

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Julio 2013

VALERIA HERNÁNDEZ MORALES

BELLEZA, SALUD Y DISCIPLINA
PAG. 14

**DESCUBRE EL
PLACER FEMENINO** PAG. 50

**TIPS PARA LUCIR ESPECTACULAR
EN EL GIMNASIO** PAG. 34

**OBTÉN LOS MEJORES RESULTADOS
CON UN ENTRENADOR PERSONAL** PAG. 26

**LIBÉRATE A TRAVÉS
DEL PERDÓN** PAG. 42

**CONOCE LOS MEJORES EVENTOS
DEPORTIVOS DE JULIO** PAG. 12



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



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTERTENNIS 

NV SEARS
te entiende
Innovasport

martí
Vivir es un deporte

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

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

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

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

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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

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

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

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

Museo Soumaya Plaza Carso

Bldv. Miguel de Cervantes Saavedra 303 | Col. Ampliación Granada, México, D.F. | T. 1103 9800 |

Horario: todos los días de 10:30 a 18:30 h. | Metro Río San Joaquín (línea 7) | **Entrada gratuita**

www.museosoumaya.org

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



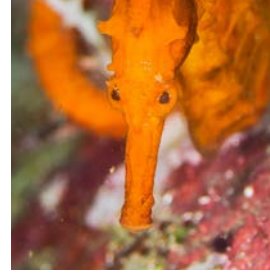
Pág 14
VALERIA
HERNÁNDEZ
MORALES
BELLEZA, SALUD Y DISCIPLINA

índice



12

Calendario de actividades Junio



62

Importancia del balance ecológico en los océanos



26

Por qué es importante que cuentes con un entrenador personal



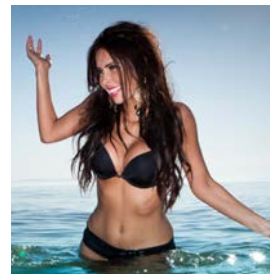
74

Cómo tener una mente excepcional



34

Tú ropa del gimnasio... Que sea una motivación mas para asistir.



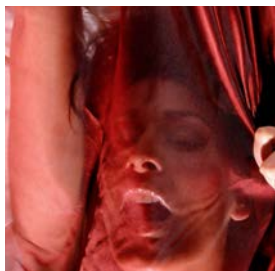
76

WorkOut Beats



42

Liberar a través del perdón y el agradecimiento



50

Placer femenino



el camino **CORPO**SANO

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 21, Julio de 2013

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Arte & diseño

Olivo383

SUSCRIPCIONES

suscripciones@revistacorposano.com

PUBLICIDAD

publicidad@revistacorposano.com

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

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

Nuestra salud es uno de nuestras riquezas más importantes. Cuando somos jóvenes generalmente la salud no es un tema importante, pero conforme avanzamos en el camino de la vida, se vuelve algo que requiere más de nuestra atención. Sin embargo, es cuando es durante la primera mitad de la vida que podemos hacer mucho sobre la forma en la que envejecemos. Lo que hacemos hoy determina quienes seremos mañana. Y ese es precisamente el problema. No es fácil ver esta realidad y es por eso que muchas personas piensan en los años después de los 30 ó 40 como una época en la que comienzan los padecimientos, condiciones y enfermedades. A esta situación, se le conoce como “envejecimiento prematuro” y podemos hacer mucho por evitarla. La diferencia puede ser muy grande.

Aquí está Corposano, tu compañía en el camino de la salud a través del ejercicio y la nutrición. Que la disfrutes.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

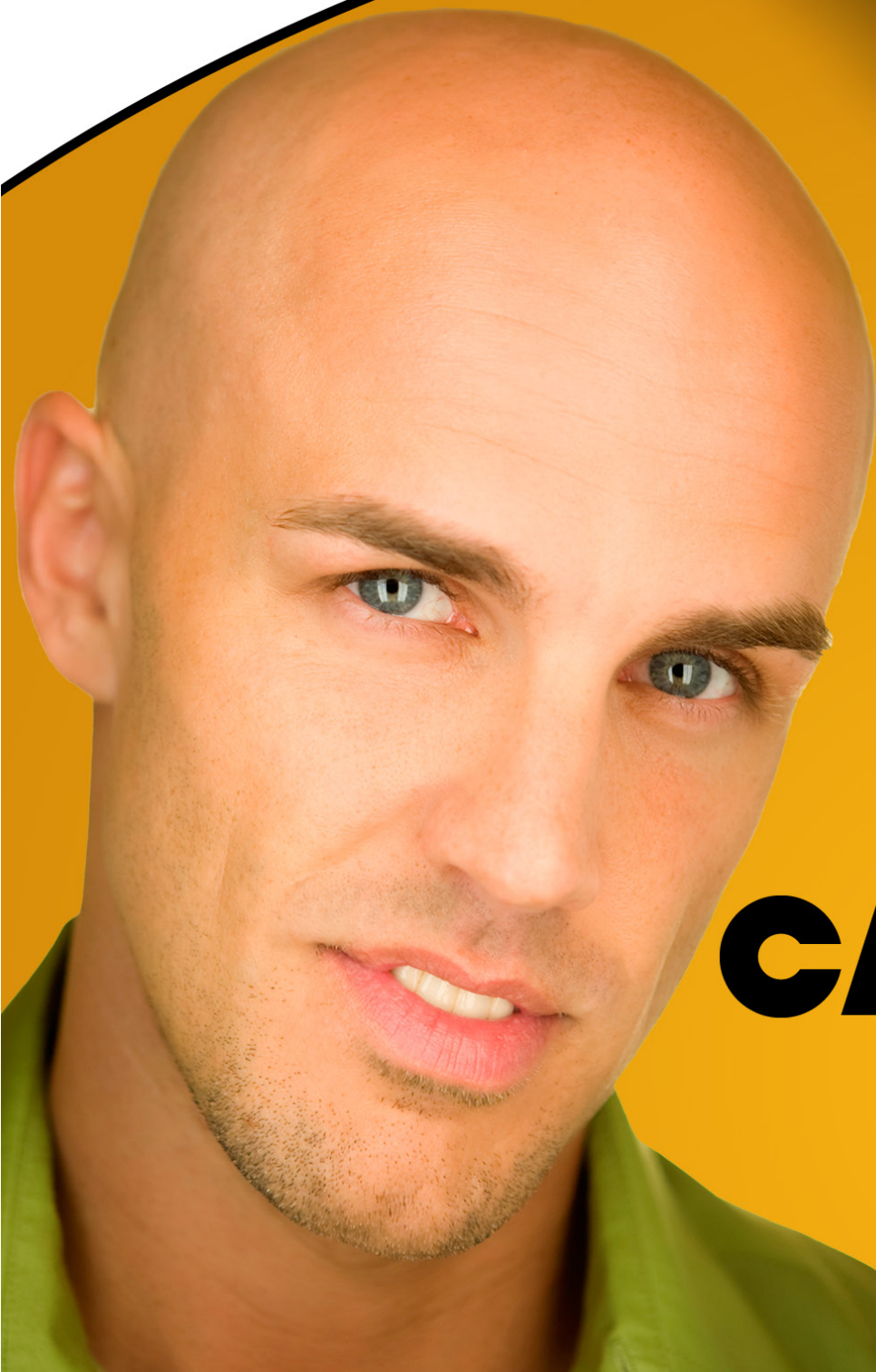


twitter.com/RevCorpoSano



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

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



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



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



www.headblade.com



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Compex

FiT



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

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

www.compexsudamerica.com

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Julio



- 5-7 Jul** EXPO F11 2013
CHILE
<http://expof11.cl/>
- 7 Jul** CARRERA GATORADE 15K
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 6-14 Jul** TORNEO DE BASTAD
TODO EL MUNDO
<http://www.swedishopen.org/>
- 6-14 Jul** MERCEDES CUP 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.mercedescup.de/cms/iwebs/default.aspx>
- 6-7 Jul** TRIATLÓN NACIONAL
CAZONES 2013
MÉXICO
<https://www.asdeporte.com>
- 7-18 Jul** COPA DE ORO
DE LA CONCACAF 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.copaoro.org/page/Splash/>
- 7 Jul** CARRERA DE LA MUJER
EN MEDELLÍN
COLOMBIA
<http://www.carreradelamujercolombia.com/>
- 7 Jul** MARATÓN DE PACASMAYO
PERÚ
<http://www.maratoninternacionaldepacasmayo.com/>
- 7 Jul** MEDIO MARATÓN
CORRECAMINOS
COSTA RICA
<http://correcaminoscr.com/2011/>
- 7 Jul** TRIATLÓN
QUEBRANTAHUESOS 2013
ESPAÑA
<http://www.quebrantahuesos.com/>
- 7 Jul** MEDIO MARATÓN
DE GUAYAQUIL
ECUADOR
<http://www.dm3.com/>
- 7 Jul** CARRERA SPORT CITY PUEBLA
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 7 Jul** MARATÓN DE RÍO DE JANEIRO 3
BRASIL
<http://www.maratonadorio.com.br/es/>
- 7 Jul** TRIATLÓN DE CASTELLÓN
ESPAÑA
http://www.triathlonseries.org/ts2013/home_esp.html
- 8-14 Jul** TORNEO DE NEWPORT 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.tennisfame.com/>
- 13-21 Jul** TORNEO DE HAMBURGO
TODO EL MUNDO
<http://bet-at-home-open.com/en/home/>
- 14 Jul** TRIATLÓN SAN GIL 2013
MÉXICO
<http://www.triatlonsangil.com/>
- 14 Jul** FÓRMULA 1
GRAN PREMIO DE ALEMANIA
TODO EL MUNDO
<http://www.formula1.com/default.html>
- 15 Jul** CAMPEONATO MUNDIAL DE
TAEKWONDO 2013
MÉXICO
http://www.wtf.org/wtf_eng/main/main_eng.html
- 15-21 Jul** TORNEO DE BOGOTÁ
COLOMBIA
<http://www.atpworldtour.com>
- 18-20 Jul** LUCHA LIBRE:
LA EXPERIENCIA 2013
MÉXICO
<http://www.luchalibrelexperiencia.com/>
- 19 Jul** ULTRAMARATÓN
DE LOS CAÑONES
MÉXICO
<http://www.ultramaratondeloscanones.com/Inicio.html>
- 20 Jul** CARRERA ADIDAS SPLIT 16K
MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- 20-21 Jul** NEW JERSEY STATE TRIATLÓN
ESTADOS UNIDOS
<http://www.cgiracing.com/newjerseystatetri/Home.aspx>
- 20-21 Jul** EXPO ARTES MARCIALES 2013
MÉXICO
<http://www.expoartemarcialesmexico.com.mx>
- 21 Jul** NEXTEL RUN 2013
MÉXICO
<http://www.runmx.com>
- 25 Jul** JUEGOS MUNDIALES 2013
COLOMBIA
<http://www.worldgames2013.com.co/>
- 4 Ago** CITI OPEN DE WASHINGTON
TODO EL MUNDO
<http://www.citiopentennis.com/>
- 27 Jul** TRIATLÓN DE
TEQUESQUITENGO
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 28 Jul** MEDIO MARATÓN DE BOGOTÁ
COLOMBIA
<http://www.mediamaratonbogota.com/>
- 28 Jul** CARRERA SPORT CITY
GUADALAJARA
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 28 Jul** MEDIO MARATÓN
EMOCIÓN DEPORTIVA
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>

Nota: Información sujeta a cambios

VALERIA HERNÁNDEZ MORALES BELLEZA, SALUD Y DISCIPLINA

Me llamo Valeria Hernández Morales, tengo 24 años y soy originaria de México y competidora de la categoría Miss Bikini. Comencé en el fitness aproximadamente un año, aunque toda mi vida practique algún tipo de deporte. A los seis años, empecé con clases de baile (jazz) lo cual realice por nueve años y a la fecha trato de seguir con el baile ya que es algo que me apasiona. Tomé clases de natación y tuve la oportunidad de competir y

ganarme buenos lugares. Por un tiempo estuve yendo al gimnasio pero nunca fui tan constante, ya que estaba más chica y no era algo que llamaba mi atención en ese entonces. Conforme fui tomando más consciencia sobre mi salud y mi cuerpo, retomé el gimnasio y ahí fue donde surgió la oportunidad de competir. Al mes de preparación me subí a mi primera competencia donde gracias a Dios obtuve el primer lugar. Fue una experiencia muy padre y desde ese momento supe que eso sería parte importante de mi vida. A pesar del poco tiempo que llevo compitiendo, gracias a mi esfuerzo y dedicación he obtenido muchos éxitos y espero seguir cosechando más triunfos. Esto apenas es el inicio para mí y espero este año me brinde más satisfacciones.











¿En qué consiste tu dieta, cómo haces para estar en forma?

-Yo llevo una dieta vegetariana, algo no muy común dentro del fisicoculturismo. El único producto animal que consumo son claras de huevo. Las proteínas las obtengo de la soya, el tofu, la proteína de trigo (gluten), semillas, leguminosas. Consumo carbohidratos como avena, arroz y pasta integral y siempre trato de incluir todo tipo de verduras en cada comida.



¿Cuáles son tus ejercicios favoritos?

-Mis ejercicios favoritos son los desplantes, las sentadillas, el remo con máquina (espalda), jalón de cuerda para tríceps.



¿En qué consiste tu entrenamiento?

- Entreno seis días a la semana. Lunes y jueves entreno glúteo y pierna; martes y jueves tomo clases de pole dance donde trabajo brazo, espalda, abdomen; miércoles, espalda completa; viernes abdomen; sábado, crossfit, que trabaja cada músculo de mi cuerpo.



¿Qué es lo que más te gusta de competir?

- El que mi esfuerzo, dedicación y sacrificios se vean reflejados y reconocidos al momento de pararme en el escenario. Gane un primer lugar o no el simple hecho de estar ahí es un gran logro.







EL QUE LA GENTE ME EMPIECE A VER COMO UN EJEMPLO A SEGUIR ES UNA GRAN MOTIVACIÓN PARA CONTINUAR ESFORZÁNDOME Y DANDO EL 100% TANTO FUERA COMO DENTRO DE LAS COMPETENCIAS.



¿Qué es lo que menos te gusta (de las competencias)?

- La rivalidad que puede haber entre los competidores, obviamente siempre va a estar presente por el hecho de que es una competencia pero en algunos casos esa rivalidad sigue fuera de ella y sientes la mala vibra por parte de tus mismos compañeros.



¿Cómo te mantienes motivada?

-El que la gente me empiece a ver como un ejemplo a seguir es una gran motivación para continuar esforzándome y dando el 100% tanto fuera como dentro de las competencias.



¿Qué planes tienes para el futuro?

- Quiero seguir compitiendo, y si todo sale bien, ir al extranjero y demostrar que en México hay muy buenos atletas y que puedo ser capaz de poner el nombre de este deporte en alto.



¿Qué le recomendarías a alguien que quiere mejorar su salud a través del ejercicio y la alimentación?

-Que siempre tenga sus objetivos en claro y haga todo lo posible por cumplirlos. Uno tiene que esforzarse para ver los cambios que uno desea, nada pasa por arte de magia. Hay que ponerse de pie e ir tras lo que queremos.



www.facebook.com/ValeriaHdzMorales







Curso básico Flores de Bach

"EL CUERPO GRITA ... LO QUE LA BOCA CALLA"
"La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma".
Bach

Curso de 4 sesiones de cuatro horas cada una:
6 personas mínimo, 15 máximo.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Identificar el principio de Bach para la terapia de las emociones.
- Introducir los 38 sanadores y el remedio de rescate utilizando ambos hemisferios (racional y emocional).
- Desarrollar la habilidad de proponer fórmulas de 3 a 4 flores para sí mismos y sus conocidos.

Prolongación Carpio i Misma calle Canal ONCE.

Curso \$1,900.00

Dos formas de pago del curso:

DOS PAGOS DE \$950.00 (primero al apartar, segundo al iniciar el curso).

ÚNICO PAGO al apartar lugar de \$1,600.00

Terapia Floral

Encuentra tu equilibrio personal, todo está conectado: cuerpo, mente, energía.

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.

Primera sesión (vía skype o personal)
de una hora: \$600.00 incluye remedio.

Siguientes remedios con sesión skype
o por correo electrónico cada 2 o 3
semanas: \$300.00

Pide tu cita:
cecilia.porras@gmail.com





ent
pe



Por qué es importante que cuentes con un entrenador personal



Por: Marcos López.

Hoy en día gracias a las redes sociales es más fácil que nunca decir que eres "Personal Trainer" y dar consejos, dietas y rutinas sin fundamento, engañando a la gente que lo lee y lo pone en práctica pensando que esto, de alguna forma, es lo que necesitan.

Esto conlleva dos problemas, lo primero es que este "Personal Trainer" conoce el mundo del entrenamiento por encima, pero mucho más allá, mucho más profundo hay procesos fisiológicos, vías metabólicas, reacciones bioquímicas y muchísimas cosas que se deben conocer y entender para, al final, entregar una dieta y una rutina. →



← Seguir una dieta y rutina de Internet, o que ha dicho alguien en twitter puede alejarte de tu objetivo y desmotivarte, pero lo que es más importante, puede dar pie a una lesión o problema de salud. Eres único y tienes que tratarte como tal!

Un buen entrenador no sólo tiene conocimientos sobre física, química, bioquímica, etc. Sino que además sabe transmitirlos a su alumno para que él también aprenda. Sabe motivar a su alumno y sabe qué hacer para

que este alumno de más de lo que cree poder dar en el entrenamiento.

Así este alumno que sí eligió bien su entrenador cada día estará más motivado, cada día tendrá más ganas de entrenar, de progresar y de llevar una vida sana, lo que repercute cada día en una mejor salud. El primer fin de un buen entrenador es conseguir una mejor salud para su alumno.





Nunca un buen entrenador entregará una dieta y una rutina final, sino que deberá observar los progresos y sensaciones del entrenado para, progresivamente, incluir detalles y matices que mejoren su dieta y rutina, así no es un choque agresivo, sino un camino agradable hacia la consecución de los objetivos señalados. →





← Un buen entrenador te va a llevar de la mano, caminando junto a ti hasta que veas en el espejo el cuerpo que quieres ver y que parecía imposible. De la misma manera nunca tratará de venderte ningún tipo de suplemento, únicamente lo recomendará cuando sea necesario y realmente eficiente.

Un buen entrenador es el que está en todo momento pendiente de su alumno, en los momentos de baja motivación, cuando cree que es demasiado duro... para hacerle ver que merece la pena, aunque sea difícil.



entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tucuerpoideal 
[coaching]

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



“Un buen entrenador es el que está en todo momento pendiente de su alumno”

Habréis notado que no he usado la palabra cliente en todo el artículo, como ya sabéis, es un error contratar un entrenador que te trata como cliente, un buen entrenador debe ser profesor, debe saber enseñar a su alumno las técnicas y métodos que usa para que así, conociendo el alumno la razón de lo que hace, crezca cada día física y mentalmente.

Esta relación de confianza redundará siempre en mayores progresos. 



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/>





eBooks Individuales

9 eBooks, 5 Paquetes e infinidad de alternativas para lograr el objetivo que te propongas, literalmente. Todo el material ha sido revisado, actualizado y diseñado de manera tal que logres el objetivo que te has propuesto.

Programas de entrenamiento modernos, planes de comidas profesionales, motivación y guías sumamente accesibles para alcanzar tus metas con información de calidad. Todo eso y mucho más puedes conseguir con nuestros nuevos eBooks.



www.tu-cuerpo-ideal.com/ebooks



Paquetes Especiales



Remos Renegado

Los remos renegados son otro ejercicio increíble para los abdominales. Lo que tienes que hacer es una flexión de brazos combinado con un remo con mancuernas. La diferencia es que en vez de apoyar las palmas sobre el suelo lo harás sobre un par de mancuernas. Al ser un ejercicio de estabilidad cuida el peso de la mancuerna, no querrás mucho peso. Recuerda que se trata de un ejercicio para abdominales.

Rueda para Abdominales

La rueda para abdominales la realizarás con un aparato muy sencillo que comúnmente encontrarás en un gimnasio. En caso de que no encuentres esa rueda puedes hacerlo con una mancuerna.



platos saludables



Con todo esto solo nos queda determinar la ingesta de carbohidratos será lo más fácil porque ya contamos con los datos anteriores y los sumamos por descartar. Esta persona ya sabe que 360 calorías (o 90 gramos) de proteínas y 500 calorías (o 55 gramos) de las 2000 provendrán de las harinas. Haciendo un poco de cálculo entonces deberíamos restar las 860 calorías.

Suscríbete gratis a la revista DRAKO y entra al Rock en México.

DRAKO
www.drakomag.com

El Cuervo de Poe
Comisario Pantera



TU ROPA DEL GIMNASIO...

QUE SEA UNA MOTIVACIÓN MAS PARA ASISTIR.



Por Carolina Béjar



Inscribirte en un gimnasio es muy fácil. Basta con escuchar al promotor del gimnasio y ver las instalaciones para imaginarnos un nuevo estilo de vida lleno de ejercicio, usando ropa deportiva y bajando de peso cada día. Sin embargo, después de haber firmado el contrato del gimnasio te das cuenta de que has hecho un compromiso y que tienes que pagar la mensualidad del gimnasio por un determinado plazo, independientemente de que asistas o no. En lugar de hacer muecas cada vez que veas tu credencial del gimnasio al recordar con remordimiento que no has asistido, mejor motívate a asistir regularmente y así poder lograr lo que soñaste cuando adquiriste la membresía. →







← Un aspecto que es de gran ayuda es la de ponerte la ropa deportiva adecuada.

No hay necesidad de vestirse como una modelo para hacer ejercicio, pero la ropa correcta te anima y puede hacer la diferencia entre una sesión sudorosa satisfactoria y un intento sin resultados.

No se trata sólo de una cuestión de moda y no hace falta lucir las mejores marcas para vestirse correctamente. Tan sólo tener en cuenta que hay que usar las prendas adecuadas para la actividad y que combinen. El resto dará un toque personal que lo definirá posteriormente cada persona.

Siempre tenemos que elegir ropa cómoda realizada con fibras naturales como el algodón. Es aconsejable evitar dentro de lo posible tejidos sintéticos como la lycra o el poliéster, ya que no nos ayudan a hacer que la piel respire. Es fundamental que el cuerpo tenga una buena ventilación con prendas que ayuden a circular el aire, no nos aporten más calor, que a la larga nos agotará antes, y que empapen el sudor que desprendemos.

Compra los zapatos adecuados para la actividad que vas a realizar. En el mercado existen muchas marca y cada una se especializa en diversas características. Elige la que se adapte mejor a tus necesidades. Revisa que tengan una buena suela, que no sean demasiado pesados. →



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

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

ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR

¡LLÁMANOS HOY MISMO!

PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.

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

¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?



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

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



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



← En el caso de las damas, invierte en un buen sostén deportivo. Por favor, no uses tu sostén regular en el gimnasio. No sólo arruinarás el sostén con manchas de sudor, sino que no tendrás el tipo de soporte necesario para el ejercicio pesado.

Elige una camiseta que sea de tu agrado. Evita ponerte una vieja, desgarrada o sucia. Una buena idea es una camiseta con un ajuste regular, no demasiado holgada pero tampoco sofocante.

Usa pantalones que ofrezcan flexibilidad pero que no sean muy reveladores. Los que son demasiado largos pueden rozar contra tus rodillas o distraer del movimiento adecuado de la pierna. Los pantalones demasiado sueltos pueden deslizarse y revelar la ropa interior en el equipo que requiera que te recuestes. Los pantalones cortos demasiado apretados (a menos que sean de spandex) son una distracción como ropa para ir al gimnasio. Concéntrate en tu ejercicio, no en acomodarte los pantalones sin que nadie se dé cuenta. →



Programas de Coaching

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

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com



PROGRAMA VIP

Temario:

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

3 sesiones de 2 horas
\$5,000.00

Ahorro de \$4,000.00

Valor original
\$9,000.00

Opciones de pago
2 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Plus

Temario:

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

7 sesiones de 2 horas
\$12,000.00

Ahorro de \$9,000.00

Valor original
\$21,000.00

Opciones de pago
4 pagos de \$3,000.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Premium

Temario:

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

10 sesiones de 2 horas
\$15,000.00

Ahorro de \$25,000.00

Valor original
\$40,000.00

Opciones de pago
6 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo



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




ElBlogDeJaime.com



← Usa medias cortas. Asegúrate sin falta de usar medias, pero elige un par que sea delgado y termine cerca de los tobillos. Las medias gruesas producen más sudor, tapan los poros y te distraen cada vez que tienes que subírtelas. Para aquellos que se preocupan por la moda, las medias largas están definitivamente fuera de moda.

Aleja el pelo de tu cara. La ropa adecuada para el gimnasio no te servirá de nada si tu cabello sudoroso se te pega a tu frente y al cuello. Esto va para cualquiera, sin importar el género. Tu cabello puede lucir más sensual suelto, pero acéptalo, no vas a ganar ningún concurso de belleza en el gimnasio.

La hidratación es algo importante a lo largo de todo el entrenamiento, por ello no podemos descuidarla. 

**Carolina Béjar****Consultora de Imagen Internacional**www.estiloenimagen.com

Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com

REY GUT



5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas



Liberar a través del perdón y el agradecimiento



*Cecilia M. Porras Morales

Nos encontramos iniciando el segundo semestre de este 2013. Hemos estado trabajando en nuestra persona, algo muy importante para nuestro desarrollo integral, que nos permitirá cumplir con nuestras metas y objetivos; en algunos casos, nos ayudará a clarificarlos. →







← He estado leyendo y asistiendo a diversos cursos de actualización y veo que todos coinciden, precisamente, en que debemos conocernos, aceptarnos y amarnos para poder, por un lado, entendernos y saber qué es lo que queremos, hacia donde realmente queremos dirigirnos, tener claras nuestras habilidades, nuestras fortalezas y así trabajar en nuestros puntos débiles, de manera que no tengamos "pretextos" para no cumplirnos.

Por otro lado está el permitirnos recibir aquellas oportunidades que se nos ofrecen sin desperdiciarlas, ni sabotearnos.

Estoy segura de que, en este punto, muchos de los lectores se han sentido identificados con algo de esto.

Cuántas veces decimos me voy a poner a dieta porque ya el Doctor me ha dicho que mi presión o la azúcar está alta; ya es cuestión de salud y no de estética. O ya subir escaleras me cansa mucho y no subo más de dos pisos. Y cuando inicio la dieta encuentro la oportunidad para mejor comer tacos porque no había nada de mi dieta alrededor, o la verdad es que mi estado de ánimo es horrible cuando estoy a dieta y mejor la dejo, por el bien de los demás. Y qué decir del ejercicio, a veces hasta nos lastimamos para convencernos de que no es para nosotros.





En lugar de trabajar la actitud correcta para hacer lo que es beneficioso para nosotros, nos convencemos a nosotros mismos y tratamos de hacer lo mismo con aquellos que están a nuestro alrededor, de que no es buena idea, de que ponerse a dieta lo ha de haber inventado algún anoréxico, que hacer ejercicio es para los vanidosos... bueno, somos sensacionales para ello, pero no para decirnos y convencernos del lado positivo de hacerlo.

Y ¿qué pasa cuando son los otros los culpables de todo? Mi madre es la que me enseñó a amar la comida, ella siempre me premiaba con comida, por eso no puedo ponerme a dieta. Mi padre siempre me decía que el ejercicio era malo para la salud; mi hermano me traumó, siempre fue mejor que yo para el ejercicio, yo preferí destacar en otras cosas. Lo peor, acabamos creyéndolo y "pasamos" nuestro malestar a otras personas. →



←
• Primero a nosotros mismos. Aceptar que nos amamos, que nos aceptamos, que nos perdonamos, que nos liberamos de cargas que pueden ser o no nuestras pero que decidimos no cargar con nosotros. →



←

- Segundo y muy importante: a nuestros padres. Algo que me gustó de uno de los cursos que tomé es recordar que la concepción es un acto de amor, se requiere de ese impulso amoroso para lograr que el espermatozoide vuele hacia el óvulo y entre y se forme la vida. Decía uno de los participantes: Mis padres nunca estuvieron juntos, y todos contestamos: cuando te concibieron: Sí... aunque sea una noche, un momento, estuvieron juntos y de ese acto de amor, naciste tú. No es lo ideal, el resto de tu vida lo que se valora, si ellos dos no hubieran estado juntos tú no estarías aquí. No es fácil... pero hay que PERDONAR, aceptar, agradecer y liberar (Yo te tomo, te amo, te agradezco, te perdono, te libero).

• Y entonces vienen las emociones... todos traemos cargando alguna emoción por ahí (pueden ser varias, pero en un primer momento hay una que sobresale en ese instante, después se trabajarán las demás): culpa, vergüenza, tristeza, miedo. En ese afán de aprobación del otro (padres, hermanos, abuelos, amigos, pareja, uno mismo) nos lleva a cargar alguna emoción a costas... ¿cuál es? Primero: aceptarla, amarla, agradecerla por el aprendizaje que nos trae y... liberarla.

→



← Como todo proceso, es un trabajo que debe hacerse diariamente, con dedicación y constancia.

¿Qué nos puede ayudar?

Desde un proceso de reflexión interno donde repitamos las palabras correspondientes (por ejemplo conmigo: yo me amo, yo me acepto, yo me perdono, yo me libero).

Hablarme a mí mismo al espejo todos los días (lo he leído ya en dos libros y lo hice, funciona, en verdad), comenzando por un minuto, aumentar otro cada día hasta llegar a cinco y cumplir 21 días haciéndolo. Mirarme a los ojos en el espejo y definirme, decir quién soy, que me define, cuáles son mis valores, cuáles mis debilidades. A lo largo de los 21 días me conoceré, me aceptaré, me agradaré de una forma diferente a cuando comencé el ejercicio.

Hasta técnicas como el Ho'oponono (el perdón hawaiano) con sus famosas frases:

Lo siento,

perdóname,

gracias,

te amo.






Por supuesto, está la Terapia Floral, que te ayuda a conciliar lo que el alma te pide contra lo que tu personalidad pide hacer; concilia, perdona, libera.

Como dice Lili Bosnic (Los secretos detrás del secreto):

Si ponemos encanto en la vida haremos un tránsito por ella lleno de magia, es decir, lleno de alma. Ritualizar la vida cotidiana y hacer de cada parte de lo cotidiano un gesto ritual es el secreto básico para que nuestras percepciones cambien y dejemos de estar extraviados en el camino de la vida.

Seamos conscientes de nuestro andar, para que al alcanzar nuestras metas y objetivos la satisfacción sea lo más gratificante posible. Sean felices, hasta la próxima. 

Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuv vida.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



blazer

femenino



Por: Marta Pascual



Son muchas las sexualidades y muchas las vivencias, imposibles de nombrar o referenciar.

Sexualidades masculinas frente a femeninas, expresiones heteroeróticas frente a homoeróticas... la diversidad está servida. Cada uno se construye a su manera y cada pareja a su forma luego es muy difícil hablar del placer femenino sin más, pero acepto el reto.

Las mujeres podemos desear a hombres o a otras mujeres. Seguimos siendo la misma mujer pero no puede ser igual encontrarte con alguien con quien te compartes o encontrarte con alguien con quien te identificas. El deseo manda como siempre y nada es mejor ni peor, simplemente es.

Una pequeña referencia a las relaciones lésbicas: dos sexualidades femeninas, dos eróticas femeninas juntas, dos iguales que se encuentran me hace pensar en todo lo maravilloso que supone el descansar en ti misma. El reconocimiento de mi cuerpo en tu cuerpo, la facilidad para ajustar los ritmos y los deseos. No significa que no esté todo por descubrir entre dos mujeres y que los ajustes no sean necesarios... sólo digo que son dos sexos iguales, y eso... algo trae.

Y ahora mi atención hacia el modelo de relación mujer hombre, el otro en el que podemos vivirnos las mujeres. Dos sexualidades diferentes que se encuentran. →





← Qué decir sobre lo que nos pasa a las mujeres cuando nos encontramos con un hombre. Qué nos lleva pasando tantos años, décadas y siglos o qué nos pasaba y ya pasó... Ese modelo en el que nos inscribimos de relaciones en el que la sexualidad estaba al servicio de la reproducción, esa cultura heterocentrista, masculina y genitalizada que tantas experiencias y ausencias nos ha traído.

La mujer asumió su papel, su rol de género y dentro del mismo estaba todo un decálogo de comportamiento sexual o conductas eróticas y amoratorias. Suena caduco pero todavía está más presente de lo que pensamos y nos sigue dando muchos problemas y dificultades, a las mujeres y también a los hombres, vaya por delante. →



Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



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



Los órganos genitales femeninos externos de la mujer están ocultos y eso de alguna forma nos ha hecho que los vivamos como extraños y en algunos casos como desconocidos.

← En este decálogo la sexualidad de la mujer estaba silenciada y el placer más bien desaparecido, o mejor dicho, en manos del hombre (excesiva responsabilidad, por cierto para ellos).

La mujer era una mujer deseada, que no deseante, con el siguiente planteamiento: el hombre dirige y la mujer responde porque es reactiva y así encuentra su placer, en un escenario donde la genitalidad es la protagonista, y el coito el escenario principal, un coito que se reducía a una conducta penetrativa con la posibilidad de comportamientos previos que de paso llamábamos prolegómenos.

Poca capacidad de acción para la mujer, la esperanza de que encontrara el placer en este limitado repertorio de conducta, no imposible pero difícil vamos a ser realistas.... Sobre todo teniendo en cuenta que el principal órgano del placer en la mujer, el clítoris, poco protagonismo tenía en esta escena, a no ser que el hombre o la mujer fueran sensibles a ello y le dieran cabida en el juego erótico. →

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®

← Vayamos con algunas realidades.

La mujer vive su sexualidad de una forma más global y el hombre más específica y ejecutiva. La mujer busca la fusión y el hombre la individuación.

Los órganos genitales femeninos externos de la mujer están ocultos y eso de alguna forma nos ha hecho que los vivamos como extraños y en algunos casos como desconocidos.



La respuesta erótica de la mujer (deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución) es diferente a la del hombre, evidentemente son otros ritmos, otros tiempos y otras intensidades y profundidades. →

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






← El deseo es un deseo más difuso de comienzo pero más potente y duradero que el masculino, la excitación depende de otros estímulos sensoriales y otras fantasías y el orgasmo se vive y se expresa con diferentes manifestaciones corporales ya conocidas.

Podríamos llenar páginas apuntando las diferencias en la forma de vivir, ser y expresar la sexualidad femenina frente a la masculina pero no es nuestro objetivo. Las diferencias están ahí y es maravilloso que así sea, el tema es cómo conjugarlas y desde dónde ha vivido la mujer esas diferencias, dónde se ha colocado a la hora de vivir su sexualidad.





Retomando lo dicho más arriba y en un intento de plantear lo nuevo entiendo que toca lanzar un mensaje diferente: la mujer, igual que el hombre, ha de hacerse responsable de su propio placer. Mi placer no es algo que me viene dado porque depende únicamente del otro sino que soy yo quien lo activa y lo posibilita o lo bloquea y lo deja pasar. Soy Yo la responsable principal luego soy yo quien se ha de ocupar de sentirlo.

Y aquí viene la reconquista de nuestro cuerpo, la construcción de mi ser Mujer, mi cuerpo como lugar de encuentro, no sólo con el otro, sino primero conmigo misma.

Y si no, cómo dar aquello que no tienes? Cómo entregar aquello que no sentiste como tuyo? Cómo vivir algo si ni siquiera te has dado permiso para ello? No se trata de confrontar con el hombre sino de encontrarme conmigo misma. Y desde ese conocimiento sabio y sereno voy a compartirme y a disfrutarme y a entregarme si es ese mi deseo. No te responsabilizo de mí placer, sino que lo comparto contigo y me reafirmo en él y permito que todo suceda. →

← El autoerotismo es un buen comienzo, para las mujeres a veces sigue siendo un extraño compañero de viaje pero resulta que vivirlo es la mejor manera de sentirnos a nosotras mismas y de descubrirnos a nuestra manera, cosa que por cierto no aprendimos porque apenas nadie nos enseñó.

Y bien antes o bien después, el encuentro con el otro. Un encuentro en el que soy yo, consciente, deseada o deseante, sin buscar la aprobación del otro, libre sin más. Una mujer que se sabe y se desea y conoce su erotismo y sus ganas de sentir o no, una mujer que da el paso de ser ella misma.

Ojalá, cuantos disimulos, cuantos fingimientos, cuantas amarguras nos ahorraríamos... Seguirá habiendo dificultades, cada encuentro es pura incertidumbre, pero cuántas anorgasmias, vaginismos, dispareunias, desajustes del deseo y bloqueos varios nos quitaríamos del camino.

Es una apuesta y es un reto, o como siempre, un camino de vida.

Cada una que decida quién quiere ser y sólo espero que la próxima vez que se encuentre de nuevo en ese escenario del placer lo sienta profundamente y lo viva con todo ese poder que le ha sido dado, reconocido y por fin celebrado.

Namaste.



Marta Pascual Calderón



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

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

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

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

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

www.sexologia-martapascual.es

Marta Pascual- Espacio Sexológico.

@Spaciosexologic

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es





*Nos estamos
renovando
para ti...*



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



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

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



Importancia del balance ecológico en los océanos



Por Alejandro
Topete Camarena



El pescado es la fuente principal de proteínas en el planeta. Casi 3 billones de personas en el mundo dependen de este alimento y esta cantidad aumentará un 10% en la próxima década, lo que representa otras 11 millones de toneladas de pescado para alimentar a todo el planeta. Estados Unidos ocupa el tercer lugar, después de Japón y China, como el mayor consumidor de pescados y mariscos. →

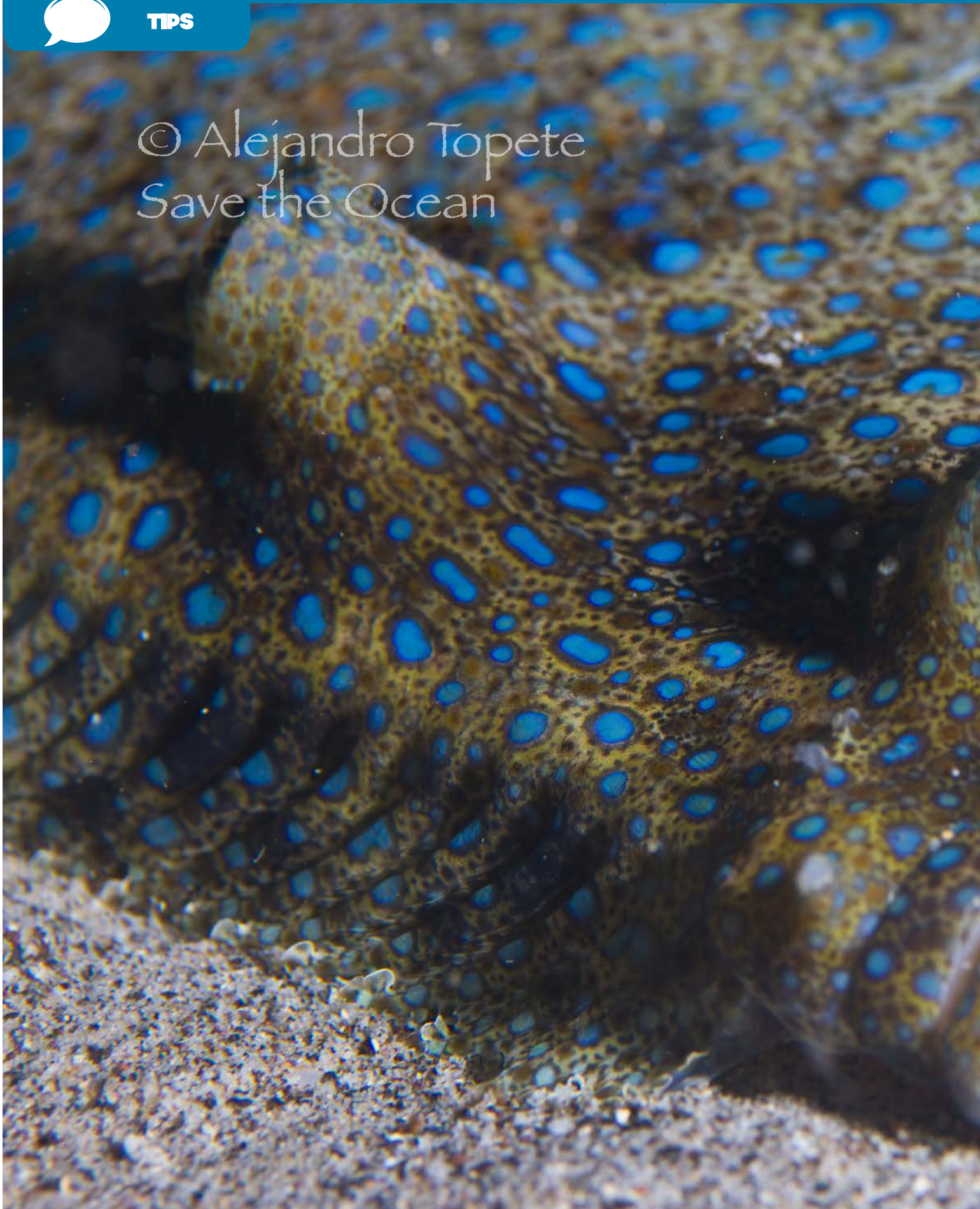


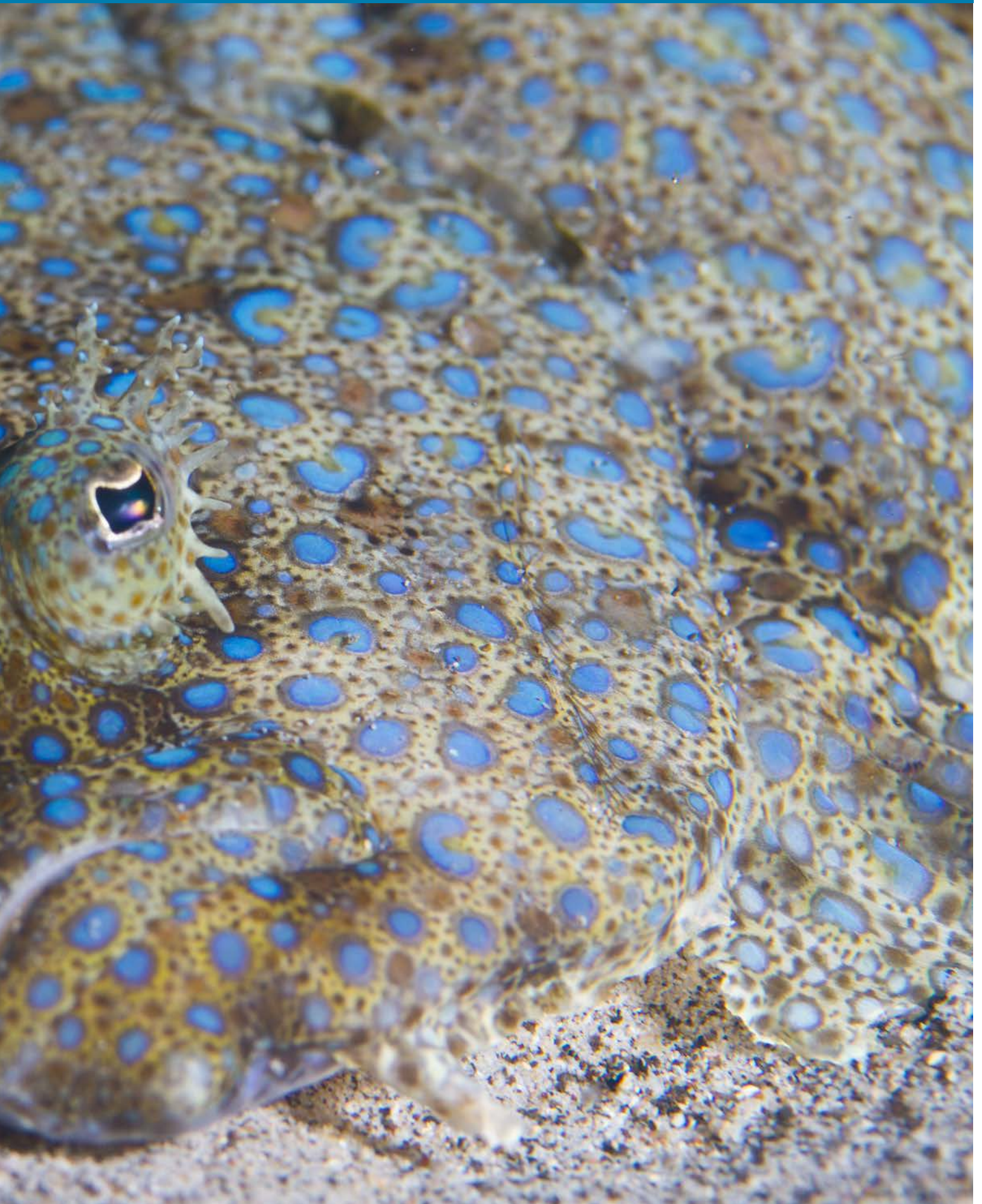


© Alejandro Topete
Save the Ocean



© Alejandro Topete
Save the Ocean







← Situación actual de nuestros océanos

Nuestros océanos fueron cuerpos sanos con abundancia de peces. Sin embargo, estamos pescando ejemplares más rápido de lo que estos tardan en reproducirse; por ello, nos encontramos cerca del punto sin retorno para muchas poblaciones de peces. La mayoría de las especies se ha agotado entre el 70 y 95%: basta saber que en los últimos 50 años, el 90% de todos los depredadores del gran océano, como el atún, el marlin, el pez espada y el tiburón, entre otros, han muerto debido a la sobrepesca.

¿Qué pasa con las comunidades pesqueras?

La pesca se ha convertido en una industria dominada por las grandes corporaciones. Por desgracia, en la búsqueda de un tipo de pescado mueren millones de especies, como tortugas, tiburones, delfines y otros peces no deseados en esas redes. →



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



← ¿Qué pasa con la población que se alimenta de peces?

La gente desconoce el deterioro que sufren los océanos. Debemos saber más sobre los pescados que comemos y sobre su origen, así como fomentar la pesca responsable. Busquemos productos que no sean escasos ni se encuentren en peligro de extinción. →



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



© Alejandro Topete
Save the Ocean

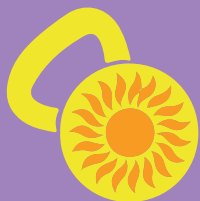
← **¿Qué nos espera en el futuro,
cómo nos alimentaremos?**

Si acabamos con los animales del océano ya no podremos tener este recurso renovable para todos los hombres. Es momento de crear áreas naturales protegidas, donde se puedan reproducir y recuperar las poblaciones de los peces que se están extinguiendo. →



Esta primavera

**¡Podrías
ser tú!**



**Te regalamos una clase muestra
de cada actividad**



**Pesas
Rusas**



Pilates



**Cardio
Latino**



Hawaiano



**Alto
Impacto**



**Precio especial en
asesoría nutricional**




ahkinsis.weebly.com

55 29 43 8392



← ¿Qué podemos hacer para salvar nuestros océanos, tener una buena alimentación y economía?

Tenemos un reto por delante. Debemos lograr que se realice pesca responsable en nuestros océanos y generar más áreas naturales protegidas. Para recuperar nuestras poblaciones de peces tendríamos que establecer reglas que permitan prohibir la pesca desmedida, así como poner en veda muchos de los animales que nos visitan y que generan una derrama económica importante gracias al turismo ecológico: hay una gran cantidad de buzos extranjeros que pagan por ver estas especies en su hábitat natural. 



© Alejandro Topete
Save the Ocean

Alejandro Topete Camarena



Instructor de buceo, fotógrafo submarino

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

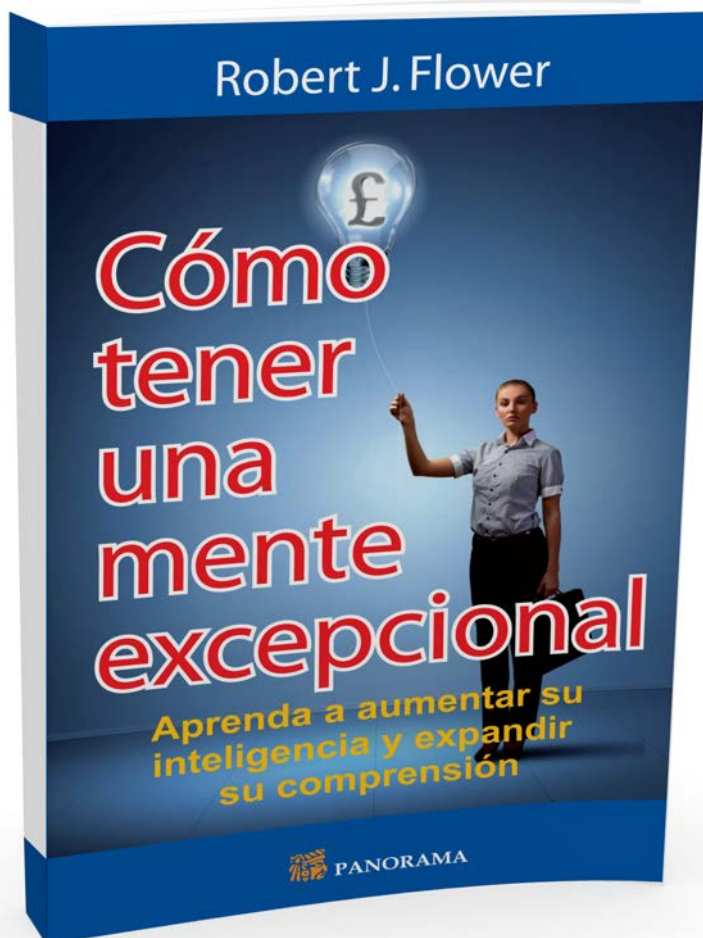
toda la vida, por lo que desde el año 2003, me he dedicado a Bucear, Enseñar y Fotografiar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografiar la Vida Marina en México, Egipto, Costa Rica, Honduras, Belize, Colombia, Cuba en más de 2,000 inmersiones.

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



De venta en:
www.panoramaed.com.mx

Review del libro

Cómo tener una mente excepcional



Este libro es un llamado a despertar y expandir su inteligencia, tener acceso a su mente excepcional y aplicar sus principios para controlar su vida.





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>



WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

Hola, deseo que este segundo semestre del año te vaya muy bien. Por mi parte trabajo para poner a tus órdenes la nueva versión en audio de esta sección. A partir de ahora también podrás escuchar o descargar mi podcast en línea.

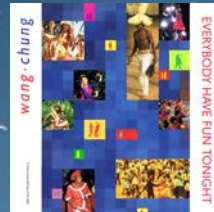
Así que ya no tienes pretexto para acompañarte con mis recomendaciones musicales mientras haces ejercicio.



80'S



Men at Work
Who can it be now



Wang Chung
Everybody have fun tonight



Duran Duran
Hungry like a wolf

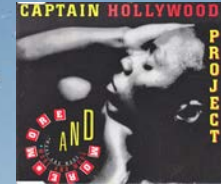
90'S



The Crystal Method
Busy child



Reel 2 Real
Go on move



Captain Hollywood Project
More and more

00'S



Audio Bullys ft Nancy Sinatra
Shot you down

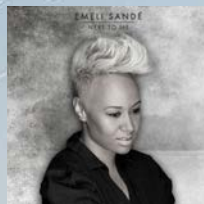


Shapeshifters
Lola's theme

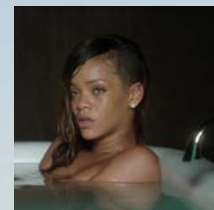


Karen Overton
Your loving arms

2012



Emeli Sande
Next to me



Rihanna ft Mikky Ekko
Stay



Psy
Gentlemen



Utiliza el link que más te convenga:

http://soundcloud.com/workout_beats

http://mixcloud.com/workout_beats

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

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



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

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

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

- En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
- En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
- En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-cafe o escuela.
- En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edificio o estadio.
- En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.

Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

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

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



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

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

- Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
- Ligero, para cargarlo fácilmente.
- Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
- Sencillo, para que sea fácil de usar.
- Poderoso, para que exceda nuestras expectativas.
- Durable, para que no se descomponga fácilmente.

Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.

Proyectos y servicios:

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

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

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

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

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

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

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.



<http://djkozz.com>

Quiénes somos:

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

Qué hacemos:

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

Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

Ubicación:

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

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

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano