

A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Junio 2013

RICARDO CHÁVEZ

Cuerpo, mente y espíritu

Foto cortesía de Shandrew PR.

**¿AGENDA OCUPADA?
¡NO HAY PRETEXTO!**
TIPS PARA ORGANIZARTE Y HACER EJERCICIO
pag. 86

**CONOCE LOS BENEFICIOS
DE EJERCITARTE**
pag. 46

¿BALANCE EN EL AMOR?
pag. 54

DALE "CUERDA" A TU VIDA
pag. 52

**DESCUBRE
EL PODER DEL AMOR** pag. 28

**AUMENTA TU VOLUNTAD
CON LA TERAPIA FLORAL**
pag. 40

**CÓMO DAÑA EL PLÁSTICO
NUESTROS MARES**
pag. 78

**MEJORA TU AUTOIMAGEN
Y SÉ MÁS FELIZ**
pag. 63

Año 2 · Número 21
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

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

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

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

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

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

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

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

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

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

Museo Soumaya Plaza Carso

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

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

www.museosoumaya.org

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



Foto cortesía de Shandrew PR.



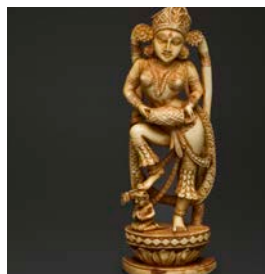
12

Calendario de actividades Junio



28

Poderoso Amor



36

El cuerpo y el arte



40

Conformemos nuestro carácter



46

Beneficios del ejercicio en niños y adolescentes

Pág 14

RICARDO CHÁVEZ

Cuerpo, mente y espíritu

índice



52

Fisicomentarios



84

Cómo organizarse para hacer ejercicio en una agenda ocupada



54

Ingredientes del amor



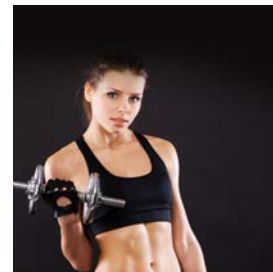
92

Remedios con chocolate



62

**Tu mejor aliado...
Una autoimagen positiva**



83

WorkOut Beats



66

**Foto-Memoria
Simposio Latinoamericano
de Imagen**



76

**La problemática de
nuestros mares**



CORPO**SANO** el camino

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 21, Junio 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

Siempre he pensado que el ejercicio físico es una necesidad básica, como comer bien o descansar suficientemente. Usar nuestro cuerpo para lo que está "hecho" es uno de los mejores hábitos que podemos cultivar.

Es muy conocido el concepto de que si no usamos una parte de nuestro cuerpo se atrofia. Así que este número de Corposano es una invitación a usar nuestro cuerpo y cuidarlo. Si nos mantenemos activos conservaremos en mejor estado la increíble maquinaria que conforman nuestro cuerpo y nuestra mente y que son las herramientas para hacer todo lo que queremos y disfrutar nuestra vida.

Gracias a los lectores de Corposano por seguir con nosotros y por ayudarnos a difundir la información que presentamos en cada revista.

En nombre de todos los colaboradores les agradecemos que nos permitan seguir a su lado todo el camino.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

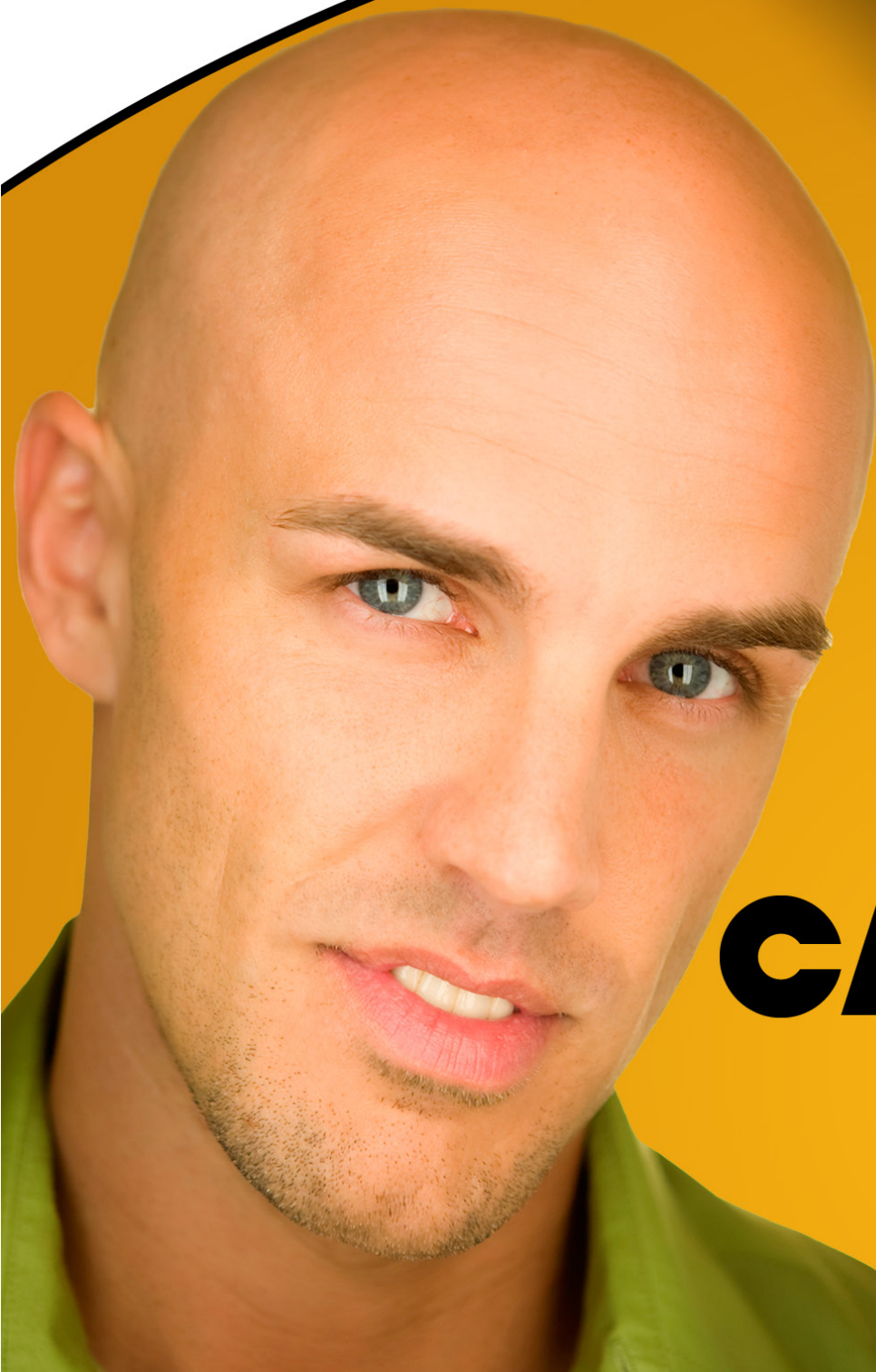


twitter.com/RevCorpoSano



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

Junio



- 1 Jun** MOUNTAIN BIKE RAPA NUI
CHILE
<http://www.olimpo.cl>
- 2 Jun** MEDIO MARATÓN SAN JAVIER
MÉXICO
<https://www.facebook.com/events/310793205705627/>
- 2 Jun** CARRERA CINEMEX DF
MÉXICO
<https://www.runmx.com>
- 2 Jun** MARATÓN DE LA MARINA
MÉXICO
<https://www.activate.com.mx>
- 29 May** TORNEO DE PESCA DE SAN BLAS
MÉXICO
<http://www.clubdepescadeportivatepic.com/>
- 2 Jun** TRIATLÓN DE PEÑISCOLA
ESPAÑA
<http://www.triatlobasiliscus.com/>
- 8 - 16 Jun** GERRY WEBER OPEN
TODO EL MUNDO
<http://www.gerryweber-open.de/>
- 8 Jun** VALLARTA 7'S
MÉXICO
<http://lagartosrugbyclub.mex.tl/frameset.php?url=/>
- 8 Jun** 13.1 MARATHON CHICAGO
ESTADOS UNIDOS
<http://www.131marathon.com/chicago>
- 8 Jun** TRIATLÓN DE ZARAUTZ
ESPAÑA
<http://www.zarauzkotriatloia.com/>
- 8 Jun** CARRERA 10K MALLORCA
ESPAÑA
<http://www.carreras10km.es/>
- 8 Jun** TRIATLÓN DE IXTAPA
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 21 May** ROLAND GARROS 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.rolandgarros.com/index.html>
- 9 Jun** MARATÓN DE PORTO ALEGRE
BRASIL
<http://www.maratonaportoalegre.com.br/>
- 9 Jun** CARRERA SPORT CITY
10K CIUDAD DE MÉXICO
MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 9 Jun** CARRERA 10K ZARAGOZA 2013
ESPAÑA
<http://www.10kzaragoza.com/>
- 9 Jun** AEGON CHAMPIONSHIPS 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.lta.org.uk>
- 15 - 30 Jun** COPA CONFEDERACIONES 2013
TODO EL MUNDO
<http://es.fifa.com/confederationscup/>
- 15 Jun** EXPO ARTES MARCIALES 2013
MÉXICO
<http://www.bujinkannuevoleon.com/>
- 16-22 Jun** UNICEF OPEN 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.ordinaopen.nl/>
- 16 Jun** MARATÓN DE SAN FRANCISCO
ESTADOS UNIDOS
<http://www.thesmarathon.com/>
- 23 Jun** MARATÓN TANGAMANGA
MÉXICO
<http://www.maratontangamanga.com/maraton/>
- 24 Jun** JUEGOS MEDITERRÁNEOS
3 Jul
TODO EL MUNDO
- 24 Jun** WIMBLEDON 2013
7 Jul
TODO EL MUNDO
http://www.wimbledon.com/en_GB/index.html
- 27 Jun** EXPO GOLF LATINOAMÉRICA
MÉXICO
<http://www.expogolf latinoamerica.com/>
- 28-30 Jun** EXPO RACQUET 2013
MÉXICO
<http://exporacquet.com/>
- 29 Jun** TOUR DE FRANCIA
21 Jul
TODO EL MUNDO
<http://www.letour.fr/le-tour/2013/fr/>
- 30 Jun** BLACKOUT TRIATLÓN 2013
MÉXICO
<https://www.facebook.com/BlackoutTriathlonNonDrafting>
- 30 Jun** MARATÓN INTERNACIONAL DE ROSARIO
ARGENTINA
<http://www.atletismorosario.com.ar/42k/>
- 30 Jun** CARRERA DISNEY-PIXAR
MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>

Nota: Información sujeta a cambios

RICARDO CHÁVEZ

Cuerpo, mente y espíritu

Ricardo Chávez es un talentoso actor y autor con la versatilidad de llevar a cabo proyectos de cine, televisión y teatro, tanto en inglés como en español.

Ricardo obtuvo recientemente el papel protagónico en la nueva serie de Telemundo "Maridos en Alquiler", como el personaje de "Gabriel" (co-protagonizado con Sonya Smith). La serie se encuentra filmando en Miami, y saldrá al aire a finales del 2013. También está trabajando simultáneamente en el piloto de un "reality show" sobre padres solteros, que sigue a Ricardo mientras equilibra su tiempo criando a sus dos hijos mientras trabaja tiempo completo.

Anteriormente, Ricardo ha trabajado en telenovelas como "El Juramento", "Sweet Secret", "Tierra de pasiones"; y películas como "Pretty Boy", "Cabeza de Buda", y "Se habla español" y en obras de teatro como "El Culpable... ¿Quién Es?", "Andrés, Ahí Viene El Tren", y "El violinista en el tejado"



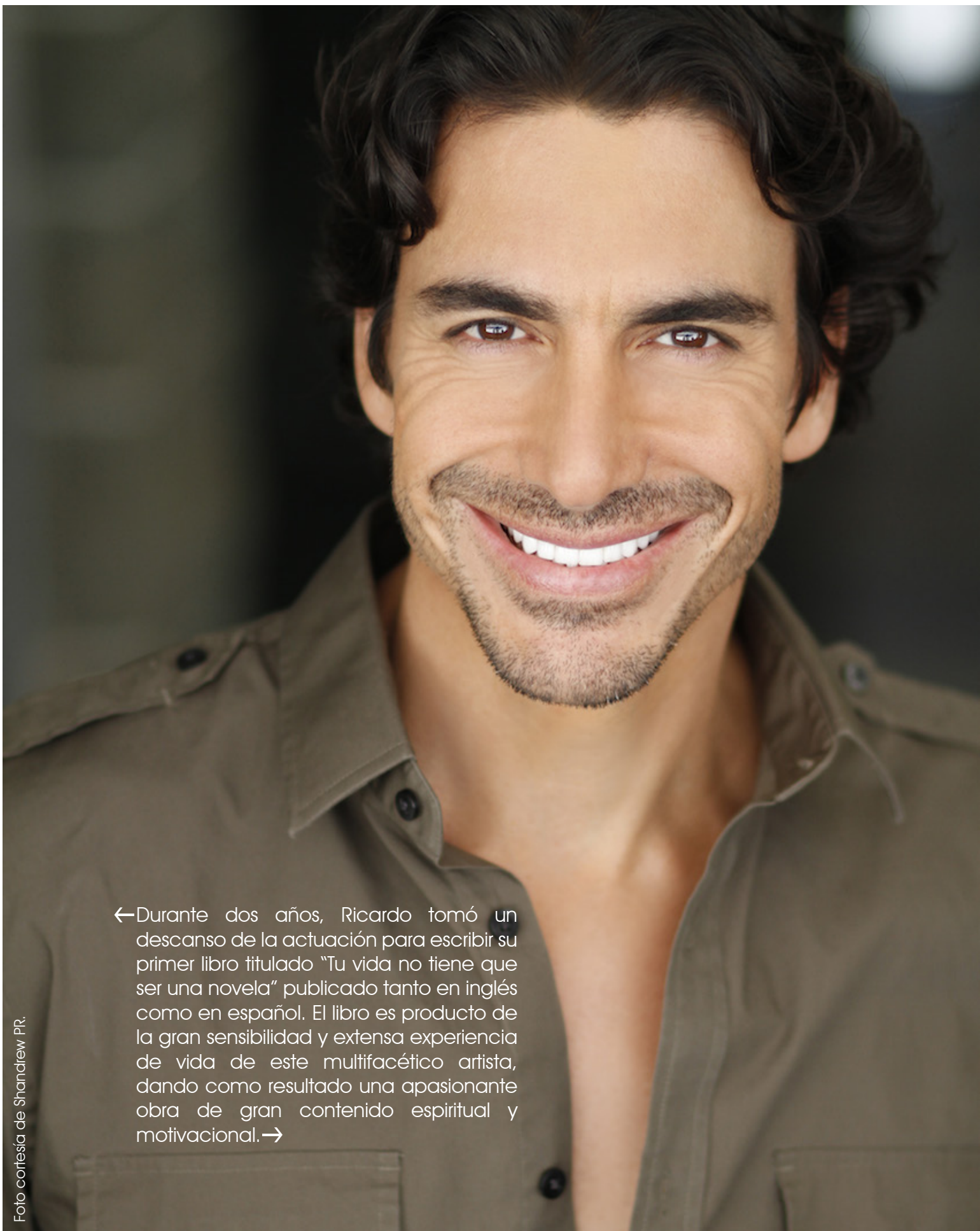
Foto cortesía de Shandrew PR.



Foto cortesia de Shandrew PR.



Foto cortesía de Shandrew PR.



←Durante dos años, Ricardo tomó un descanso de la actuación para escribir su primer libro titulado "Tu vida no tiene que ser una novela" publicado tanto en inglés como en español. El libro es producto de la gran sensibilidad y extensa experiencia de vida de este multifacético artista, dando como resultado una apasionante obra de gran contenido espiritual y motivacional.→

Foto cortesía de Shandrew PR.



Foto cortesía de Shandrew PR.



De qué forma complementas todas tus carreras (como experto en artes marciales, bailarín, actor, empresario, escritor, etc.,)

R.- Todo lo que hago tiene un común denominador que es esparcir la luz por medio del arte. De tal forma que cualquier manifestación artística, ya sea como actor, escritor, bailarín, productor, etc. siempre estará enfocada a la transmisión de los mensajes de amor, paz y renovación que tanto necesita este planeta.



Platícanos un poco de tu libro "Tu vida no tiene que ser una novela" ¿De dónde viene el título? ¿Qué temas trata?

R.- Mi libro "Tu Vida No Tiene Que Ser Una Novela" es un libro responde a todas aquellas preguntas que por siglos han tenido a la humanidad preocupada sobre temas de vital importancia como nuestra realidad espiritual, lo que sucede después de que "morimos", de dónde venimos antes de nacer, la Ley de Causa y Efecto y nos muestra de manera muy simple las herramientas con las que Dios nos ha equipado para ser felices y conquistar nuestros más ansiados sueños. El título viene del hecho de ser tan conocido por mi larga carrera en novelas e interpretando muchos y muy diferentes dramas de la vida real que son parte de nuestra vida cotidiana. En esta obra nuestro que nuestra vida no tiene que ser una novela dramática sino una historia con un final siempre feliz.



¿Qué ingredientes se necesitan para llevar una carrera tan exitosa como la tuya?

R.- Es muy simple: Preparación, disciplina, perseverancia y pasión por lo que se hace. Uno no debe jamás dejar de aprender, de mejorar, de prepararse y superarse día a




← Nacido en la Ciudad de México, Ricardo es el menor de tres hermanos y heredó el amor por la industria de entretenimiento de su madre (modelo) y se su padre (cantante). →

día. Así, cuando las oportunidades llegan, estamos listos para triunfar.



¿Cuáles han sido tus logros más importantes?

R.- He tenido una carrera muy larga y exitosa, creo que lo más importante para mí es la reputación que me he creado en el medio artístico donde todos conocen la calidad de mi trabajo y la confianza que pueden tener cuando  dan un proyecto. Cada uno de mis personajes ha sido especial y muy importante. Mi libro ha sido una enorme satisfacción debido al gran éxito que ha tenido y porque miles de personas han mejorado sus vidas gracias a él.



¿Cuáles son las reglas o principios que rigen tu vida?

R.- Integridad, amor y respeto. Tengo un código de honor muy específico que es el mapa que guía cada uno de los pasos que doy en mi vida. Pero la esencia está en estas tres palabras y también en la caridad, el perdón y la pasión por las cosas que hago.



¿Cómo cuidas tu salud?

R.- Hago mucho ejercicio todos los días. Como saludablemente y no dejo que nada entre a mi cuerpo que no sea bueno. Evito las comidas procesadas, la comida rápida y le doy prioridad a los alimentos orgánicos. Duermo bien y sigo una disciplina diaria de mantener también mi parte espiritual a la par de mi salud física por medio de la meditación.

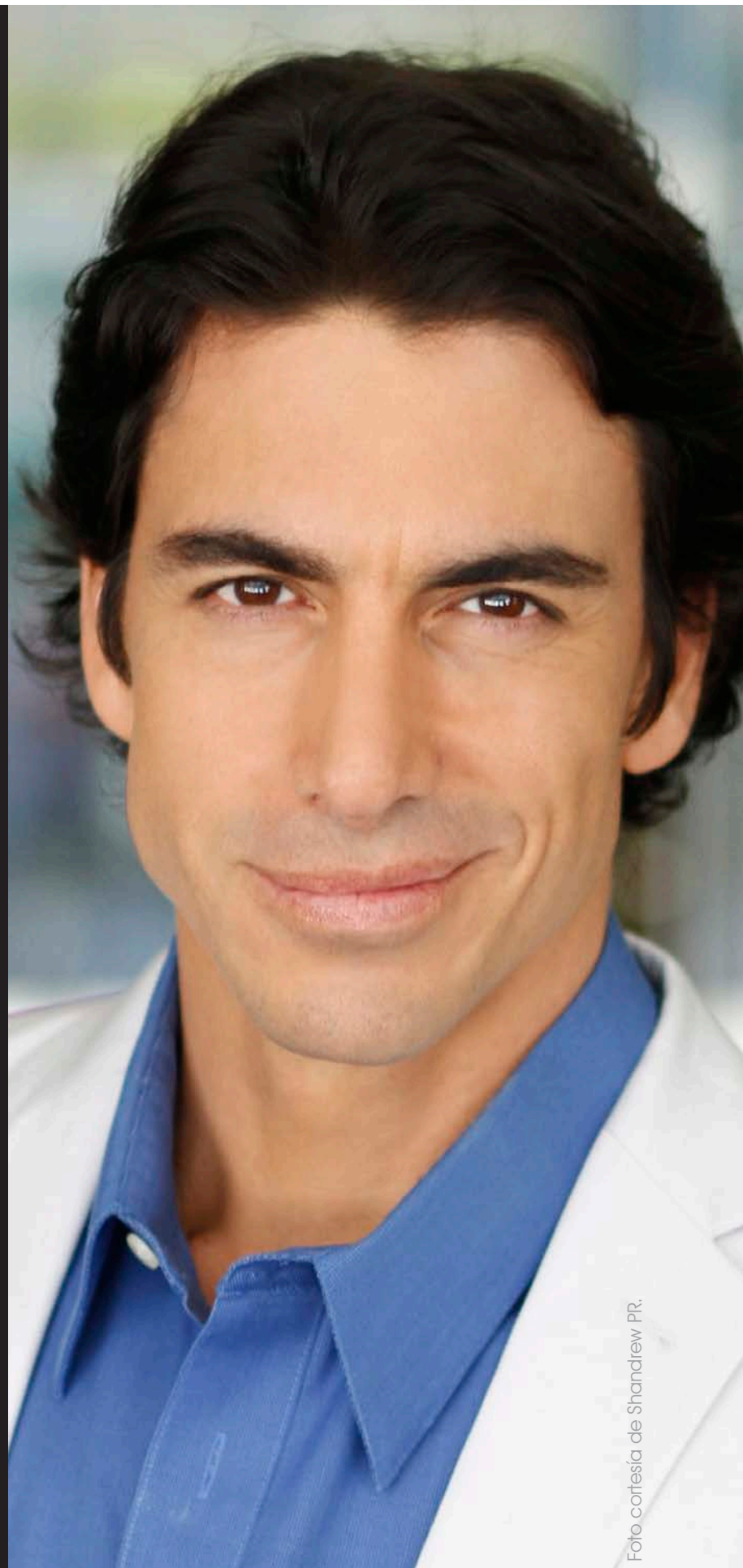


Foto cortesía de Shandrew PR.



¿Qué ejercicios practicas?

R.- Practico Artes Marciales desde niño. Entre ellas Tae Kwon Do y Iai-Do (que es el arte de la espada japonesa). Aparte de estas dos disciplinas, voy diariamente al gimnasio, corro al aire libre y en general uso mi cuerpo cada vez que es posible para ejercitarlo. Por ejemplo, siempre prefiero las escaleras a los elevadores.



¿Qué planes tienes para el futuro?

R.- Seguir avanzando en mi carrera sobre todo en el mercado Americano. Producir los proyectos que estoy escribiendo y continuar también trabajando en el mercado Hispano que es donde mi carrera inició.



¿Qué recomendaciones les darías a los lectores de Corposano para llevar una vida plena?

R.- Sobre todo cuiden su parte espiritual. Normalmente nos concentramos en la parte externa que es la que se ve con los ojos físicos pero nos olvidamos de la esencia que es nuestro espíritu. Si no estamos en armonía con las Leyes Universales, de nada servirá trabajar el cuerpo ya que éste no prosperará si no vivimos en paz y armonía. Cuiden lo que entra a sus cuerpos y mentes, lean más y eviten los programas de TV que enaltecen la violencia y la parte oscura de la naturaleza humana. Cuiden su templo físico como algo sagrado ya que sin él, no podemos movernos en este plano. Y sobre todo sonrían a cada momento y agradezcan lo que tienen!!!



Foto cortesía de Shandrew PR.



Foto cortesía de Shandrew PR.

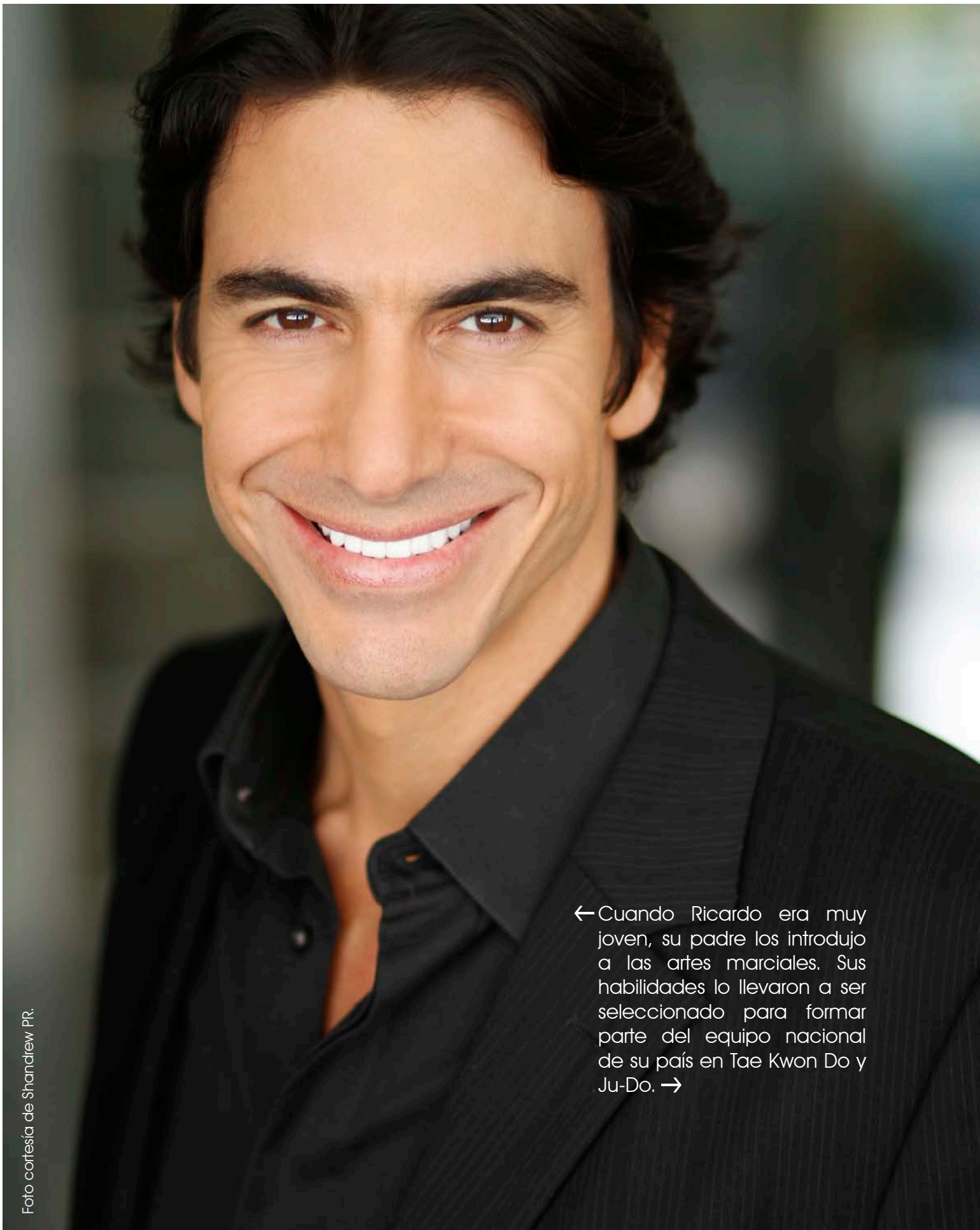


Foto cortesía de Shandrew PR.

← Cuando Ricardo era muy joven, su padre los introdujo a las artes marciales. Sus habilidades lo llevaron a ser seleccionado para formar parte del equipo nacional de su país en Tae Kwon Do y Ju-Do. →




Foto cortesia de Shandrew PR.



Foto cortesia de Shandrew PR.

← Sigue activamente practicando las artes marciales. Desde que se convirtió en actor, Ricardo ha sido galardonado con varios premios "Mejor Actor" en el Latin Pride National Awards, "Mejor Villano de Telenovela" en el No Limits Hispanic Talent Awards, "Actuación sobresaliente por la telenovela Tierra de Pasiones" en el Fame Magazine Awards, y "Mejor Actor del Año" en el Orchid USA Awards.

Actualmente Ricardo vive en Hollywood ("La Meca del cine"), donde retomará su carrera de actor con el fin de consolidarla en el mercado norteamericano. Ricardo es fiel creyente de que existen tres cosas fundamentales para alcanzar cualquier meta: disciplina, constancia y perseverancia alimentadas diariamente con pasión, amor y valor. 





Amor Poderoso



Por: Marta Pascual



¿Qué ocurre cuando nos enamoramos?

A los que aman...

Amad sin costumbre, amad sin miedo, amad porque os amáis a vosotros mismos, amad con todo vuestro cuerpo y vuestros sentidos, amad sin modelos ni guías, simplemente amad...

El amor es un acto de entrega al otro, una disposición, un viaje en el que todo se comparte y no existen límites en ese nosotros. En el amor está todo, el deseo, la atracción, la pasión... como una experiencia sublime que todo lo abraza.

Pero antes de avanzar en este viaje tenemos que hacer una distinción clave: una primera etapa es la del Enamoramiento y otra que puede o no seguirle es la del Amor.

Se produce en nosotros una conmoción fisiológica, una alteración de toda nuestra química neurológica y hormonal que crea un estado de alerta permanente, aumentando nuestra capacidad de atención y nuestra vitalidad. Supone un gran nivel de implicación mental y afectiva que nos desconecta del resto del mundo para centrarnos en ese único estímulo que nos emociona: el otro.

En este proceso está presente la atracción y el deseo como factor principal y es ese deseo el que nos lleva a querer fusionarnos con el otro: estar juntos, satisfacernos, complacernos, reconocernos, llenarnos y vaciarnos sin fin...



SO r



Sentimos una fuerte atracción física y emocional por la otra persona, nos fascina ella y todo su mundo y buscamos su aceptación y su presencia de manera constante. Nos acompaña en nuestros sueños y nuestras fantasías, en un fuerte deseo de intimidad y compenetración.→



← Todo este torrente de energía expansiva puede durar días o meses hasta que llega un punto que se estabiliza, se produce un proceso de habituación y entramos en una nueva etapa. Es como si se produjera un cambio de escenario, apenas perceptible, en el que de repente estamos y cada uno se reencuentra consigo mismo y es capaz de ver al otro en su totalidad.

Es un momento para la separación y la distancia. Tras la etapa de fusión profunda en la que hemos vivido todo ese caudal de emociones y sentimientos se impone la pausa, la individuación.

Es entonces cuando tomamos una pequeña distancia y vemos a la persona que tenemos delante, a veces se podría decir que la encontramos por primera vez y nos permitimos observarla, esta vez con los ojos bien abiertos. Y en ese proceso de reconocimiento pueden ocurrir dos cosas principalmente.

Una es que se produzca una especie de despertar del hechizo y descubramos que la persona amada no es aquella que imaginamos ni soñamos, simplemente es otra. Hemos vivido con ella todo ese viaje emocional pero ya sentimos que ya no está con nosotros. Se ha producido un desencuentro y el vínculo toca a su fin. A veces una despedida, una separación es la mayor muestra de amor. →





entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tu cuerpo ideal 
[coaching]

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



←La otra posibilidad es la de la maravilla, la de la abundancia ... la del Amor con mayúsculas. Y es ese punto, al separarnos del otro cuando sentimos todo lo que nos inunda y nos mueve.

Cuando el camino es el del amor es un nuevo sentimiento el que aparece que nace desde un lugar más profundo si cabe porque se origina en nuestro corazón. No se trata de una emoción que nos arrebatara y conmueve sino de un sentimiento que se respira e instala en todo nuestro ser transformándonos de nuevo.

En el amor pasamos de un tú y yo, yo y tú a un nosotros en un sentimiento de comunión que nos posee. Aparece la entrega, el compartirse, la intimidad... de nuevo la fusión. Pero es una fusión más consciente y serena que nos lleva a sentirnos enriquecidos por todo lo nuevo que ya forma parte de nosotros.

En ese amor reconocemos al otro en su totalidad, le permitimos ser él mismo y le amamos tal y como es sin pretender cambiarlo. Se produce una aceptación mutua en la que todo se reconoce y se integra porque no buscamos modelar sino compartirnos con el otro. Es un vuelo conjunto desde la libertad, desde el deseo consciente de ser dos sin dejar de ser cada uno, eso es algo realmente importante y poderoso. Me permito ser yo y te permito ser tú y además, me quedo contigo. →





***No hay dudas sino certezas,
hay deseos de ser más y eso
siempre nos hace grandes. Y
porque me amo te amo y no
puedo dejar de festejarlo...***



← Este Amor profundo no tiene que ver con el amor posesión, el amor necesidad que tanto nos enseñaron y en el que de alguna forma se nos aleccionó. El modelo de amor en el que tenemos que sufrir es ya un modelo caduco porque no responde a su verdadera esencia.

No hay príncipes ni princesas, no hay conjuros ni pócimas secretas, no hay filtros de amor, no hay fusión desde el dolor. Será otra cosa, será dependencia, será necesidad de ser salvado, será un espejismo del ego... pero no es amor.

Somos seres autónomos y completos y sólo desde ese estado de individuación podemos amar. Sólo desde el respeto y el compromiso con nosotros mismos podemos entregarnos al otro, y seguir siéndonos fieles.

El amor no busca, sino que ofrece. Es un juego de dos en el que damos porque queremos y recibimos porque aprendemos a hacerlo.

El amor es creativo y nos lleva a crear permanentemente, a reproducirnos de mil maneras posibles porque todo es nuevo para él. Nos empodera y nos lleva a reinventarnos a cada momento junto al otro mientras el suelo sigue temblando bajo nuestros pies.

Marta Pascual Calderón



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

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

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

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

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

www.sexologia-martapascual.es

 Marta Pascual- Espacio Sexológico.

 @sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es





DJ Kozz®

Audio Cine Cómputo Iluminación Video

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-café 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 facilmente.
 - 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 facilmente.
- Estos son los principios generales que observamos al realizar cualquier recomendación tecnológica.



<http://djkozz.com>

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.

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) 310-0809

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



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

DRAKO
www.drakomag.com

El Cuervo de Poe
Comisario Pantera

El cuerpo y el Arte

Trabajo de India

Conjunto de nayikas

Set of nayikas

Primera mitad del siglo XX

Talla en marfil con monocromía

El Ashta-Nayika es un nombre colectivo para los ocho tipos de heroínas de la danza según la clasificación de Bharata Muni, en su tratado en sánscrito sobre las artes escénicas Natya Shastra. (c 200 a.C. y 200 d.C.) Las ocho nayikas representan estados diferentes (avastha), en relación a su héroe o nayaka (Krishna). Como formas arquetípicas de la heroína romántica, se han utilizado como tema y representación en el arte de la India.

Estas y otras imágenes aparecen como adorno en las ciudades, templos y edificios reales. Han sido desde la época más remota símbolo de riqueza, alegría y felicidad, y se les representa en posturas de la danza, la música y la provocación amorosa.

Esta nayika toca los címbalos –pequeños discos de bronce–. Su cuerpo atuendo, accesorios, e instrumento están perfectamente labrados, y acompaña a Krishna en el conjunto.

Visita la exposición Asia en marfil en Museo Soumaya-Plaza CARSO

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

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

www.museosoumaya.org

av.difusion@soumauya.org.mx



MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN Carlos Slim



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





CONFORMEM NUESTRO CARÁCTER



*Cecilia M. Porras Morales

Mayo y junio son meses de padres. Para muchos, es recordar su infancia y aquellos momentos que nos han conformado como personas. Mucho lo hemos heredado y es importante saber de dónde venimos, quienes conforman nuestro árbol genealógico; enfermedades que son comunes en nuestra familia y que, si prevengo desde ahora, no serán ningún problema para mí o los miembros de mi familia.

La personalidad está conformada por varios elementos:

El temperamento y el carácter son muy importantes y la gente suele confundirlos mucho y, además, creer que hay poco que hacer con lo que se nació.



MOS STRO ACTER

TEMPERAMENTO:

Se recibe por herencia y depende de nuestra biología, de la constitución física; principalmente de los sistemas endocrino y nervioso. Se le conoce como el subsuelo de la personalidad, le da el matiz característico de nosotros, lo más importante: se CONTROLA y se GUÍA. →

Hace poco tuve una discusión al respecto, sobre todo porque yo creo en la necesidad de CONTROLAR nuestro temperamento y aspectos genéticos para que sea el carácter, la parte humana (y no animal), la que prevalezca en nuestro entorno. Desde pequeños luchamos con el instinto y el control, con la parte animal y la parte que nos hace diferentes a otros seres que andan por ahí en nuestro planeta tierra. Desde la hora de comer, descansar e ir al baño; controlar nuestro esfínter nos hace independientes, limpios, sanos.

De ahí que tener conciencia sobre nuestro cuerpo y sobre nuestra personalidad, nos dará ventajas para lograr nuestras metas y que estas sean: realistas y alcanzables. Nacemos con cierto temperamento, desde los griegos se han ofrecido clasificaciones sobre ello. Al ir a un cunero puedes verlos patentes, más fuertes, más plácidos, no tan obvios, pero ahí están, latentes y salen en las primeras reacciones ante el hambre, el clima, la familia, etc. Los padres pueden observarlo y tratarlos a partir de ahí para "encauzarlo" y que, en su momento, pueda conforma su carácter con bases más sólidas.





← CARÁCTER:

Se forma, se educa, se modela mediante la adquisición de hábitos buenos o virtudes en el transcurso de la vida. Siento que es contra lo que luchamos con muchas justificaciones y frases como "Así soy y qué...". Porque requiere DISCIPLINA... ups, sí, conocimiento de uno mismo, para poder decidir los buenos hábitos que servirán para nosotros, no para otros. Requiere atención, intención y dedicación constante. Recordemos: cada día es excelente para iniciar este proceso o, mejor, irlo cambiando de acuerdo a nuestros objetivos y metas de vida.

Y para ello se requieren dos elementos que van de la mano: VOLUNTAD e INTELIGENCIA. →



Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



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



Voluntad es un QUERER HACER




← Voluntad es un QUERER HACER. Por ello se dice que el que quiere puede, es la voluntad en acción. Y cuando realmente queremos algo, movemos, rompemos, rogamos... normalmente no hacia lo positivo en potencia, ahí es donde entra la INTELIGENCIA para dirigir esa pasión, ese querer, hacia nuestro equilibrio, nuestra formación de carácter.

¿Cómo nos ayuda la terapia floral en este proceso? Enormemente, veámoslo: Me gusta iniciar con el sistema Bach rompiendo patrones que a veces no sabemos que arrastramos: Estrella de Belén con Pine y Chicory.



El sistema australiano Bush ofrece una flor para dar a los recién nacidos y puedan romper con herencias negativas para su desarrollo posterior: Bottlebrush (si, es como un cepillo que nos va sacando aquello que no nos deja avanzar).

Si deciden darla a un recién nacido, con un frasco puede ser suficiente, prefiero dos y ya. Pero... en un adulto es otra cosa, mucho traemos arrastrando por ahí y es mejor dedicarle un año (7 gotas en la mañana y 7 en la noche).

Espero pongan más atención a su personalidad, tanto a la parte biológica como de ese temperamento que luego nos hace lucirnos o hundirnos en el trabajo o con la gente que amamos. Busquemos actuar con conciencia y no instintivamente. Hagan una terapia floral, no se arrepentirán o, mejor, conviértete en un terapeuta floral y haz el sueño de Bach una realidad. 

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



REY GUT



5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas



Beneficios del ejercicio

en los niños y adolescentes

Claudia Leticia Cobos Salinas ¹, Rafael Díaz García ², Samuel Coronel Nuñez ², María Radilla Vázquez ³, Claudia Cecilia Radilla Vázquez ³

¹Tesista de la Licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

²Profesor Investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

³Consultora Independiente



Aunque los beneficios de la actividad física son señalados diariamente en todos los medios de información, el sedentarismo a nivel mundial ha ido en incremento por diversas causas como: comodidad, rapidez, situaciones laborales o actividades de ocio, coadyuvando a una reducción en el gasto energético, creando un ambiente desfavorable donde las personas se hacen dependientes de otros medios para realizar las actividades diarias como transportarse en automóvil en distancias cortas o el uso de control remoto para equipos electrónicos, entre otros.

Los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a las desventajas de la modernidad, el mayor ejemplo se muestra en el cambio de los juegos recreativos, en donde anteriormente eran actividades que implicaban acciones familiares y sociales, del mismo modo el cambio de los espacios físicos, los cuales eran más abundantes y relativamente seguros. →







← Evidencia científica revela que la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios a la salud, las nuevas recomendaciones de actividad física, que cuentan con la aprobación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la Asociación Americana del Corazón (AHA), destacan que al menos 30 minutos diarios, por lo menos cinco días de la semana y de preferencia todos los días de la semana, de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos, de una actividad de intensidad moderada pueden ser suficientes para traer beneficios para la salud y la prevención, tratamiento, control y rehabilitación de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos. En el caso de los niños y adolescentes se sugiere acumular en promedio 60 minutos por día. Por lo que especialistas y autoridades sanitarias recomiendan que se incluya en la vida cotidiana una actividad física regular para recuperar o mantener la salud.

La realización de ejercicio de forma apropiada, tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico y la mejora del auto-concepto, la autoestima y el funcionamiento intelectual y además ayuda a hacer descender la depresión, la ansiedad y el estrés.



En la actualidad existen tres posibles beneficios del ejercicio en la niñez y en la adolescencia:

1

Mejorar el desarrollo fisiológico y psicológico, los cuales tendrán un beneficio directo e inmediato en el estado de salud y calidad de vida.

2

Retrasar o retardar la evolución de factores de riesgo para minimizar la posibilidad de desarrollar enfermedades degenerativas en la adultez.

3

Establecer y mantener niveles adecuados de actividad física a lo largo de la vida.

A continuación se muestran dos cuadros que sirven para medir el grado de intensidad para diferentes actividades físicas y clasificar la actividad física. →

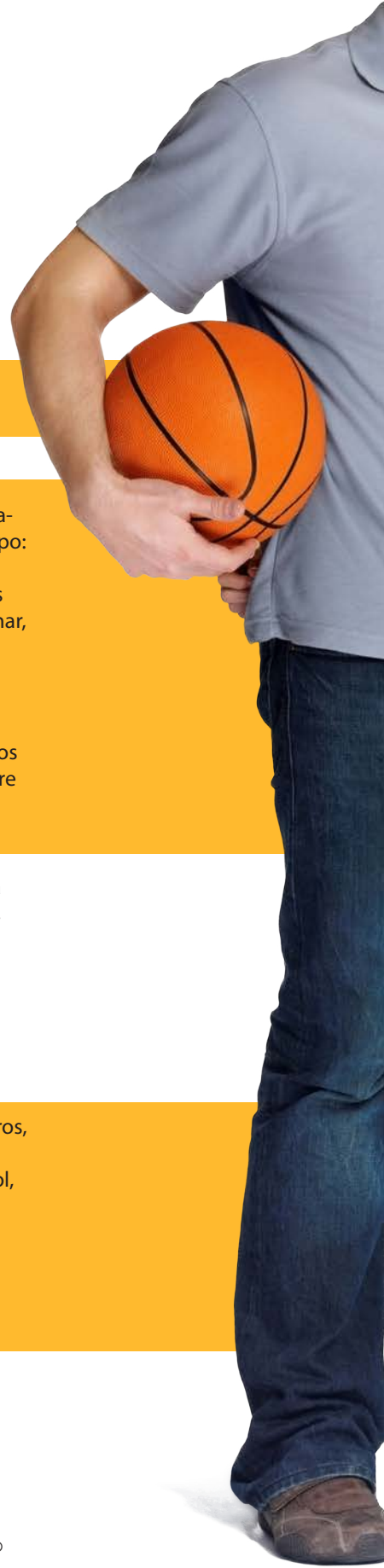
Actividad ligera Estilo de vida poco activo menos de 3.5 kcal/min	Actividad moderada Estilo de vida activo 3.5 a 7 kcal/min	Actividad vigorosa Estilo de vida muy activo más de 7 kcal/min
Caminar tranquilo a menos de 4.5 km/h	Caminar a un paso moderado de 4.5 a 7 Km/h	Realizar caminata y caminar aeróbico de 8 Km/h o más
Caminar en la casa o en el jardín Salir de compras Pasear	Caminar a la escuela, trabajo o tienda Pasear al perro Patinar Bajar una colina Ir de excursión	Trotar y correr Subir una colina Hacer montañismo, rapel Patinar a un paso eficiente
Andar en bicicleta a menos de 8 Km/h	Andar en bicicleta a 8 a 14 Km/h	Andar en bicicleta a más de 16 Km/h
Usar la bicicleta estacionaria con el menor esfuerzo	Usar la bicicleta estacionaria en el nivel moderado	Usar la bicicleta estacionaria en el nivel vigoroso
Ejecutar baile aeróbico	Ejecutar baile aeróbico de alto impacto	Dar clase de baile aeróbico de alto impacto
Realizar estiramiento y precalentamiento	Bailar en la alberca	Caminar dentro del agua
Realizar estiramiento sentado en la alberca o el sauna	Practicar yoga Realizar gimnasia Efectuar ejercicios generales en casa, ligeros o moderados	Practicar karate, judo, taekwondo Utilizar la escaladora a un paso acelerado
Practicar gimnasia con pesas	Practicar gimnasia con pesas y fisicoculturista	Practicar entrenamiento de peso
Ejecutar baile de salón (lento)	Ejecutar baile de salón Ejecutar baile de línea Practicar danza folclórica	Ejecutar baile de salón profesional
Jugar tenis de mesa o ping pong	Jugar tenis de mesa competitivo	Jugar tenis profesional
Jugar fútbol, beisbol	Jugar basquetbol	Jugar fútbol profesional Jugar basquetbol profesional Jugar hockey
Jugar voleibol recreativo	Jugar voleibol competitivo	Jugar voleibol de playa
Nadar (flotar)	Practicar natación recreativo	Practicar natación profesional Nado sincronizado
Pasear en bote	Practicar canotaje Efectuar paseo en vela	Practicar canotaje (más de 7 Km/h)



← La actividad física estructurada puede clasificarse como lo muestra el cuadro 2

Cuadro 2. Clasificación de actividad física

Actividad	Clasificación de Actividades	
Ligera	75% sentado o de pie 25% de pie y moviéndose	Aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: dormir, reposar, estar sentado o de pie, pasear en terreno llano, trabajos ligeros del hogar, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, escribir a máquina, empleos de oficina, varias horas diarias sentado en clase o en actividades de pantalla, sin práctica deportiva regular, desplazamientos habituales en vehículos motorizados, actividades de tiempo libre que requieren escaso esfuerzo físico (televisión, leer, computadora), etc.
Moderada	25% sentado o de pie 75% de pie y moviéndose	Pasear a 5 Km/h, trabajos pesados de la casa (limpiar cristales, etc.), carpinteros, obreros de la construcción (excepto trabajos duros), industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños, etc., es decir aquellas en las que se desplaza o se manejan objetos.
Alta	40% sentado o de pie 60% del tiempo en actividad pesada	Tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar futbol, tenis, jogging, bailar, esquiar, desplazamientos habituales largos caminando o en bicicleta, y/o práctica deportiva de alto nivel varias horas diarias y varios días a la semana.





REFERENCIAS:

1. Ainsworth B, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ et al. 2000. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc.* 32 (9 Suppl): S498 – S516.
2. Blair S. N, Cheng Y, Holder J. S. 2001. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 33 (6): S379 - S399.
3. Castañeda-Sánchez O, Rocha-Díaz JC, Ramos-Aispuro MG. 2008. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar.* 1(10): 7 – 9.
4. Cornejo-Barrera J, Llanas-Rodríguez J, Alcázar-Castañeda C. 2008. Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Bol Med Hosp Infantil Mex.* 65: 616 – 625.
5. Encuesta Nacional de Salud en escolares 2008. Secretaría de Salud.
6. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA et al. 2007. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 39 (8): 1423 – 1434.
7. Janssen I, Ross R, Blair SN, Katzmarzyk PT. 2004. Cardiorespiratory fitness attenuates metabolic-associated mortality risk in normal weight, overweight, and obese men. *Annual Meeting of the American-College-of- Sports-Medicine.*
8. Manjarrez I, González L, Kaufer-Horwitz M. 2010. Actividad física y ejercicio para un estilo de vida saludable. En: García-García E, Kaufer-Horwitz M, Pardío J, Arroyo P, editores. *La obesidad: perspectivas para su comprensión y tratamiento.* México, DF: Fundación Mexicana para la Salud-Editorial Médica Panamericana.
9. Ramos-Ibáñez N. 2004. La importancia del ejercicio de alta intensidad y su repercusión en el crecimiento, menarquía y estado nutricional de jóvenes adolescentes. *Nutrición Clínica.* 7 (4): 251 – 261.
10. Sallis, J. F, Owen, N. 2000. *Physical Activity & Behavioral Medicine.* Thousand Oaks. Sage Publications. U.S.Department of Health and Human Services. 13 (3): 57 – 69.
11. Steinbecks KS. 2001. The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinión. *Obes Rev.* 2 (2): 117 – 30.
12. Taylor RW, Mc Auley KA, Barbezat W, Strong A, Williams SM, Mann JI. 2007. APPLE Project: 2-y findings of a community-based obesity prevention program in primary school age children. *Am J Clin Nutr.* 86: 735 – 742.
13. World Health Organization. 2000. *Obesity preventing and managing the global epidemic.* Ginebra: World Health Organization. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd66/obeprev/indice.pdf>


Físico

Por Guido Lozano



Hace algún tiempo encontré un individuo con más o menos setenta años encima y digo encima, porque parece como si se cargaran, por lo menos eso decía este hombre. Él levantaba los brazos al cielo, y yo me le quede viendo, porque la operación se repetía una y otra vez, en una serie que parecía interminable, levantaba los brazos y los bajaba cerca de las piernas. Cuando me acerque a preguntarle que hacía, me contesto: "Me estoy dando cuerda" ¿Cómo es eso? ¿Es usted un reloj? - eso, es eso, soy un reloj de cuerda al que cada mañana es necesario enroscar varias veces para caminar el resto del día. Por favor explíqueme un poco más esto de la cuerda y entonces me dijo: - Mire se lo diré de esta manera, Cuando se llega a mi edad es porque desde ya hace muchísimos años me percate de que necesitaba hacer algo de ejercicio todos los días, antes de empezar ninguna otra actividad. Esta rutina me ha llevado a cumplir ochenta y nueve años y cumpliré los noventa en unos días más. Bueno le confesaré, al cumplir los veinticinco inicié mis actividades haciendo más de una hora de buen ejercicio por día. Con el paso del tiempo y sin detenerme ni un solo día, he venido disminuyendo,

primero cuando cumplí cincuenta, pues ahí le baje hasta treinta minutos, la siguiente reducción, fue cuando llegue a mi cumpleaños setenta, ahí llegue a sólo 25, bueno y para no hacerlo más largo lo he reducido hasta estos ejercicios que repito cada día moviendo mis pies y mis piernas, mis brazos y mis manos. En fin que si algún día por verdadera enfermedad no me doy cuerda, al otro día tengo que redoblar mis movimientos para volver a enrolarme con la vida.


Ahora que ya sabe usted mi secreto, déjeme decirle. Que he comido, bebido y todo lo demás, como Dios manda, sin privarme de nada, nunca he dejado ningún antojo, eso sí siempre sin ningún exceso, nada de estimulantes, ni drogas de ninguna clase. Hasta aquí, con esta anécdota que ahora les participo, pero créanlo o no este personaje que se da cuerda todos los días para caminar, hoy habrá cumplido los noventa, pero su figura a no ser por sus arrugas, es el de una persona que no representa más de sesenta. Yo cumplo con mi invitación de que empiecen a "darse cuerda" lo más pronto posible en su vida, y no se arrepentirán. 

Por un excelente CORPOSANO

hasta la próxima.

**Su amigo,
Guido Losano**



Haz click aquí para contactarme.
guidogarreti@yahoo.com 



NTARIOS





los ingredientes

DEL AMOR



Coach Karla Lara
CEO
NeuroFitness

En mi experiencia como Coach he reafirmado que amar y ser amados es una necesidad básica de los seres humanos. Creo que todos estamos programados neuronalmente para establecer relaciones amorosas. Sin embargo, hay una serie de conceptos clave que influyen en el destino de las relaciones y comprenderlos puede llevarte a vivir la relación de tus sueños.

El amor es una de las emociones humanas más estudiadas y algunos científicos han encontrado que se necesitan tres ingredientes para que funcione: atracción, intimidad y compromiso.

La atracción es la parte química y física del amor. Es la responsable del deseo físico y sexual que sienten las personas de acercarse al ser amado.→



← Es una reacción bastante primitiva y adictiva.

La intimidad tiene que ver con ese espacio en el que se comparten emociones y sentimientos. Es en ese espacio de intimidad en donde se da la cercanía, la complicidad y la confianza.

Y finalmente, el compromiso que es la promesa de permanecer con la pareja. Es brindar certeza dentro del universo de incertidumbre que existe al momento de estar enamorados.

La forma en la que combines los elementos anteriores determina en gran medida el tipo de relación que vas a generar. Por ejemplo, intimidad sin atracción es lo que sienten los mejores amigos. Atracción sin intimidad es simplemente un crush.

Para que una pareja se mantenga unida, ambas partes deben encontrar la forma de mantener altos niveles de atracción, proponer espacios para desarrollar intimidad y reforzar la idea del compromiso. →





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





← Te comparto algunos tips para que junto con tu pareja encuentres el balance perfecto de los ingredientes del amor.

1. No discutan en la habitación.

En Programación Neurolingüística hay un concepto que se llama anclaje. Lo que quiere decir, es que nuestro cerebro hace una relación entre lugares, personas, olores, sonidos y emociones. Si tu le enseñas a tu cerebro que la habitación es el lugar en el que discutes, entonces se va volviendo complicado e incómodo querer estar en ese lugar para momentos de intimidad.

En pocas palabras, esto es tal como decía la abuela, un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. Cuando no estés de acuerdo con tu pareja elige cualquier otro lugar de la casa para negociar, discutir o pelear. Pero no ancles tu habitación a emociones negativas. →





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>



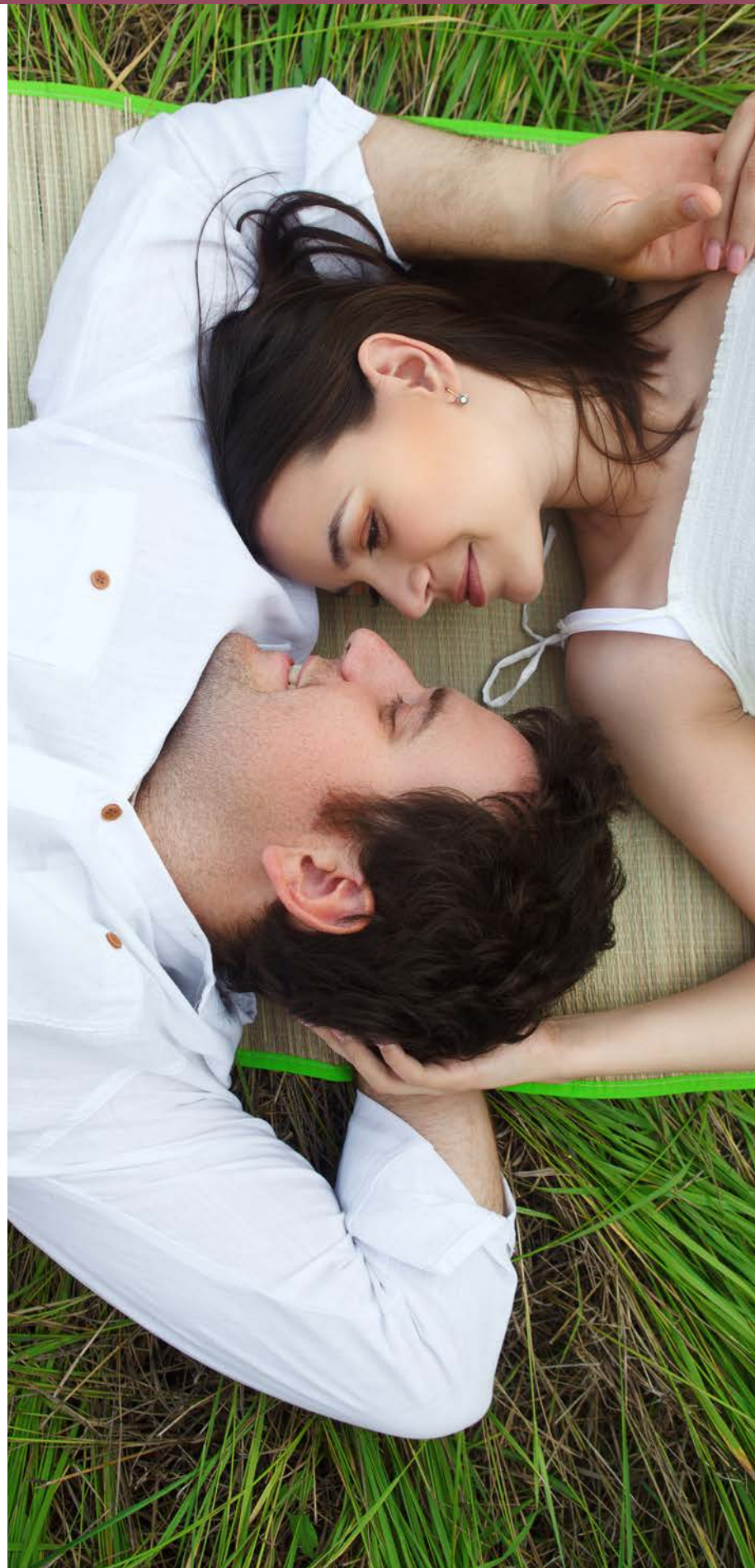


← 2. Ritual de 7 minutos.

Acuéstate cara a cara con tu pareja y véanse a los ojos. Pon tu mano a la altura de su corazón. Pídele que haga lo mismo con su mano. Busquen tener el mismo ritmo en la respiración. Permanezcan así por dos minutos.

Posteriormente, mantengan la postura y la respiración y comiencen a decirse lo que les gusta de ser pareja. Se trata de poner atención en todas las cosas que les atraen al uno del otro y decírselas. Pasen por lo menos cinco minutos compartiendo todas las cosas positivas que se les ocurran.


La intención de este ritual es precisamente anclar a la pareja de una manera muy positiva. Lo que sucede a nivel mental es que asocias la cara de tu pareja con emociones positivas y eso es exactamente lo que quieres lograr. Es una actividad que puede ser tan divertida e intensa como su imaginación se los permita, te recomiendo que lo practiques a diario.



3. Decide si quieres tener pareja o hacer pareja.

Puede parecer un juego de palabras simple pero en realidad son conceptos muy distintos. Algunos sinónimos de tener son: poseer y dominar mientras que los sinónimos de hacer son: crear y construir. Piénsalo bien, en realidad no es posible poseer y dominar a otro, pero sin duda es posible crear y construir una relación con alguien.

Te propongo que dejes de querer "tener" pareja y que comiences a querer "hacer" pareja. Combina los ingredientes y vuélvete un experto alquimista del amor.

No permitas que tu relación se vuelva una rutina cansada y aburrida. No importa cuánto tiempo lleves en pareja siempre es posible innovar y ser creativo. Pon esto a prueba y recuerda... Sé EXTRA-ordinario. 



www.neurofitness.com.mx
46194370
FB. Neuro.Fitness & Coach Karla Lara
Twitter.
[@NeuroFitnessMX](#) & [@Coach_KarlaLara](#)



*Nos estamos
renovando
para ti...*



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



estiloenimagen@gmail.com • www.estiloenimagen.com • [@Carolinabejar](#) 





TIPS



TU MEJOR ALIADO.... UNA AUTOIMAGEN

positiva



Por Carolina Béjar



La imagen personal que tienes de ti mismo es tu auto-imagen y es clave para poder mejorar tu nivel de autoestima. ¿Qué opinas de ti mismo? ¿Cómo te ves?

La mejor manera de cambiar la imagen de uno mismo es amar y aceptar todo de nosotros. Dejar de compararnos con los demás y estar agradecido de lo que uno tiene.

Renovar tu auto-imagen es posible, tan solo cambiando los pensamientos que alimentas en tu mente y arriesgándote a intentar cosas nuevas. Evoca buenos recuerdos de aquellas ocasiones en que has tenido éxito en algo que creías no lograr.

Tú eres capaz de alcanzar más de lo que piensas. La clave está en creer en ti mismo, e intentarlo. Nunca te des por vencido ni dejes que te afecte lo que otras personas piensen de ti.

A continuación te doy estos consejos para elevar tu autoestima. Estoy segura que si los pones a prueba tu mundo cambiará.

- **Desarrollar actitudes saludables a través del ejercicio.** Además, ¿qué tal si inicias una alimentación sana? pero recuerda que sin la presión de tratar de tener un cuerpo perfecto. Cuando comienzas a cuidar tu cuerpo comenzarás automáticamente a sentirte mejor contigo mismo y por lo tanto, tu autoestima aumentará. →





← • **Encuentra y Reconoce tus capacidades.**

Todos tenemos áreas de fortalezas. Seguro que tú, como todos, eres bueno en algo. Descubre qué es y siéntete orgulloso de ello. Haz cosas que te hagan brillar y enfócate en ellas.

• **Compárate contigo mismo.** Si analizas como eras ayer y como eres hoy y has mejorado, es estupendo. Si no has mejorado, entonces sabes que tienes que esforzarte más. No te compares con otras personas. Por ejemplo, decir que eres pobre comparándote con la reina de Inglaterra, te va a entristecer sin remedio.

• **Sé positivo en la vida.** Si ves la parte positiva de las cosas tienes más posibilidades de éxito. Las cosas negativas aflóntalas y trata de cambiarlas, pero no te pierdas en ellas y dejes de disfrutar del resto.

• **Aprende a aceptar cumplidos.** Es difícil aceptar un cumplido o piropo. Si los demás tienen buena opinión sobre ti, quizá tú también deberías tenerla.

• **Admira la belleza que te rodea.** Mira hacia fuera y disfruta de la gente que quieres, del paisaje, del clima... Recréate en el sentimiento de gratitud.

• **Ten hoy un momento sólo y exclusivamente para ti,** para hacer algo que te gusta y... ¡vívelo!





La auto-aceptación es fundamental porque es el primer paso al cambio. Si tú no te aceptas a ti mismo, no podrás modificar la imagen que los demás tienen de ti.

- **Sé tú mismo.** Mírate de un modo más amable y sin compararte con otros y la imagen de ti mismo cambiará y tu autoestima mejorará.



**Y no olvides,
enfrenta la vida siempre
con una sonrisa. ☺**



Carolina Béjar



Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com



Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com



SIMPOSIO LATINOAMERICANO DE IMAGEN

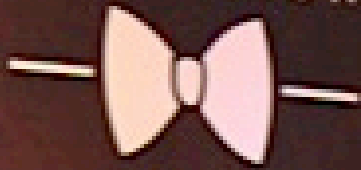
IV EDICIÓN

FOTO-MEMORIA



SIMPOSIO LATINOAMERICANO DE IMAGEN

IV EDICIÓN



A BENEFICIO DE:



cultivando
SEMBRADOS

SimposioImagen



SIMPOSIO



www.gabyvargas.com



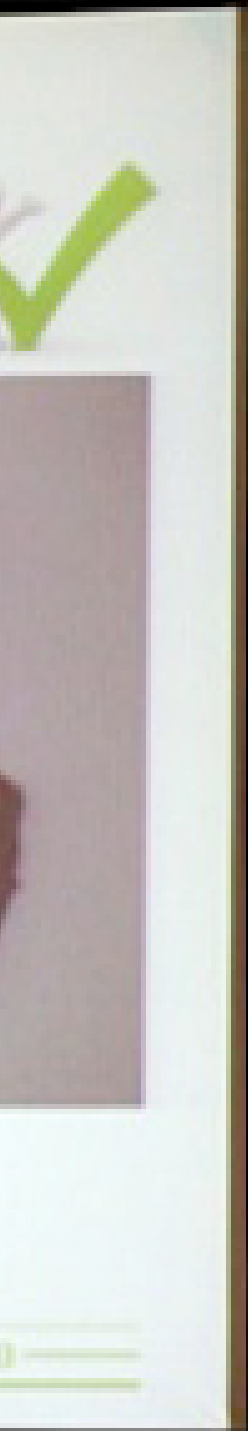


Beauty

Correcto vs Incorrecto



10



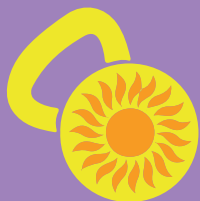






Esta primavera

¡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



La problemática de nuestros mares



Por Alejandro
Topete Camarena



Actualmente el océano está sufriendo mucho deterioro por culpa del hombre, por lo que debemos preocuparnos por los efectos que estos puedan causar en los océanos y tratar de evitar este tipo de productos para salvar el océano. En esta ocasión hablaremos un poco de la problemática del plástico. →





© Alejandro Topete
Save the Ocean



© Alejandro Topete
Save the Ocean



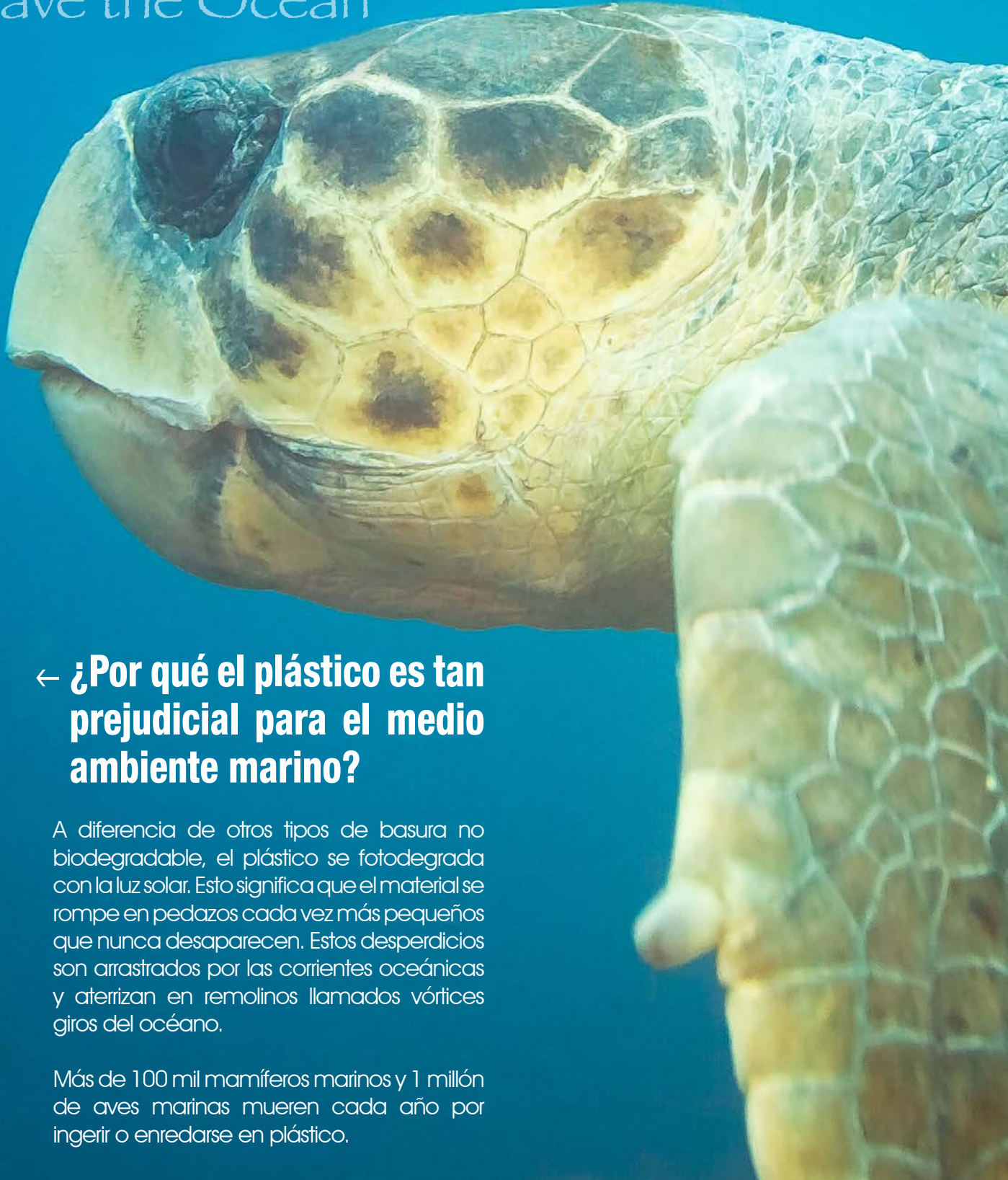
← ¿Por qué hay tanto plástico en el océano?

Es una gran amenaza para la salud de las criaturas marinas. Más del 8% del petróleo del mundo se utiliza para la producción de plástico. Este material constituye aproximadamente el 90% de la basura que flota en la superficie del océano (se estima que hay 46 mil piezas de plástico por milla cuadrada). →





© Alejandro Topete
Save the Ocean



← ¿Por qué el plástico es tan perjudicial para el medio ambiente marino?

A diferencia de otros tipos de basura no biodegradable, el plástico se fotodegrada con la luz solar. Esto significa que el material se rompe en pedazos cada vez más pequeños que nunca desaparecen. Estos desperdicios son arrastrados por las corrientes oceánicas y aterrizan en remolinos llamados vórtices giros del océano.

Más de 100 mil mamíferos marinos y 1 millón de aves marinas mueren cada año por ingerir o enredarse en plástico.






Por otro lado, las partículas plásticas son imanes para diferentes tipos de contaminantes. Los organismos que se encuentran en la parte inferior de la cadena alimentaria, como el plancton y el kril, ingieren los productos químicos junto con las partículas microscópicas de plástico. Al final del proceso, las personas consumimos los peces más grandes que, a su vez, se alimentaron de organismos que ingirieron contaminantes y se crea un efecto devastador para la salud humana. →



← ¿Cuanto tiempo lleva la degradación del plástico?

Deben pasar entre 500 y 1000 años para que el plástico se degrade. Incluso si dejamos de utilizar plásticos desde hoy, estos permanecerán con nosotros durante muchas generaciones, amenazando la salud humana y el océano. 

© Alejandro Topete
Save the Ocean





Alejandro Topete Camarena



Instructor de buceo, fotógrafo submarino

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

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

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

haz click aquí para contactarme
atopete@scubaexcite.com



www.scubaexcite.com



Cómo organizarse para hacer ejercicio

en una agenda ocupada



enda da



Por: Marcos López.



Este negocio me ha dado la posibilidad de hablar con muchas personas y los objetivos que quieren lograr (salud, estar en forma, tonificar, bajar de peso). Sin embargo y sin importar cuál es el objetivo, todas ellas tienen un enemigo en común: el tiempo.

Para la mayoría de nosotros, el principal desafío en la búsqueda de estos objetivos es ajustar esos programas a nuestra ajetreada y ocupada agenda diaria. Entonces, ¿cómo lograrlo? ¿cómo equilibras el ejercicio con las demandas de tu familia, relaciones, responsabilidades y trabajo? Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a hacer encajar el ejercicio en tu ya vertiginosa agenda. →



← COMPROMÉTETE CON UNA AGENDA ESPECÍFICA.

Cuando fallas al planificar, planificas para fallar. No trates de meter tus ejercicios donde sea, sin ninguna razón, al azar. "Iré al gimnasio tan pronto como tenga tiempo"... la verdad es que si planificas de esta manera nunca tendrás tiempo!

Si realmente quieres tener éxito en tu programa entonces necesitarás tomarte el tiempo para literalmente incluir tu rutina de ejercicios dentro de tus tareas semanales. Y para que sea efectivo, querrás seguir tu programa de ejercicios por al menos tres veces a la semana. Cualquier cosa menor que eso sería engañarte a ti mismo.

UTILIZA EL FIN DE SEMANA

Aprovecha la ventaja de que sólo lleva de 3 a 5 días por semana una rutina de ejercicios efectiva que produzca resultados. Un truco que ayuda conseguirlo es utilizar el fin de semana. Uno de los beneficios de hacerlo es que tu agenda es más flexible y tienes más control sobre ella durante esos días. También significa que si utilizas tan

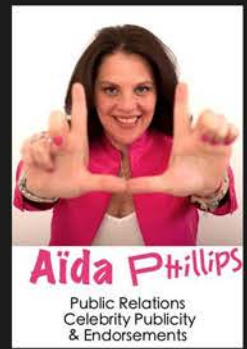


sólo una hora de un día de tu fin de semana, los días de semana para entrenar se reducen, por lo que tu agenda se descomprimirá un poco. →



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





← HAZLO CON OTRAS PERSONAS

Si te embarcas en algo que es importante para ti y lo ves demasiado complicado, no lo hagas solo. Permite que gente importante en tu vida sepa en lo que estás involucrado. Tu pareja, padres, hijos, amigos o colegas pueden ser un gran apoyo.

Aprovecha estas relaciones para delegar algunas de tus responsabilidades normales o incluso para cambiar citas o reuniones y estructurar tu agenda para hacer ejercicio. Si alguno de ellos se ejercita para bajar de peso no dudes en proponerle sumarte u organizar una agenda juntos. Incluso si tienen objetivos diferentes pero ambos se ejercitan, sería bueno tener un plan en conjunto como ir al gimnasio juntos, a veces salir a correr, etc. →



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx



← NO TE CULPES SI HAY MOMENTOS EN QUE NO SABES COMO ORGANIZARTE

No importa quien seas, habrá momentos en tu programa de ejercicios en los que simplemente no serás capaz de mantener la intensidad debido a lo demandante de tu agenda. No seas demasiado duro contigo mismo en este aspecto. Recuerda que es lo que haces consistentemente a lo largo del tiempo, y no lo que haces una que otra vez, lo que cuenta de verdad. Y, en caso de que eso suceda, simplemente asegúrate de volver a tu programa dando siempre lo mejor.

Por último, no importa cuáles sean tus objetivos, si salud, estar en forma o para perder peso, PUEDES organizar un programa de ejercicios efectivo dentro de tu agenda y conseguir resultados sorprendentes, tanto como tu quieras.

Depende de ti. 



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/> 



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®



Review del libro

Remedios con Chocolate

Es un libro que le ayudará a descubrir los extraordinarios beneficios que el chocolate tiene para la salud. Está lleno de información que todo devoto del chocolate debe comprometerse a recordar, además de que también existen miles de hechos importantes para el conocedor amateur. Basta con que consulte la lista de padecimientos y siga las recomendaciones. Pronto se encontrará en camino a resolver sus problemas de salud con un viaje fácil y sin esfuerzo a la tienda de chocolate más cercana. Esta obra es muy entretenida y seguramente le hará reír, pero también está llena de estadísticas importantes que le llevarán a preferir el chocolate a las papas fritas o los nuggets de pollo. Cuando haya terminado de leerlo, se sentirá usted más feliz, más sano y quedará libre de culpa por comer chocolate todos los días.



Julie Pech

Remedios con Chocolate



Para alergias, anemia,
dolor de cabeza, diabetes,
nauseas, estrés, hipertensión
y otros males

Una guía a los extraordinarios
beneficios de salud del chocolate



PANORAMA

De venta en:

www.panoramaed.com.mx



WORKOUT BeATS



Por DJ Kozz

Estamos por concluir el primer semestre del año, es una buena oportunidad para evaluar nuestros pendientes. Y de ser necesario, cambiar nuestra estrategia para conseguir lo que estamos deseando.

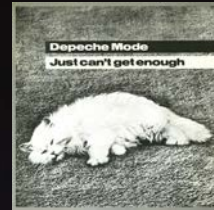
Por otro lado si vives en el hemisferio norte, el verano está por llegar, así que más nos vale librarnos de esa grasa de más para estar sanos en la playa. Yo me voy a Acapulco, aunque a trabajar, pero finalmente es playa



80'S



Pet Shop Boys
Left to my own devices



Depeche Mode
I just can't get enough



Salt N Pepa
Push it

90'S



Shania Twain
Man I feel like a woman



Opus III
It's a fine day

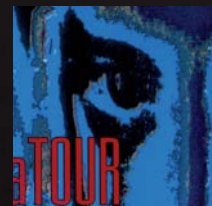


Jennifer Lopez
Waiting for tonight

00'S



Black Eyed Peas
Rock that body



La Tour
People are still having sex



Dinger
Dinge Aus Denen Träume
Gemacht sind

2012



Moderatto
Gracias



Conor Maynard ft Ne-Yo
Turn around



Armin Van Buuren ft Trevor Guthrie
This is what it feels like
(WandW Remix)

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

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano