiado una parte de nuestra mente de la que no tenemos noticia, el inconsciente. En el inconsciente se guardan todos los trozos de nuestro pasado que no podemos ver de cerca, todos los sentimientos que nos parecen incómodos, dolorosos, vergonzosos, culposos... y es en este lugar oscuro y fuera de nuestro conocimiento en donde están las respuestas a nuestra dificultad para adelgazar, a nuestra necesidad de estar gordos. Es ahí, pues, donde se encuentra aquella voz que nos pide constantemente el comer más y más, la que nos exige ignorar nuestros planes nutricionales y nuestra sensación de saciedad, llevándonos a seguir comiendo aunque no nos quepa un bocado más.

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



De venta en:
www.panoramaed.com.mx



13 Razones para amar las pesas



Por Siri Martínez
y Daniel Juárez



Sí, ya terminó el mes del amor, pero esa no es razón para no continuar el romance... o, mejor aún, para iniciar uno nuevo.
Si eres de las personas que todavía no se deciden a ejercitarse con pesas rusas, sigue leyendo, ya que pronto conocerás trece razones para adoptar un cariño incondicional con una de las herramientas más completas para tu acondicionamiento físico: →



es para
r las
s rusas.



**← Razón****1**

Varios de los ejercicios rusos originales implican la quema intensa de calorías y grasa, pues son dinámicos e involucran una gran cantidad de músculos.

Ayudan a quemar grasa

Razón**2**

Al trabajar con peso, tu cuerpo no sólo se deshace de lo que no necesita, sino que reacomoda y reafirma los tejidos de abdomen, glúteos, brazos y piernas.

Fortalecen y reafirman los tejidos

Razón**3**

El dinamismo de los movimientos obliga al corazón a bombear más sangre a los músculos con mayor rapidez. Asimismo, la respiración se hace más intensa y profunda, despejando los pulmones de impurezas y oxigenándote mejor.

Favorecen el desarrollo cardiorrespiratorio

Razón**4**

La constancia, la disciplina y el esfuerzo transforma tu cuerpo, haciendo más dinámico tu metabolismo, absorbiendo mejor y más rápidamente los nutrientes.

Pueden ayudar a equilibrar el metabolismo

Razón**5**

Los movimientos básicos con pesas rusas ayudan a mejorar la elasticidad y resistencia de las articulaciones de cadera, piernas y brazos, ayudándote a prevenir accidentes cotidianos.

Favorecen la elasticidad, y amplían el rango de movimiento de articulaciones, tendones y ligamentos

Razón

6

Todos los ejercicios están pensados en el rango natural de movimiento de las articulaciones, y las posturas normales del cuerpo sano, por lo que protegen tus articulaciones.

Cuidan tus articulaciones

Razón

7

Al fortalecer los músculos de la espalda, mejoras gradualmente tu postura, lo cual es muy útil si pasas horas sentado o de pie todos los días. Esto te ayuda a resistir mejor las actividades diarias, y a sentirte menos cansado.

Ayudan a mejorar tu postura corporal

Razón

8

Dependiendo de la asiduidad y el esfuerzo, puedes observar los primeros resultados en aproximadamente tres semanas.

Te darán resultados en relativamente poco tiempo

Razón

9

En una sesión de ejercicio puedes llegar a trabajar todos los músculos principales de brazos, piernas, espalda, abdomen, glúteos, y diversos músculos pequeños alrededor de las articulaciones.

Trabajan el 90% de los músculos del cuerpo

Razón

10

Por sus cualidades ergonómicas, los ejercicios con pesas rusas se recomiendan en ocasiones a pacientes que requieren rehabilitación y fortalecimiento muscular. →

Tienen usos terapéuticos



**← Razón****11**

Con una sola herramienta puedes hacer músculos para todo el cuerpo, sólo cambiando la forma de tomar la pesa.

Son versátiles

Razón**12**

Las pesas rusas tienen una forma que las hace fáciles de transportar y guardar, por lo que no estorban una vez que has dejado de usarlas. Además, son muy durables.

Son prácticas y portátiles

Si con estas razones ya comienzas a enamorarte, te tenemos buenas noticias. Espacios como Ah-Kin Sistema de Ejercicios están hechos para otorgarte todos los beneficios del ejercicio con pesas rusas, en un ambiente divertido y relajado, con un seguimiento personal que te hará sentir muy apapachad@.



Razón

13

En un espacio de aproximadamente 2 metros cuadrados puedes llevar a cabo toda tu rutina de entrenamiento.

Requieren poco espacio

¡ANÍMATE A PROBAR ALGO DIFERENTE Y SÚPER EFECTIVO! 

**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 



mis Tips

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

¿Manicura peligrosa?



Los rayos ultravioleta (UV) de las cabinas de bronceado, incrementan el riesgo de cáncer de piel. ¿Puede esto ser también cierto para las luces UV para uñas? Estos instrumentos son usados para acelerar el tiempo de secado de las uñas.

Tips para no marearse



- Evitar comer mucho antes de un viaje, ya sea en un barco, coche o avión, para evitar que el estómago esté demasiado cargado y genere la sensación de náuseas por el movimiento.

- Evitar alimentos muy grasosos, con muchas salsas y aquellas que produzcan gases (como por ejemplo la cebolla, y el coliflor, entre otros) ya que alteran el correcto funcionamiento del estómago, el cual ya estará sensible por los cambios bruscos de movimiento.

- Tampoco es recomendable tener el estómago vacío, ya que los ácidos del estómago pueden afectar la salud de la persona.

- Los nervios y el estrés pueden aumentar la cantidad de ácido gástrico que se produce normalmente, por lo cual se recomienda mantenerse tranquilo.

- Otro consejo para evitar el mareo es estar lejos de personas que fumen, o del humo del cigarrillo, ya que las sustancias presentes en el tabaco producen náuseas.

- Siempre es recomendable estar en un sitio abierto con aire fresco para controlar la sensación de náuseas, y evitar mirar hacia el lado donde se observa el movimiento; es mejor siempre mirar al frente.

Reduce la cintura



Reduce tu riesgo de cáncer de mama haciendo que esa grasa abdominal desaparezca, incluso ayuda a prevenir las recaídas. "La grasa corporal incrementa el almacenamiento de estrógeno, así que, entre más peso tengas, más estrógeno circulante tendrás y entre más estrógeno mayor probabilidad de daño tendrás", dice el Dr. Jill Dietz, un médico cirujano de cáncer de seno de la Cleveland Clinic.

¿Se te cae el pelo? Mi receta:



Hierve Romero a tu gusto en un poco de agua. Agrega unas flores de lavanda. A mí me gusta bastante fuerte. Deja hervir unos 5 min, tapa y deja reposar por media hora. Cuando esté frío, agrega a tu shampoo diario. Ya me contarás...

¿Mal aliento?



Anís: para aplicar este remedio basta con masticar tres semillas crudas de anís verde cuando se note mal sabor de boca o uno se tenga que dirigir a alguien.



LEE MIS TIPS EN:

Website: www.naturalorganicaylatina.com
Blog: www.chicanol.com



LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LUCIR

SEXY SIEMPRE

**CONOCE LAS CLAVES DE CÓMO SER SENSUAL ANTE UN HOMBRE.
EL LENGUAJE, LAS FORMAS, LA IMAGEN Y LA ACTITUD.**



Por Carolina Béjar



Los expertos consideran que ser sexy es un estado de ánimo. Esto quiere decir que para que los demás te vean como una mujer sexy tú tienes que sentirte que eres sensual.

No es necesario ser una diosa del Olimpo. Para ser sexy basta con tener un poco de actitud. Se trata de aprender a explotar la hermosura que tenemos y que nos hace femeninas y ante todo MUJERES.

Todas somos lindas, la naturaleza es muy sabia y nos ha dotado de atractivos singulares y propios, por ejemplo unas tienen lindos ojos, otras una figura bella, otras una sonrisa cautivadora, otras un cabello hermoso, etc. Pero por fuera podemos ser hermosas y debemos serlo también por dentro, todas tenemos el poder de la seducción y lo destilamos por los poros, sólo es cuestión de aceptarse, aprender a sacar a flote estas cualidades femeninas y hacer uso de estas de la mejor manera.→



← **CON ESTOS SENCILLOS CONSEJOS, PODRÁS EXPLOTAR AL MÁXIMO LAS CUALIDADES MÁS LINDAS QUE POSEES PARA QUE TE SIENTAS MÁS BELLA, RADIANTE Y SEXY CADA DÍA.**

TIP # 1

Tu mirada



Los orientales tienen muy claro que todo juego de seducción comienza con la mirada. Por eso las mujeres árabes y de India delinear sus ojos, para así llamar la atención.

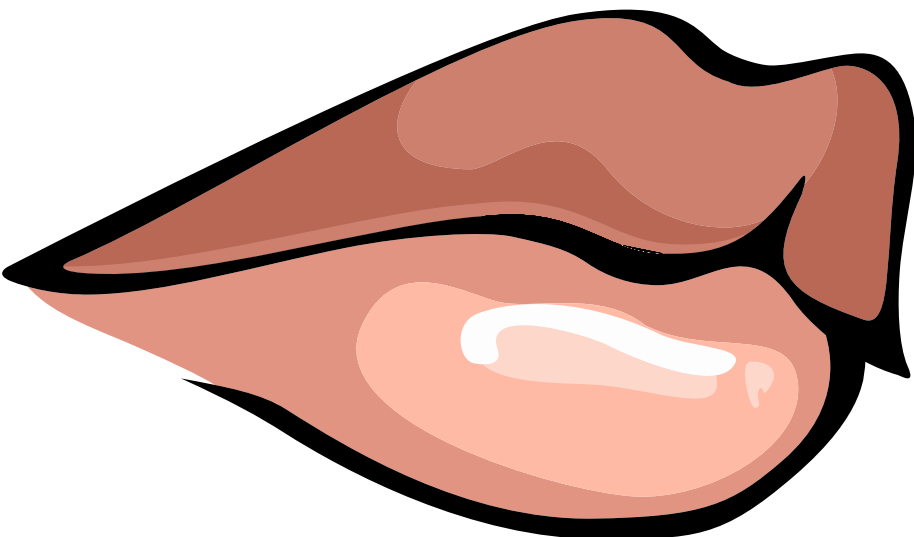
Una mirada intensa puede decir más que mil palabras, siempre y cuando sea para decir "me gustas" y no para alejar al pretendiente.

Mejor aún, si tu mirada coqueta va acompañada de una sonrisa serán mucho más decisivas que cualquier palabra.

TIP # 2

Tu voz

Juega con tu tono de voz, procurando que sea más bien grave. Recuerda cómo hablan las femme fatales de las películas antiguas. En cambio, la voz demasiado aguda, los gritos y las risas exageradas recuerdan a una adolescente no demasiado seductora. →





Nos estamos
renovando
para ti...



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



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

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



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

Iniciamos nuevas actividades como:

- Pilates
- Asesoría Nutricional
- Acondicionamiento con Pesas Rusas



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



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

facebook.com/Ahkinsis
ahkinsis.wordpress.com
ahkinsis.weebly.com



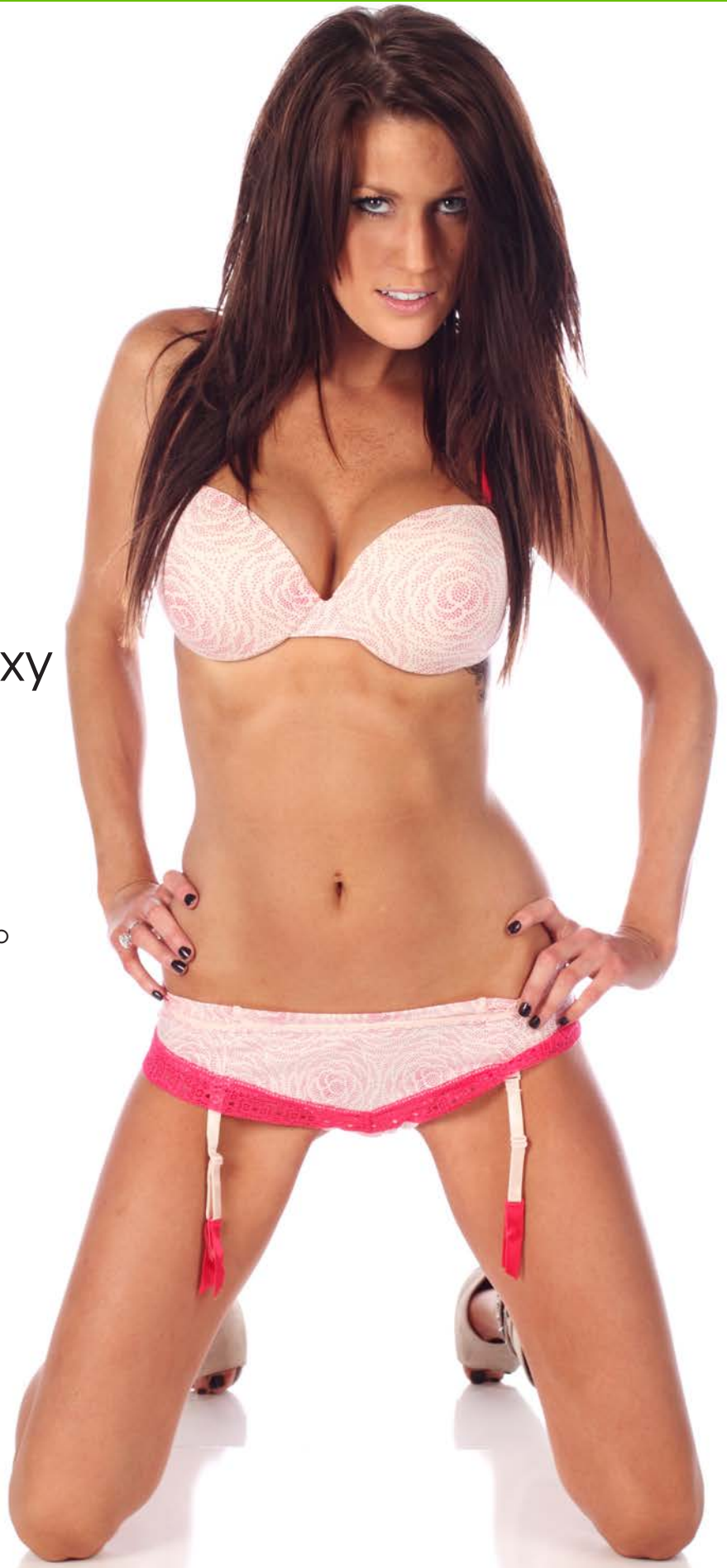


TIP # 3

Usa ropa interior sexy

← Aunque nadie te la vea, tú sabes que la usas, cuando te ves en el espejo, cuando vas al baño, cuando te vistes puedes ver tu lencería.

Celebra tu cuerpo femenino escogiendo modelos de brasier y calzón sexys y que te ayuden a lucir mejor tus atractivos. →



JUNGLE ISLAND

Green Life On Jungle Island

April 20, 2013

Come to Jungle Island and
learn how to make a positive
lifestyle change. Special
appearance by Laura Termini



**JUNGLE
ISLAND**

**Ella's
kitchen**

Good in every sense

Publix



**Progressive
Waste Solutions**

Naked



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



← TIP # 4

Usa ropa que muestre tu figura femenina

Este es un gran consejo que nunca dejo de darle a las mujeres que quieren saber qué ropa les queda bien. No importa que talla seas para ser sensual tienes que lucir una figura femenina que consiste de busto, cintura y cadera.

Ese cuerpo femenino es lo que nos distingue de los hombres. Las curvas son las que nos hacen ser sensuales. Destaca tus partes femeninas: resalta el busto, enseña pompa si sabes que es uno de tus atractivos, resalta tu cintura o tus caderas.

Para ser sensual tienes que sacarle partido a la ropa que los hombres no pueden usar. Los vestidos, las faldas y los escotes son algunas de las prendas que son las mejores herramientas para las mujeres para verse seductoras sin que esto signifique que tienen que enseñar de más. Discretamente tu ropa femenina te hará verte sensual. →





PARA SER SENSUAL TIENES QUE SACARLE PARTIDO A LA ROPA QUE LOS HOMBRES NO PUEDEN USAR.



**ESAS ARTISTAS Y
MODELOS QUE VES EN
TELEVISIÓN Y
PELÍCULAS QUE SE VEN
SÚPER SEXYS NO
NACIERON ASÍ.
APRENDIERON A SERLO.**

← **TIP # 5**

Camina moviendo
las caderas

Si usas tacones te ves mucho más sensual. Aprende a caminar moviendo las caderas. Esto te recordará que eres una mujer y hará que atraigas las miradas de hombres y mujeres. Practica hasta que se vuelva un movimiento natural.



TIP # 6

Realiza movimientos sensuales a propósito

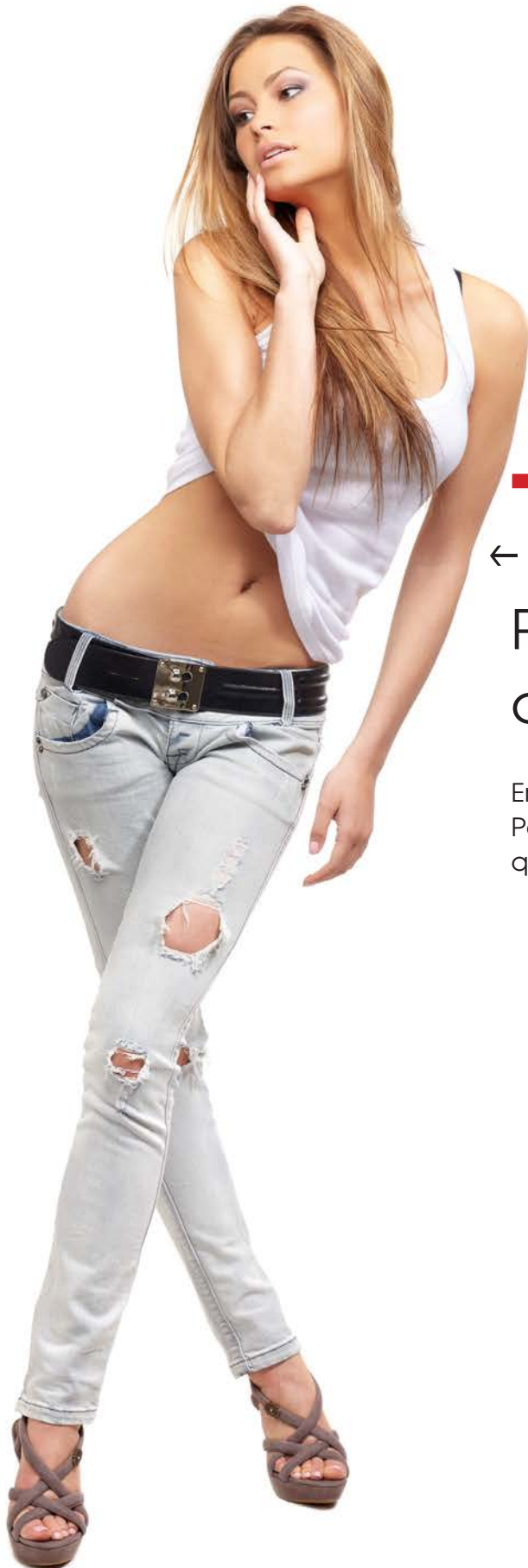
Esas artistas y modelos que ves en televisión y películas que se ven súper sexys no nacieron así. Aprendieron a serlo.

Escoge algunos movimientos que hacen las famosas que son consideradas como sensuales y cópialos. Los gestos del coqueteo femenino en las distancias cortas son sutiles, pero muy claros: morderse los labios, mostrar las muñecas o acariciarse el cabello. Cualquier hombre recibe el mensaje, consciente o inconscientemente.

Evita cruzar los brazos, ya que es percibido como que te pones en guardia y no estás interesada. Atraviesa las puertas como si fueras una estrella. Es decir, cabeza alta, hombros relajados, postura erguida y, a ser posible, una sonrisa.

Es cuestión de práctica para que no te veas fingida. Diviértete siendo sexy, atractiva y un poco atrevida. →





← TIP # 7

Posa en las fotos como si fueras artista

Empieza a posar para las fotos como si fueras artista. Poco a poco irás desarrollando esa experiencia hasta que seas sexy por naturaleza.

Carolina Béjar



Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com



TIP # 8

Cruza las piernas al sentarte

Las mujeres suelen sentarse con las piernas cruzadas. Si él hombre a conquistar está enfrente, señálale con el pie o cruza las piernas en su dirección. Por supuesto, llevar falda para mostrar las piernas es una herramienta de seducción clarísima.

Las piernas cruzadas y un pie enlazado por detrás componen un gesto seductor pero calculado, que puedes adoptar para sugerir timidez o misterio.

El juego de la seducción se trata de sacar lo mejor de ti, sea cual sea la cualidad que tengas; lo importante es que tengas autoconfianza y logres sacar de tu cabeza a todos tus monstruos que te reprimen. Luego aplica un toque de perfume, maquíllate, saca tu mejor vestido, luce tus atributos y cuando salgas decidida a romper corazones, piensa primero en conquistarte a ti: esa seguridad y certeza interna es la que finalmente hará que el chico de una noche, se transforme en el amor de tu vida.

**SEDÚCETE
Y DÉJATE SEDUCIR. **

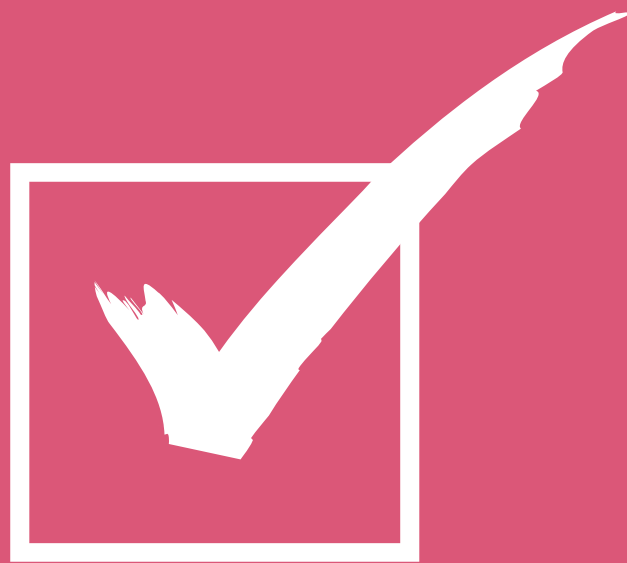




Ante el hoy: Una actitud positiva.



*Cecilia M. Porras Morales





“Aquí y ahora”

Mucho se escucha y lee al respecto, pero... llevarlo a la práctica ya no resulta tan sencillo como se oye ¿no es así? Y ahí es donde muchas de nuestros “buenos deseos” se vienen abajo o, simplemente, ni siquiera hacemos algo por llevarlos a cabo.

Mi primer acercamiento al pensamiento positivo fue Louise Hay (libro: “Usted puede sanar tu vida”), su base está en el “Aquí y ahora”... no vivir del pasado ni estar esperanzado del futuro... construir, gozar, vivir el “Aquí y Ahora”. ¿Dónde comienza todo? En nuestra mente, en nuestros pensamientos.→



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



De ahí la importancia de los "decretos", los decretos son palabras dichas que con su manifestación producen algo. Se requiere de tres elementos básicos: Atención e Intención. Muchos utilizan decretos ya elaborados (Louise Hay proporciona algunos) y otros, preferimos hacer nuestros propios decretos de acuerdo a lo que se quiere trabajar.

Ahí es donde la terapia floral adquiere mucha fuerza. Recordemos que las flores trabajan con nuestra energía interior y, si agregamos ciertos decretos, le damos más fuerza aún al proceso energético a trabajar.

"Los pensamientos que hemos albergado y las palabras que hemos empleado repetidamente han creado nuestras experiencias hasta este momento... Lo que escojamos pensar y decir hoy, en este momento, creará el mañana y el pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene. La efectividad del poder está siempre en el momento presente. Aquí es donde comenzamos a hacer cambios" (Hay; Sana tu cuerpo: 7). →



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



Kozz.com®

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube™



← Ahí es donde la terapia floral adquiere mucha fuerza. Recordemos que las flores trabajan con nuestra energía interior y si agregamos ciertos decretos, le damos más fuerza aún al proceso energético a trabajar.

Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan la cualidad energética única de una flor determinada. La flor tiene las características de una antena de energía que recibe las energías del cosmos (del sol) a través del aire y las energías de la tierra (por el tallo y la raíz) Las esencias florales constituyen medios de transformación de los seres humanos al permitirnos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser, que se convierten en facilitadores de nuestro crecimiento personal integral.



La esencia floral actúa una vez incorporada en el cuerpo, gracias a su característica vibracional entra en contacto con el campo energético del paciente y viaja por él a través de los meridianos de acupuntura y se dirige a los chacras y órganos energéticos donde se producirá su efecto, que se manifestará inicialmente en los estados emocionales y posteriormente, dentro de lo posible, en la materia.


La flor va haciendo su trabajo de forma lenta y pausada, incorporando una cualidad al campo energético del ser que la necesita y produciendo en la mayoría de los casos un efecto silencioso, tanto que la persona luego de un tiempo, supone que esta característica armónica de su ser es propia y no atribuye a la flor su efecto.



**SER FELIZ ES UNA ELECCIÓN
QUE HACEMOS DÍA A DÍA... NO
TE PIERDAS LA EXPERIENCIA.**

Para mi recomendación floral de este mes, me basaré en la pregunta:
¿Qué es lo que, normalmente, nos impide tener una actitud positiva, vivir en el presente y lograr nuestro desarrollo personal?

Las Flores de Bach nos ofrecen muchas soluciones:

- Para vivir en el presente, lo mejor es Honeysuckle (Madreselva).
- Hay quienes parecen no aprender de sus experiencias y repiten los mismos errores una y otra vez y, para ello, nada como Chesnut Bud (Brote de Castaño).
- Si eres más un soñador que le cuesta vivir en el Aquí y Ahora, Clematis (Clemátide). 

Cecilia M. Porras



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

Doctora en Ciencias de la Información.

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

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

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

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

www.ceciporras.bhipglobal.com

haz click aquí para contactarme





WORKOU BEATS



Por DJ Kozz



Este mes recibimos en el hemisferio Norte a la Primavera. ¡Por fin vuelve el buen clima! Aunque bueno en Cuernavaca (donde vivo) rara ocasión tenemos mal clima,

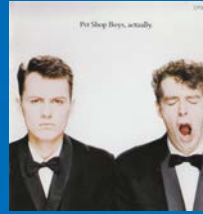


Esta edición de Workout Beats está dedicada a Briggite de Houston Texas, quien hasta en domingo se ejercita. Y para ti también son mis recomendaciones musicales de este mes.





80'S



Tone Loc
Wild thing

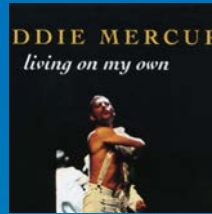


Yes
Owner of a lonely heart



Eurythmics
Sweet dreams

90'S



Snap
Rhythm is a dancer



Madison Avenue
Don't call me baby

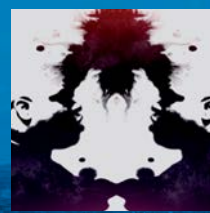


Fatboy Slim
Right here right now

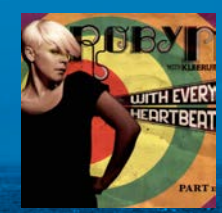
00'S



Rihanna ft Jay-Z
Umbrella



Chris Brown
Forever

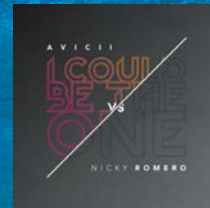


Lady Gaga
Just dance

2012



Icona Pop
I love it



Mayra Veronica
Ay Mama mia

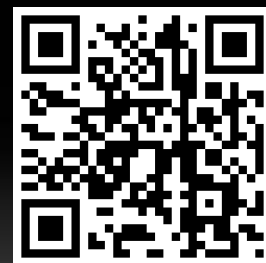


Zedd ft Foxes
Clarity

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



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



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