

A tu lado todo el camino

COMO **SANO**

Enero 2013

KAKI *West*

PAG. 17

**ACTITUDES
PARA APRENDER A
DISFRUTAR DE LA VIDA**

PAG. 28

**¿HAY HORMONAS
EN TU PROTEÍNA?**

PAG. 32

**PROPOSITOS
NUTRICIONALES
DE AÑO NUEVO.**

PAG. 50

**ESTE AÑO QUE INICIA
COMIENZA LOGRANDO
¡TU MEJOR IMAGEN!**

PAG. 66

**UN AÑO NUEVO
UNA RUTINA NUEVA**

PAG. 80

Fotografía de Brian B Hayes /
cortesía de Shandrew PR

Año 2 · Número 16
Distribución Gratuita

**Palapa
Communications**



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

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

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

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.

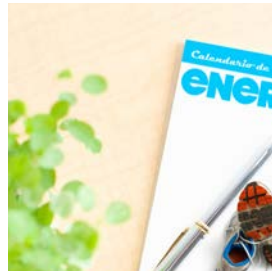
A través de esta nueva terapia lumínica de rejuvenecimiento que trabaja a 633 nanómetros, con estos equipos únicos en Latinoamérica se estimula de manera natural la producción de colágeno en las células de la piel logrando increíbles resultados.

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®



26

Calendario de actividades
Enero



28

Actitudes para aprender a disfrutar de la vida



30

Entender a nuestro cuerpo



32

¿hay hormonas en tu proteína?



48

Fisicomentarios

Pag 16

KAKI West

Fotografía: Brian B Hayes

índice



50

Propósitos
Nutricionales
de año nuevo.



86

Agenda Deportiva
2013



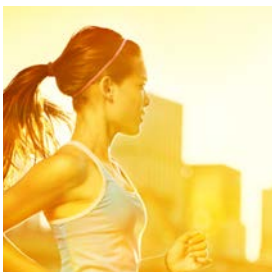
52

Judith Branches



68

Este año que inicia
comienza Logrando
¡tu mejor imagen!



80

Un año nuevo
Una rutina nueva



84

Workout beats





A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 16, Enero 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**

Los comienzos son emocionantes. Estamos llenos de energía, de esperanza y todo parece comenzar de nuevo. Los errores del pasado se borran y la cuenta comienza nuevamente. Al terminar un año algo se queda atrás, lo que ya fue y lo que nos ha hecho lo que somos ahora: más fuertes. Nuevos retos y 365 oportunidades para avanzar. Que cada día del 2013 sea un paso adelante en tu camino de vivir mejor. Gracias a nuestros lectores por la confianza que han tenido en nosotros, por sus comentarios y por llenarnos de motivación para ir hacia nuestra visión de ser la mejor revista de ejercicio, nutrición y salud en español. Gracias a ti, lector por estar aquí. Recibe de parte del equipo de CorpoSano un abrazo y nuestros mejores deseos para que 2013 sea un año lleno de satisfacciones. Aquí estamos, a tu lado todo el camino.

¡Felicidades!

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

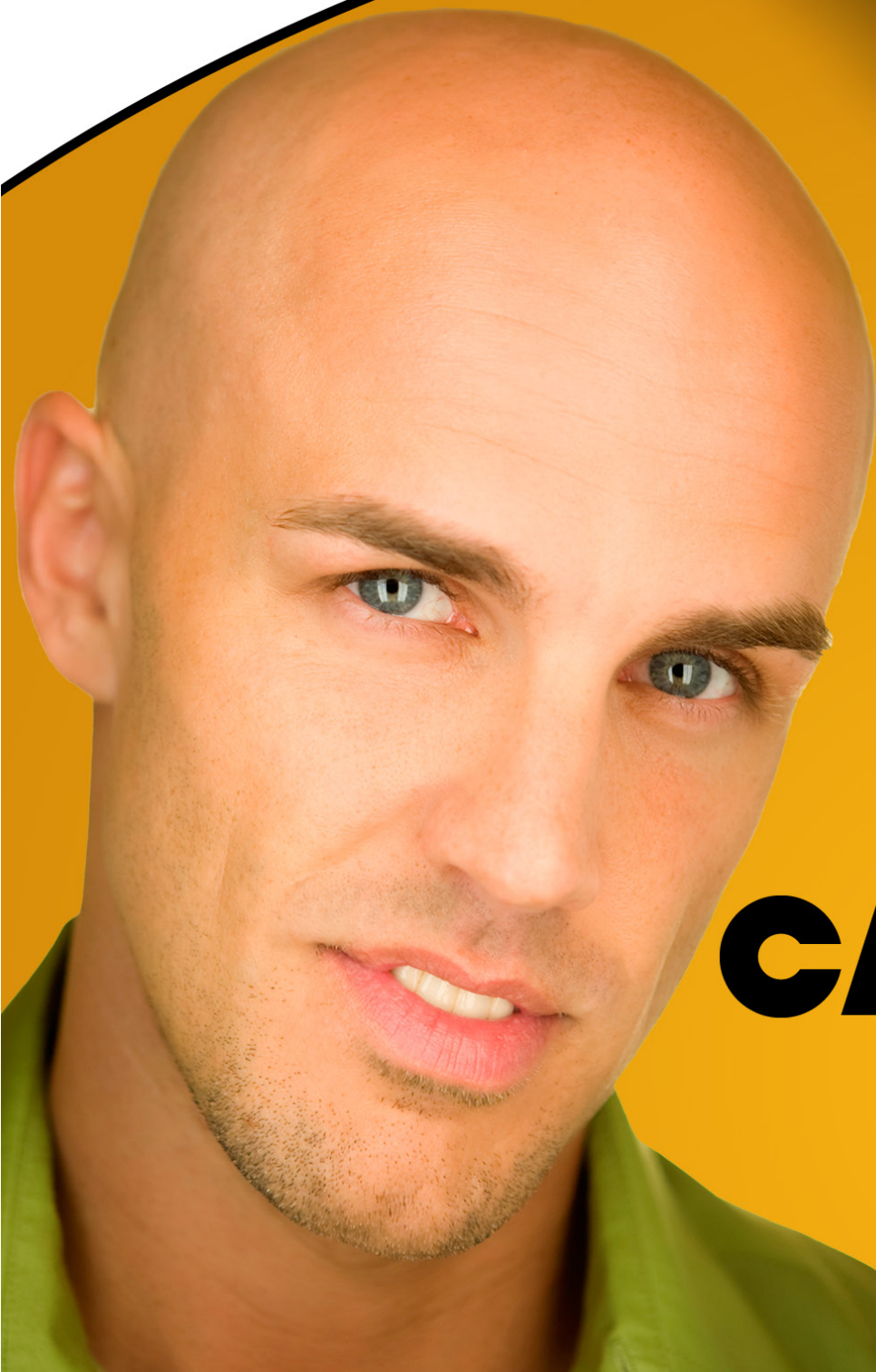


twitter.com/RevCorpoSano



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

Conoce a nuestros colaboradores

Donde encuentres este ícono da un click para ponerte en contacto con el colaborador de tu interés



- | | |
|---|--|
|  | Magdalena Alba Psicoterapeuta corporal / Entrenadora personal de emociones |
| | Alberto Flores Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo |
| | Alberto Uc Comunicación Multimedia / Entrenador personal |
| | Cecilia Porras Capacitadora Independiente / Terapeuta de Flores de Bach |
| | Mateo Martínez Entrenador personal |
| | DJ Kozz Comunicólogo DJ, LJ y VJ |
| | Claudia Ramírez González Nutrióloga |
| | Olivia Torres Terapeuta Floral, astrología y péndulo hebreo |
| | Siri Martínez Capacitada en acondicionamiento físico con kettlebells. |
| | vivesanamente.com Especialista en nutrición |
| | Agustín Bravo Entrenador en PNL certificado |
| | Carolina Béjar Consultora Internacional en Imagen |
| | Fernando del Olmo Fundador y creador de Factor Bike |
| | Paulina Benítez Salas Porras Especialista en nutrición. |
| | Ac-Plan Nutrición Consultoría en alimentos |
|  | Dra. Alma Liliana López Médico y cirujano, con especialidad en medicina del deporte |
|  | Will Brink Entrenador personal de alto rendimiento |
| | Laura Termini Nutricionista Holística Certificada |
|  | María Furriol Profesora Internacional de la Técnica Alexander |
| | Marcos López Autor del Libro Tu Cuerpo Ideal / Entrenador personal |
|  | Norma Pernet Medicina Del Deporte y Antropología |
| | Esther Redolosi Psicóloga |
| | José Manuel Santos Psicólogo. Coach personal, ejecutivo y organizacional |
|  | Thanicar Braz Nutricionista y Asesora nutrimental |
|  | Roberto Leiva Gerente general de Laboratorio Gador en Chile |
|  | Madelen Chef con especialidad en comida vegetariana |
|  | Dennis Leyton Fundador y editor del sitio cuerpoaldente.com |



JNL

A P P A R E L

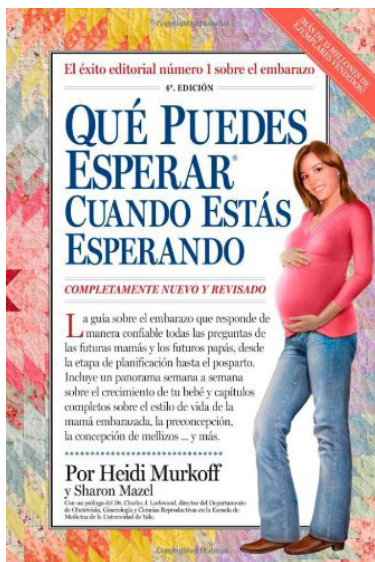
www.JNLClothing.com





Tienda
CORPOSANO

amazon.com



**qué puedes esperar cuando estás esperando:
4TH edition
(que puedes esperar) (spanish edition)**

Por Arlene Eisenberg (Autor), Sandee Hathaway B.S.N. (Autor), Heidi Murkoff (Autor)

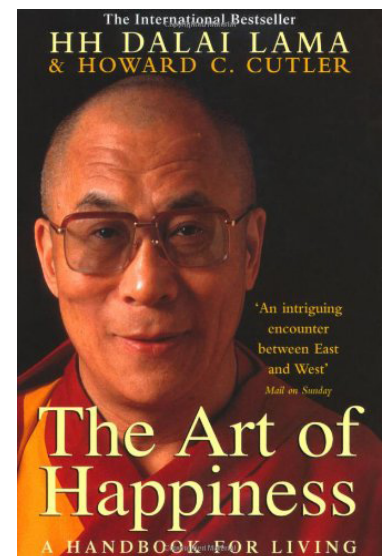
Una excelente guía para padres primerizos. Este libro es considerado la biblia del embarazo, por todos los consejos que presenta. Contiene información de cada etapa del embarazo, desde el primer mes, con los primeros síntomas hasta los cuidados después del parto.

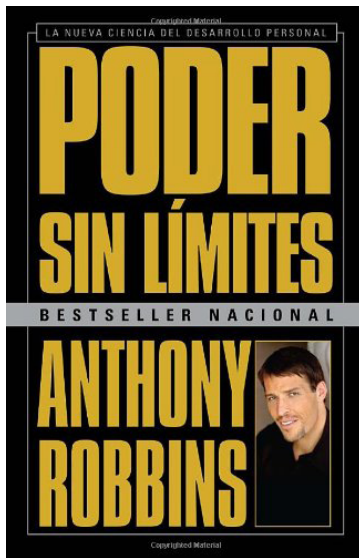


**THE ART OF HAPPINESS,
10TH anniversary edition: a HANDBOOK FOR
Living (hardcover) en inglés**

Por Dalai Lama

Considerado uno de los líderes más carismático y espirituales, el Dalai Lama nos habla en su libro The Art of Happiness de la importancia de dar felicidad y ser felices. No importa que religión practiques, ya que el Dalai Lama no habla particularmente de un religión, sino sus pensamientos y palabras se dirigen al nivel espiritual de las personas. Este libro, como todos los demás que ha escrito el Dalai Lama se deben de leer con la mente y el corazón abiertos.





poder sin límites: La nueva ciencia del desarrollo personal (spanish edition) (paperback)

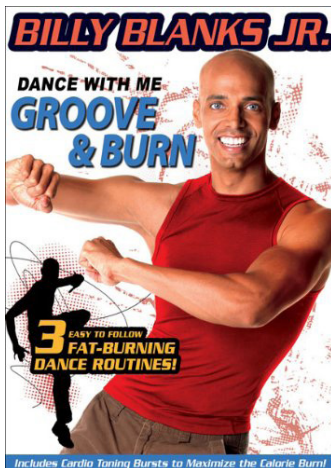
Por Anthony Robbins

¿Cada inicio de año te propones metas que abandonas después de unos meses? El libro Poder sin límites te ayudará a conseguir todas tus metas. Además, te enseñará a vencer los miedos y limitaciones que te impiden alcanzar todo tu potencial. Anthony Robbins ha impartido conferencias y seminarios para altos ejecutivos, atletas olímpicos, etc.,



moleskine 2013 passion planner wellness (moleskine diaries) (calendar)

Es un diario y agenda en el que podrás anotar tus rutinas de ejercicio, así como los eventos deportivos que te interesen a lo largo del año. Contiene 260 etiquetas, un compartimiento interior para guardar notas y la calidad del papel que ha caracterizado a la marca Moleskine.



BILLY BLANKS JR: DANCE WITH ME GROOVE & BURN (2010) DVD

Por Billy Blanks Jr.

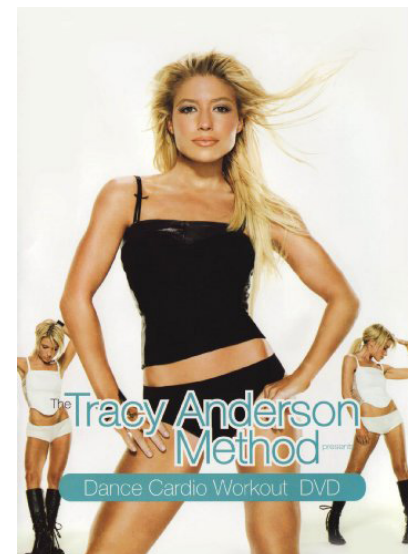
Hijo del reconocido entrenador Billy Blanks, creador del Tae Bo, las rutinas de Billy Blanks Jr. te harán sudar, divertirse y perder peso. No importa tus habilidades a la hora de bailar, ya que las rutinas de ejercicio de este DVD te permitirán familiarizarte con los pasos hasta lograr la rutina de baile completa



Tracy anderson method: Dance cardio workout (2012) DVD

Por Tracy Anderson

Tracy Anderson han sido entrenadora de Jennifer López, Gwyneth Paltrow y otras celebridades. Su técnica está basada en años de estudios del funcionamiento de los músculos, para obtener un cuerpo estilizado y saludable. Las rutinas de baile son más complejas que las de Billy Blanks Jr., por lo que este DVD lo recomendamos para alguien que sepa bailar y que está acostumbrado a seguir coreografías.



recomendaciones

CORPOSANO



C-suave

GNC

Vive Mejor

Protégete este invierno y olvídate de pasar resfriados con un suplemento de vitamina C de GNC. Su sabor a frambuesa es delicioso y cada tableta contiene 500 mg de vitamina C. También complementa tu consumo de vitamina C comiendo guayaba, kiwi, naranja, etc.

Para entrar
da un click aquí

popchips

popchips™

Una opción saludable si tienes un antojo de alguna botana. Las popchips no están fritas y tiene solamente ingredientes naturales, ya que están hechas con presión y calor, lo que hace que las papas hagan "Pop" cuando están listas. Las puedes encontrar en 11 sabores, ¡todos están riquísimos!

Para entrar
da un click aquí





SUPERBLY RESTORATIVE argan BODY LOTION

Kiehl's
SINCE 1851

Para esta temporada invernal, cuando la piel tiende a resecarse más, la crema de Argan de Kiehls es la mejor crema para mantener tu piel hidratada. Su textura es suave, se adsorbe fácilmente y el aroma es delicado y duradero.

Para entrar
da un click aquí

DESODORANTE DOVE pure

Dove

Si la piel de tus axilas se irrita con facilidad, te recomendamos que pruebes el desodorante Dove Pure. Te da toda la protección que otros desodorantes, solo que No contiene perfume, colorantes, parabenos, ni alcohol.

Para entrar
da un click aquí



quesitos La vaca que ríe

Sigma
alimentos

Una excelente opción de snack saludable, ya que son una fuente de calcio y proteína. Su consistencia es cremosa y el sabor les encanta a niños y adultos.

Para entrar
da un click aquí



West

KAKI

Comenzó su carrera como modelo de Ford a la edad de 14 años. Kaki, continuó como ganadora de certámenes de belleza. Ganó títulos como Miss Rhode Island, Miss Virgin Island, Miss Whittler 2000, Miss Model of California y Miss Model USA.

Desde entonces, Kaki ha continuado construyendo un currículum impresionante como actriz de cine y televisión. Sus trabajos en cine incluyen "Transformers 3: Dark of the moon" y "Driftwood" de los estudios Paramount, dirigida por Tim Sullivan. Su participación en televisión incluye dos temporadas en la serie de HBO "Entourage", la mini-serie de ESPN "The Bronx is Burning" y "Dawson's Creek" de WB. →

Fotografía de Brian B Hayes / cortesia de Shandrew PR





Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR



Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR



← Kaki no ha dejado que el éxito se le suba a la cabeza y se ha enfocado en labores filantrópicas que se alinean con sus motivaciones personales. Ha sido incansable en su trabajo con USO por más de una década, como anfitriona de eventos para ayudar a elevar la consciencia y recaudar fondos para las familias de los soldados. Su corazón en esta causa radica en que es hija y hermana de veteranos de guerra de la marina de los Estados Unidos. Está muy involucrada con organizaciones para los derechos de los animales en escala local y nacional. Su mejor amigo, Roki, un maltés, le recuerda todos los días lo importante que es esta labor. →

Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR






Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR




Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR

Fotografía de Brian B Hayes / cortesía de Shandrew PR





← Kaki, nació y creció en Newport, Rhode Island, en los Estados Unidos, es parte de la tercera generación educada en la "Ivy League" en su familia. Su enfoque académico ha estado siempre en la actuación. Recibió su licenciatura en Artes Teatrales y Comunicación en Whittier College. Es la hija del ex asistente quien fuera Secretario de la Defensa de los Estados Unidos durante la administración de Ronald Reagan, Bing West, y de la ex modelo Kate West. Kaki se mudó recientemente de Los Ángeles a Nueva York, en donde vive en West Village.

Para conocer más de Kaki, así como enterarte de sus noticias, ver sus fotos y videos detrás de las cámaras visita su página de Facebook, síguela en Twitter y en Instagram. 

 <http://www.facebook.com/OfficialKakiWest?ref=ts&fref=ts>

 <http://twitter.com/KakiWest10>

 <http://instagram.com/kakiwest>

Calendario de actividades

ENERO



- 1 Ene** CARRERA ATLÉTICA DE AÑO NUEVO
ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO
<http://www.avilasport.com.mx>
- 6 Ene** CARRERA DÍA DE REYES
QUERÉTARO, MÉXICO
<http://winnerssupplies.com.mx>
- 6 Ene** MARATÓN INTERNACIONAL DE MÉRIDA
MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
<http://www.correyuk.com.mx>
- 5 -20 Ene** RALLY DAKAR 2013
TODO EL MUNDO
http://www.dakar.com/index_DAKes.html
- 6 Ene** 18ª EDICIÓN SUPER MOUNTAIN BIKE LICANRAY - VILLARICA
CHILE
<http://www.olimpo.cl/sitio/SuperMTB2013/SMTB2013.html>
- 9 Ene** TRIATLÓN HY-VEE
ESTADOS UNIDOS
<http://www.hy-veetriathlon.com/>
- 10-12 Ene** SURF EXPO 2013
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.surfexpo.com/>
- 10-13 Ene** FERIA NÁUTICA ATLANTA 2013
ATLANTA, GEORGIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.atlantaboatshow.com/>
- 13 Ene** CHEVRON HOUSTON MARATHON
HOUSTON, TEXAS, ESTADOS UNIDOS
<http://www.chevronhoustonmarathon.com/>
- 13 Ene** WALT DISNEY WORLD MARATHON
ORLANDO, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.rundisney.com/disneyworld-marathon/>
- 13 Ene** IRONMAN PUCÓN 2013
PUCÓN, CHILE
<http://www.ironmanpucon.com/>
- 13 Ene** XXX MEDIO MARATÓN SAGUNTO 2013
ESPAÑA
<http://www.mediamaratonsagunto.com/>
- 14-27 Ene** AUSTRALIAN OPEN 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.australianopen.com/index.html>
- 19 Ene** COPA AFRICANA DE NACIONES 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.cafonline.com/>
- 10 Feb**
- 20 Ene** DIADA CICLISTA 2013
PALMA DE MALLORCA, ESPAÑA
<http://www.palmademallorca.es/portal/PALMA/home.jsp?codResi=1>
- 20 Ene** GRAN CANARIA MARATÓN 2013
GRAN CANARIA, ESPAÑA
<http://www.grancanariamaraton.com/>
- 20 Ene** ROCK N´ROLL ARIZONA MARATHON
PHOENIX, ARIZONA, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/arizona>
- 20 Ene** MEDIO MARATÓN PUERTO DE VERACRUZ 2013
VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.mediomaratonpuertodeveracruz.com.mx/>
- 25 -27 Ene** SPRING VOLLEYBALL CHALLENGE
PUERTO RICO
<http://www.sportsalternativepr.com/>
- 27 Ene** MEDIO MARATÓN DE VALDIVIA
VALDIVIA, CHILE
<http://www.olimpo.cl/>
- 27 Ene** ROYAL RUMBLE 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.wwe.com/shows/royalrumble/>
- 27 Ene** ING MIAMI MARATHON & HALF MARATHON
MIAMI, FLORIDA ESTADOS UNIDOS
<http://www.ingmiamimarathon.com/>

Nota: Información sujeta a cambios



ACTITUDES

para aprender a disfrutar de la vida

Por: Esther Redolosi

Cuanto mayor sea el nivel de calma de nuestra mente, tanto mayor será nuestra capacidad para disfrutar de una vida feliz"

Dalai Lama




En estas fechas navideñas tenemos la costumbre de recordar cómo ha sido el año, qué hemos conseguido y que queremos hacer para el próximo. Los objetivos y proyectos que tengamos son fundamentales para tenernos activos y libres de ruminaciones. Sin embargo, creo que lo más importante que hay que mantener es la actitud de disfrutar cada día. Centrarnos en buscar los placeres que nuestras circunstancias nos puedan aportar. El tiempo que disfrutemos es el verdadero tiempo que hemos vivido, como bien dice un cuento popular (www.estheredolosi.com).

Para alcanzar esta actitud de disfrute debemos hacernos cargo de nosotros mismos, estar pendientes de las señales que nos da nuestro cuerpo y de estar presente aquí y ahora. Una vida consciente en uno mismo nos da los recursos necesarios para saber y buscar aquellas cosas que nos hace felices.

Desafortunadamente hay muchas personas que no saben cómo disfrutar, están tan atentos de los demás, del trato que se les da, de cómo reaccionan los otros, que no consiguen saber qué es lo que verdaderamente quieren ellos mismos. Hay una serie de pautas básicas que son los pilares para progresar en el cuidado de uno mismo y en la capacidad de disfrute, éstas son:

- Mantener una dieta sana
- Relacionarse con personas positivas de tu red social
- Tener un buen patrón de sueño
- Hacer ejercicio

Manteniendo estas rutinas durante el nuevo año conseguiremos establecer la base para futuras conductas que nos reporten placer. Es una buena época para aplicar estas estrategias y darnos la posibilidad de alcanzar esa felicidad tan preciada.

Aprovecho y os deseo unas felices fiestas y un año cargado de cosas maravillosas... 

Esther Redolosi



Psicóloga clínica
Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme

estheredolosi@hotmail.com





Visita hoy



BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

El sitio

#1

en recursos para el
desempeño basado en
la ciencia

Encuentra también mis e book's disponibles en
<http://www.brinkzone.com/store>





Entender nuestro cuerpo


Por María Furiol

Es tan importante conocer nuestro cuerpo, ser conscientes de él. La mente es el natural protector del cuerpo y entender nuestro cuerpo significa tener claridad mental, salud en ella y así en nuestro cuerpo.

Y ¿Cómo lo entendemos? Sintiendo nuestras tensiones, que son mentales y físicas, y nuestras emociones impresas en nuestros músculos.

Este cambio en nosotros implica una 'introspección' de CÓMO vivimos, qué es cómo pensamos fundamentalmente como primer paso. Pensemos, ¿qué calidad de vida queremos?, ¿El rápido y automático ritmo de la gran ciudad? o ¿Empiezo a pensar diferente?, ¿Me tomo el tiempo para cuidar mi cuerpo? Con un ejercicio que respeta mi funcionamiento natural, no altera mi respiración natural, no me exige una flexibilidad máxima que puede traerme dolor y lesiones, o un estrés

muscular que con el tiempo el cuerpo lo sufre, y sobre todo desarrollar un ritmo con las cosas que me rodean en armonía, sin agitaciones y preocupaciones que solo me distraen de mi Mismo.

Es un encuentro con Uno Mismo, el desafío de nuestra propia vida. Por eso los sabios griegos hablaban de la cultura del cuerpo, bien entendida, respetándolo, no exigiéndole ni abandonándolo, sino encontrando ese equilibrio en nosotros cada día. 



***Estamos en un momento de cambio,
¡Depende de nuestra conciencia!***

***¡Les deseo Muy Feliz Comienzo de Año! y
¡Los espero con gusto!***

María Furiol



Directora de María Furiol Studio.

Coach Corporal.

Diplomada en Australia 15 años de experiencia en las áreas de fitness y salud en Argentina y Australia.

www.MariaFuriol.com

Haz click aquí para contactarme.
mariafuriol@gmail.com





Carolina Bejar AICI CIP
Premio Raising Star AICI 2010
Premio a la Excelencia 2012



Consultora Internacional
de Imagen

Certificada con el  máximo nivel en América Latina dentro de la Asociación Internacional de Consultores de Imagen AICI.

- Cursos
- Diplomados
- Asesoría en línea y a distancia

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

Te gustan las **ventas?**
de publicidad



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

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

Pide informes a: publicidad@revistacorposano.com





IA Y HORMONAS EN TU PROTEÍNA



BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

¿La proteína de suero de leche que proviene de una alimentación de "pastoreo" es mejor que la regular?

La última tendencia en el mercado altamente saturado de suero de leche es el de agregar el concepto de "todo natural" al suero que ha sido obtenido de una alimentación a base de pastos y hablar de lo malo de las supuestas hormonas que se encuentran en el suero "regular" y nuevamente hablar maravillas del suero de leche "natural" ¿Existen algo de verdad en todo esto? ¿Debes de pagar una cantidad excesiva por este suero de leche "natural" que proviene de una alimentación a base de pastos y que ha sido bendecido por el Dalia Lama? Hay una serie de puntos que se tienen que

abordar relacionados con esto, pero en este artículo voy a enfocarme en los puntos sobre hormonas y antibióticos, que parece ser que es lo que más le preocupa a las personas.

Algunas de las preguntas que llegan más a la bandeja de entrada de mi correo están relacionadas con la presencia de hormonas en los suplementos de proteínas a base de suero de leche. ¿Existen hormonas en el suero de leche? Perdón que lo diga, pero no es una respuesta que sea simplemente "sí" o "no", pero la respuesta corta es, las personas no tienen nada que temer. →



← Al ser un producto que proviene de la leche, el suero, como cualquier otro producto de origen animal, potencialmente puede contener algo de hormona(s) naturales. El punto es, ¿qué tipo de hormonas y en qué cantidades? Al ser tan sensibles como son ahora las prácticas de muestreo, que pueden buscar las cosas en partes por millón, partes por billón y partes por trillón en algunos casos, algunas hormonas de algunos tipos se pueden encontrar en casi cualquier cosa que los humanos ingieren, especialmente si proviene de origen animal (aunque las plantas también contienen a menudo algunas hormonas de origen natural o compuestos similares a las hormonas).

Por lo tanto, ¿Qué puede contener un "scoop" (medida) de proteína de suero de leche? La preocupación principal parece girar en torno a:

- Esteroides basados en hormonas sexuales (por ejemplo testosterona, etc.)
- Hormonas de crecimiento y otros factores de crecimiento (por ejemplo IGF-1, la hormona bovina de crecimiento o somatotropina bovina)
- Compuestos no hormonales como la contaminación por antibióticos.

Trataré de esclarecer los puntos mencionados para aclarar cualquier temor o confusión sobre el asunto. →



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





← **¿Existen esteroides en la proteína de suero de leche?**

Ya que las hormonas esteroides son altamente lipofílicas (solubles en grasa) se pueden encontrar en la parte lípida (grasa) del suero de leche, o en cualquier producto que provenga de la leche. Cualquier suero de leche de alta calidad aislado es esencialmente libre de grasa (lee mi Artículo "Proteína de suero de leche" (Ver Corposano de octubre de 2011) para entender los diferentes tipo y calidad de proteínas de suero de leche)

Por ejemplo, la proteína CFM (Cross-flow microfiltration) aislada contiene menos de un décimo de un gramo de grasa láctea real por 20 gramos (20,000 miligramos) por porción, que es aproximadamente un "scoop", una medida estándar en la mayoría de los productos. La grasa adicional mencionada en los productos de suero de leche aislado, generalmente proviene de la adición de pequeñas cantidades de lecitina, que no es un lípido de origen animal, o del sistema de saborizantes utilizado. El suero de leche de intercambio iónico – no la más óptima proteína de suero de leche, en mi opinión, como lo expliqué en mi artículo "Proteína de suero de leche" - contiene todavía menos grasa.

Así, la realidad es que los niveles de hormonas sexuales en la porción lípida de la grasa de la leche, o de la grasa en el suero de leche es tan baja para ser comprobable o virtualmente comprobable. Agrega el hecho de que los sueros de leche aislados son prácticamente libres de grasa, podemos ver que todo esto no es un problema.

¿Existen hormonas del crecimiento en la proteína de suero de leche?

Y en relación a las hormonas del crecimiento como la somatotropina bovina y la IGF-1, etc, resulta un poco más complicado. Las hormonas de factor de crecimiento (por ejemplo, la somatotropina bovina o la IGF-1) son hormonas presentes en las proteínas (contrario a las

hormonas esteroides mencionadas a líneas anteriores) por lo tanto, se pueden encontrar en la fracción de proteína de los productos de origen animal, como es el músculo, la leche, etc. Sin embargo, enfocaremos esta discusión sobre las hormonas específicamente al suero →





@nutrición:_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez



Lic. Claudia Ramírez

Nutrióloga

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



Miguel Angel 148 Col. Mixcoac
Tel. 5276 9691

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

EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

En mi blog comento artículos y temas relacionados con la psicología, haciendo hincapié en la psicooncología, una especialidad que me apasiona y a la que dedico gran parte de mi trabajo y mi tiempo. También hablo sobre los libros que estoy leyendo y que me parecen interesantes. En definitiva este es un blog para hablar de psicología...



www.estheredolosi.com





← de leche, ya que de esto trata este artículo, ¿no? La leche, por lo tanto la proteína de suero de leche, sí contiene una mínima cantidad de hormona somatotropina.

La somatotropina es una hormona del crecimiento común en los bovinos (vacas) que éstas producen de manera natural. En los humanos se le conoce como hormona del crecimiento y se produce en la glándula pituitaria. También es una "medicina" popular que la utilizan muchas personas para luchar con los efectos del envejecimiento.

Sin embargo, y este es el punto esencial, la somatotropina bovina no se encuentra en los niveles más altos, entonces se encontraría si los animales no fueran tratados con somatotropina bovina. Es decir, ya sea si trata o no a los animales con somatotropina bovina, se observa que los niveles de somatotropina bovina están presentes en cantidades mínimas y normales. ¿Cuáles son los niveles de somatotropina que se encuentran en la leche? Los rangos van de aproximadamente cero a diez partes por billón y el nivel típico encontrado en la

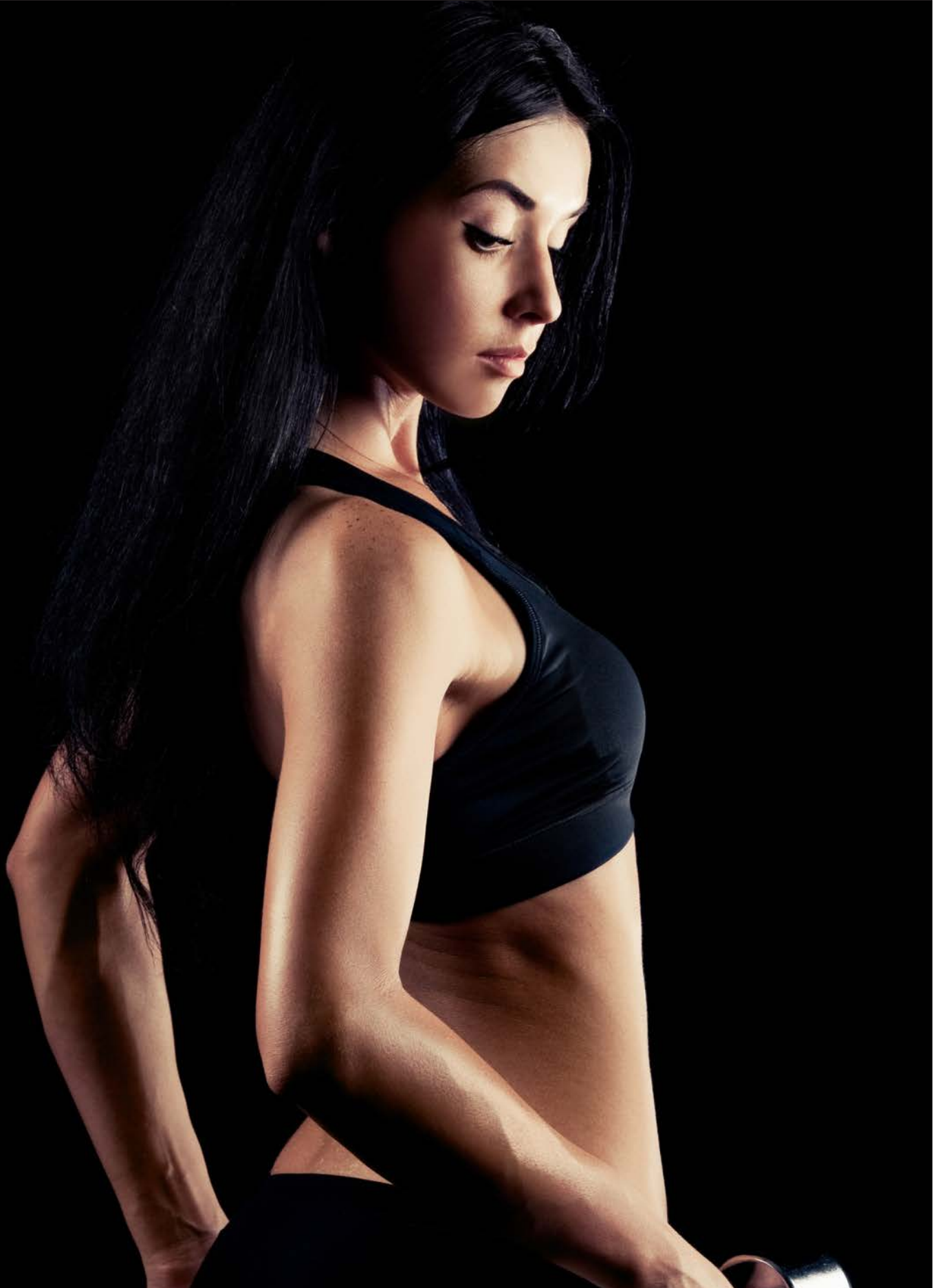
leche es de tres partes por billón. Eso se traduce a aproximadamente a una millonésima parte de un gramo por litro. Eso damas y caballeros es lo que llamamos una cantidad verdaderamente minúscula.

Además de lo anterior, las hormonas basadas en proteínas como la somatotropina – ya sea de manera natural o no – son bastantes delicadas y digestibles, que se destruyen cuando son ingeridas. En resumen, considero nuevamente que el riesgo de la somatotropina bovina, no debe de importar en este punto. No olvides, que el tema ha sido ampliamente estudiado por la comunidad científica. Por ejemplo:

Los Institutos Nacionales de Salud, sobre este punto declararon "La composición y el valor nutrimental de la leche con suplemento de somatotropina es esencialmente la misma que la de la leche de vacas que no han sido tratadas... La carne y la leche de las vacas tratadas con somatotropina es igual de segura que la de aquellas vacas que no han sido tratadas." (Conferencia tecnológica sobre la somatotropina bovina. JAMA. 1991;265:1423-1425). →

* "Journal of the American Medical Association" (JAMA) comentó "El FDA ha contestado todas las preguntas y preocupaciones sobre la seguridad de la leche de vacas que les han subministrado somatotropina..." (JAMA 1990;264:1003-1005).







← * La revista "Science" declaró "Los datos evaluados por la FDA documentan la seguridad de los productos que provienen de animales que fueron tratados con la hormona bovina del crecimiento." (Hormona bovina de crecimiento: Evaluación sobre la seguridad en el consumo de alimentos para los humanos. Ciencia. 1990;249:875-884.).

¡Así es amigos! No importa que problemas histéricos han tratado de difundir algunas personas sobre la somatotropina bovina, los datos y los hechos simplemente no soportan esta histeria. Esto no tiene implicaciones en la salud humana. Sin embargo, y debe de tomarse en cuenta, que puede no ser el caso de las vacas, grandes cantidades de la hormona del crecimiento humano, puede ser problemática para los humanos y es un punto que está siendo evaluado.

Pueden dejar de dar a las vacas somatotropina debido a las condiciones de salud que se presentan en las vacas, pero no debido a problemas de salud con los humanos. Así que "lee mis labios", no importa si la leche fue tomada de vacas "orgánicas" que no han sido tratadas con somatotropina bovina, ya que los niveles de somatotropina bovina se mantienen igual, (a) son encontrados en minúsculas cantidades y (b) probablemente se destruyen durante la digestión. Sí, pueden existir diferencias en las cantidades de algunos compuestos (por ejemplo los pesticidas) entre los alimentos orgánicos (por ejemplo frutas, vegetales) y no alimentos no orgánicos, pero la somatotropina bovina no es una de ellas.

Y en cuanto al factor de crecimiento insulínico tipo 1, que es más interesante y relevante, aun así parece que no es un punto para la salud humana. Diferentes productos de suero de leche tienen variedad de niveles del factor de crecimiento insulínico tipo 1 dependiendo de muchas

variables como: si son concentrados, aislados, cómo son producidos, hasta en que época del año la leche es tomada de las vacas, entre otras. Por lo tanto, no puedo dar los niveles para cada forma y tipo de suero (ver mi artículo "La proteína de suero de leche" para entender los diferentes tipos de suero)

Por ejemplo (porque tengo los números a la mano en mi escritorio y porque es el tipo de suero de leche que utilizo personalmente) la aislada tiene 25 microgramos de factor de crecimiento insulínico tipo 1 por 100g de proteína de suero de leche (la medida estándar del "scoop" es de 20 g). Recuerda, no estamos hablando de gramos, sino de microgramos, ¡que es una millonésima parte de un gramo! 25 microgramos ni siquiera pueden ser vistos con el ojo humano. ¿Podría haber algún efecto físico al consumir esta cantidad de factor de crecimiento insulínico tipo 1?

Agrega a esto, lo inestables y sensibles que son a la digestión las proteínas de hormonas, así que es muy poco probable. Al ser conocida por ser una hormona anabólica y anti catabólica, apostaría que muchos fisiculturistas desearían que los niveles de la hormona de factor de crecimiento insulínico tipo 1 fueran mucho más altos →





← Recordemos que la hormona de factor de crecimiento insulínico tipo 1 causó un poco de inquietud cuando se encontró una correlación entre los niveles de esta hormona y el cáncer de próstata. Sin embargo, en estudios posteriores no se encontraron relaciones entre ellas de causa y efecto, e incluso fue contradictoria de acuerdo con algunos estudios. Por ejemplo, algunos doctores encontraron que los niveles de antígeno prostático específico (usados como un indicador de cáncer de próstata) generalmente descienden cuando se les da a los hombres mayores hormona de crecimiento (que incrementa los niveles de factor de crecimiento insulínico tipo 1) que no es lo que uno esperaría encontrar si la hormona de factor de crecimiento insulínico tipo 1 fuera la causa de cáncer de próstata, ni los niveles de esta hormona se correlacionarían con los niveles del antígeno prostático específico.

Por supuesto como factor de crecimiento, capaz de estimular la división celular y la diferenciación celular, se han formulado teorías que dicen que, como otros factores de crecimiento (por ejemplo hormona de crecimiento, factores de crecimiento epidérmico, factor de crecimiento derivado de las plaquetas, factor de crecimiento de fibroblastos, factor de crecimiento nervioso, entre otros) el factor de crecimiento insulínico tipo 1, pueden estimular el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

Esto está lejos de ser probada y sin embargo mucho más complicada de que parece. Por ejemplo, el factor de crecimiento insulínico tipo 1, así como la hormona de crecimiento, están íntimamente relacionados con el sistema inmunológico, y tiene una amplia gama

MOSTRAR AL FACTOR DE CRECIMIENTO INSULÍNICO TIPO 1 COMO LA HORMONA MALA, ES TANTO INCORRECTO Y NO ESTÁ PROBADO CIENTÍFICAMENTE.





de efectos esenciales en el cuerpo, como mantener bajos los niveles de grasa del cuerpo y los niveles de músculos altos, formación de huesos y otros 1000 efectos más. Así que mostrar al factor de crecimiento insulínico tipo 1 como la hormona mala, es tanto incorrecto y no está probado científicamente.

¿Una persona con cáncer de hígado que depende de hormonas debería inyectarse (en lugar de comer) grandes cantidades de la hormona de crecimiento o el factor de crecimiento insulínico tipo 1?

Probablemente no, pero incluso eso no está claro hasta estos momentos. No olvidemos que la incidencia del cáncer de próstata se incrementa con la edad de los hombres, pero los niveles de la hormona de crecimiento y del factor de crecimiento insulínico tipo 1 decrecen con la edad. La etiología del cáncer de próstata es muy compleja, y no se entiende completamente la interacción entre la dieta, genética, procesos inflamatorios, y hormonas como la testosterona, estradiol, y otras variables físicas.

El fondo aquí es, cantidades de microgramos del factor de crecimiento insulínico tipo 1 que se encuentran en las proteínas de suero de leche poseen mínimos (¡porque ninguna cosa que comemos en la tierra está exenta de riesgos!) a un riesgo inexistente, e incluso nos puede ayudar de alguna manera. Por ejemplo, se ha mostrado que el factor de crecimiento insulínico tipo 1 mejora las enfermedades gastrointestinales y reduce la pérdida de músculo durante ciertos estados de una enfermedad y otros efectos beneficiosos.

También es esencial recordar de muchos artículos que se han publicado sobre la →



CUALQUIER RIESGO POR INGERIR MINÚSCULAS CANTIDADES DE LA HORMONA DEL FACTOR DE CRECIMIENTO INSULÍNICO TIPO 1 QUE SE ENCUENTRAN EN EL SUERO DE LECHE -SI HUBIERA RIESGO ALGUNO- SE VEN COMPENSADOS POR LOS MUCHOS EFECTOS POSITIVOS EN LA SALUD.

← proteína de suero de leche (escritos principalmente por un servidor) que la proteína de suero de leche ha sido estudiada extensivamente, específicamente por sus efectos en el cáncer, y también se ha encontrado que previenen varias formas de cáncer en animales (con datos en humanos que indican claramente los mismos efectos en las personas), mejoran el sistema inmunológico, y otros efectos positivos, como mejorar el rendimiento y tratar el síndrome de sobreentrenamiento en los atletas. Por lo tanto, está claro que cualquier riesgo por ingerir minúsculas cantidades de la hormona del factor de crecimiento insulínico tipo 1 que se encuentran en el suero de leche –si hubiera riesgo alguno– se ven compensados por los muchos efectos positivos en la salud.

Finalmente podemos abordar la posibilidad de cualquier tipo de contaminación proveniente de antibióticos que se le dan a las vacas y que pueden terminar en la leche y después en el suero. Varios estudios han encontrado que en un pequeño número de casos de leche comercial han detectado residuos de antibióticos. Esto ha originado que muchas personas utilicen leche orgánica que no ha sido tratada. Después de haber realizado un trabajo extenso de investigación en la industria del suero de leche, puedo decirte que →





Maria
Alba
Furriol
Studio



ESCUELA ARGENTINA DE TECNICA ALEXANDER

Formación Bilingüe
(Español-Inglés)

Para Argentinos y Extranjeros
¡ABIERTA LA INSCRIPCIÓN!

El curso es de 1 año y medio, de Abril a Noviembre el primer año más un trimestre hasta junio, con intenso trabajo teórico y práctico.

Ingreso de Alumnos: Abril, Junio y Septiembre.

El 70 % del tiempo de cursada es práctico, ya que es esencial el desarrollo de la habilidad física y mental que la técnica requiere.
El grupo de trabajo no excede de 5 alumnos a fin de dar al alumno el soporte y enseñanza adecuada.

La cursada son 2 o 3 días a la semana, 5 hs cada día, que incluyen clases individuales y grupales con estudios de anatomía, fisiología y neurología más trabajos de investigación realizados y la puesta en práctica constante y variada con trabajos de la voz, el movimiento, los sentidos, la percepción, la respiración y las facultades mentales. Recibimos profesores idóneos de la técnica de Sudamérica y del exterior.

El año se divide en 3 bimestres y en el segundo año, que son 3 meses, el alumno tiene la opción de especializarse en las sig áreas:

- Fitness y deporte.
- Perfección del Movimiento orientado al desarrollo saludable del niño.
- Salud como método de Prevención de su deterioro y diagnóstico de la causa no el sintoma.

Currículum:

Primer Bimestre: El alumno recibe intensa práctica sobre si mismo a fin de desarrollar los principios de la técnica y ensamblandola con el estudio de los libros de F.M.Alexander, y su estudio y aplicación de la relación con la neurología cognitiva, la tenseguridad y los últimos conocimientos del control postural automático, base del movimiento consciente.

Segundo Bimestre: El alumno perfecciona sus habilidades para trabajar con otros además de sobre si mismo, y aplicando los principios en diversas actividades como yoga, stretching, canto, danza, pintura, entrenamiento físico, golf.

Tercer Bimestre: El alumno profundiza teórica y prácticamente en la técnica y sus diferentes campos de aplicación y cómo realizar investigación y dirigir grupos.

Trimestre de Especialización: el alumno profundiza en la temática elegida teórica y prácticamente como educador activo y respetable de las potencialidades del funcionamiento humano.

Directora:

Maria Furriol. María es recibida de la School for F. M. Alexander Studies de Melbourne, Australia donde asistió al director en la aplicación de la técnica en Yoga, Stretching, Pilates y con artistas y performers en general. Además ella viene aplicando la técnica en fitness, deporte y salud desde el 2004 en Argentina y Australia.

Maria cada año viaja a Sydney en el verano a trabajar y seguir perfeccionándose en la técnica con Diana Devitt-Dawson, con 20 años de experiencia, alumna de Patrick McDonald, uno de los primeros estudiantes de F.M. Alexander.

Maria Furriol
Coach Corporal

Diplomada en Australia

11-15-4438-9995 (desde Bs As)

0054-911-4438-9995 (desde afuera de Bs As)

www.MariaFurriol.com




← los principales fabricantes de proteína de suero de leche realizan pruebas constantemente sobre los residuos de antibióticos, y también la industria láctea realiza pruebas constantemente.

Los principales fabricantes de proteína de suero de leche con los que he trabajado realizan pruebas de residuos de antibióticos de cada leche que reciben y rechazan cualquier que encuentren una minúscula cantidad, no importa que tan pequeña sea. Solo aquella leche que presenta una estampa de aprobación la estampa dice "No detectable" puede utilizarse para producir proteína de suero de leche

Por lo tanto, no hay residuos de antibióticos en los suplementos de suero de leche. Yo, personalmente no puedo

responder por todos los fabricantes de proteína de suero de leche con los que no he trabajado, pero con aquellos con los que he trabajado tienen un alto control de calidad sobre este punto, y no tengo razón para sospechar de otras compañías.

Conclusiones

Espero que lo anterior aclare cualquier temor o confusión con respecto a las preguntas que las personas tienen sobre la proteína de suero de leche. Considerando cuánta investigación se ha realizado sobre la proteína de suero de leche y sus efectos positivos en una gran variedad de cosas, como la inmunidad, prevenir algunos tipos de cáncer, mejorar el rendimiento, etc., Sé que la proteína de suero  leche formará parte de mi dieta

¡VOY A PREPARARME UN LICUADO!



Will Brink

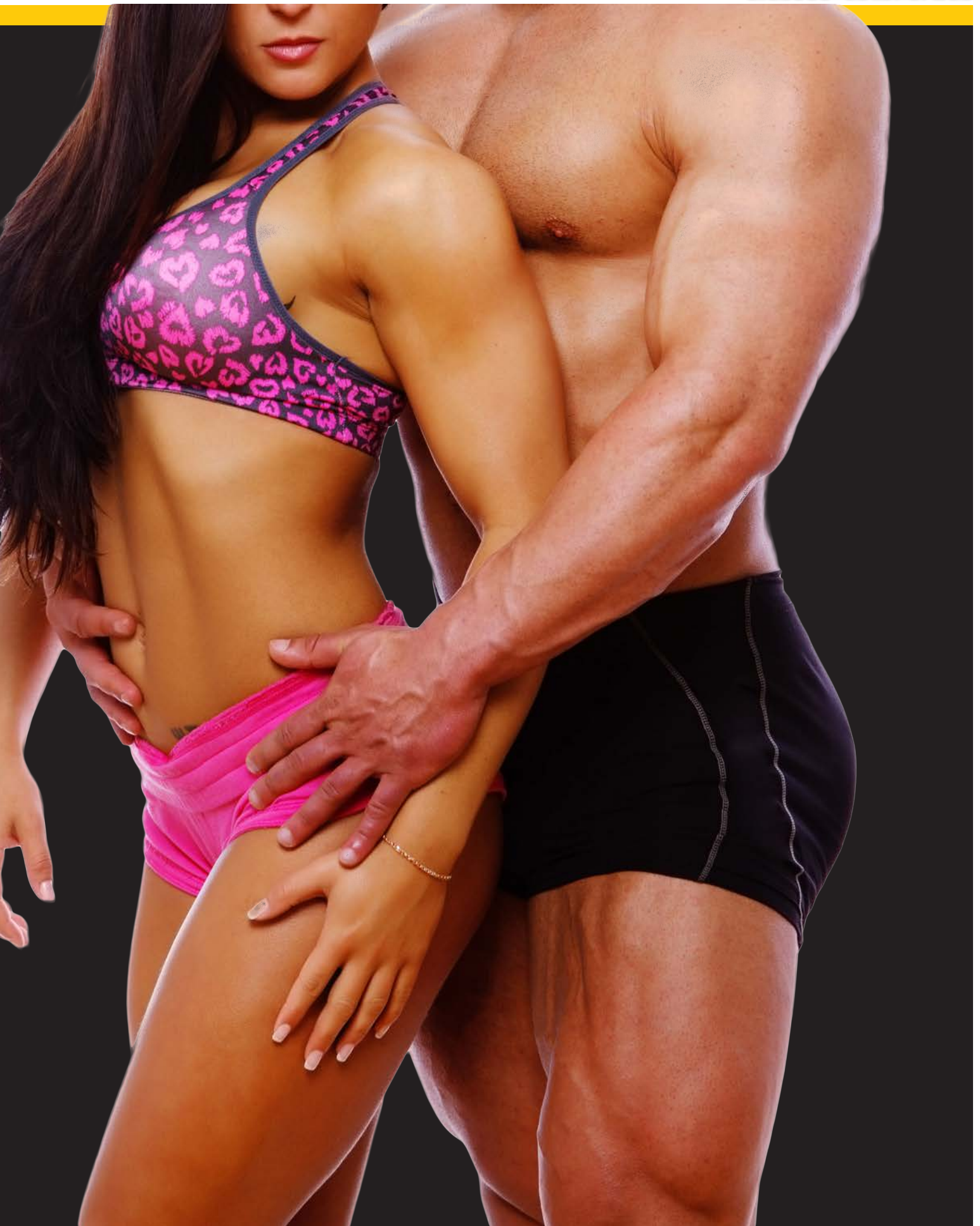


Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.







Físico MENTARIOS

Cada vez que iniciamos un nuevo periodo, de cualquier cosa, año, mes, sexenio o siglo, nos llenamos de planes y de buenos deseos; pensamos que debemos cambiar, que hacer de nuevo, o que no debemos hacer en el nuevo ciclo que ahora se inicia.

Pero ahora que cambiamos de mes, de año, de sexenio, y que ya no se acaba el mundo, a pesar de las profecías Mayas fatalistas, ahora sí iniciaremos toda una serie de buenos propósitos.

Iniciaremos una dieta extraordinaria que nos permitirá adelgazar un buen número de kilos, sin dejar de comer, ni hacer ningún ejercicio. Que ahora sí aprende-



remos ese idioma tan difícil y tan necesario, que iniciamos de nuevo cada año, y que todavía no aprendemos, después de diez intentos.

Que ahora si visitaremos a Mamá cada semana y que iremos a la casa de la vieja Tía, aunque nos caiga mal, pero que por enferma, cualquier día de estos, ya no estará con nosotros.

Que este año si le compraremos el anillo de compromiso a la prometida y que pase lo que pase el próximo si nos casaremos con la susodicha, cuya madre ya nos acusa de que ya le hicimos un agujero al sillón de la sala, por las miles de veces que no hemos sentado en el mismo lugar a echar novio.


Y que ahora sí iniciaremos sin desmayo, el tan perseguido plan de ejercicio, que al cabo para qué compramos la caminadora, que ya lleva muchos meses empolvándose sin ser usada. O ya no dejaremos de visitar por las mañanas, el parque que tiene pista de tartán. Y que volveremos a usar nuestro reloj especializado que nos envía, datos y señales a nuestra IPad, de los kilómetros recorridos, las pulsaciones por minuto, así como las calorías y la presión sanguínea, de las últimas veinte partidas.

Que dejaremos de visitar la taquería, en donde nos empacamos más de veinte tacos cada viernes, y que los domingos no volveremos a comer carnitas con la Abuela, y no más tacos de chicharrón con guacamole y eso sí, ya no más cervezas con los cuates, aunque nos las inviten o las paguemos nosotros.

Total, toda una larga lista de buenas intenciones y ánimos renovados sobre actividades de hacer o no hacer, que iniciaremos en el nuevo periodo, que ahora llega y dentro del cual desarrollaremos o no estas acciones.

Dejaremos de fumar o beber, dejaremos las malas amistades, o incluiremos en nuestra diaria alimentación las berenjenas y los pimientos, que además de ser muy coloridos, son altamente plenos de betacarotenos o con un alto contenido de antioxidantes y una amplia variedad de omegas, que nos ayudaran a sentirnos realmente bien.

Muchas cosas podemos prometernos, pero si no tenemos algunos "cómplices" con quienes compartir nuestras buenas intenciones estaremos condenados al más sonoro de los fracasos, e iniciaremos cualquier plan por un corto periodo de tiempo, para abandonarlos luego y arrepentirnos, de habernos impuesto alguna meta que no estaba en nuestras humanas capacidades el llevarla a cabo.

Fijemos metas alcanzables, paulatinas, fáciles de medir, por etapas o pasos y que nos ofrezcan una alta satisfacción de cumplimiento. Así estaremos con buen ánimo y no desfalleceremos en nuestros intentos, alcanzando ahora si nuestras metas y por ende los resultados. 

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



Haz click aquí para contactarme.
guidogarreti@yahoo.com





Propósitos Nutricionales

Por: Claudia Ramírez

Un año más comienza y con ello nuevos propósitos. Si tú eres de los que se proponen mejorar su salud, estos propósitos seguramente se te harán conocidos, échales un vistazo.

Propósito 1. Bajar de peso.

Es muy común proponernos bajar de peso, para ello pensamos en hacer una dieta, pero lo hacemos durante 1 o 2 semanas y al final, no cumplimos con nuestra meta. Te recomiendo acudir con un especialista para que te pongan un plan de alimentación balanceado y que de esa manera puedas apegarte con mayor facilidad al mismo y logres aprender a comer, no sólo a quitar alimentos que después regresarás a comer.


Propósito 2. Hacer ejercicio.

Típico que buscamos entrar al gimnasio y nos proponemos ir 1 hora diario al gimnasio, pero si no ponemos metas adecuadas, seguro nos quedaremos con la sensación de fracaso. No pretendas ir tanto tiempo al gimnasio si en todo el año no lo hiciste, proponte una cantidad de días que puedas realmente acudir durante todo el año y un tiempo razonable para ejercitarte que realmente vas a cumplir. Por ejemplo, puedes poner como meta ir 3 días a la semana mínimo y empezar con sólo 30 minutos hasta alcanzar 1 hora completa.

Propósito 3. Dejar de comer pan y galletas.

Volvemos al principio, sólo vas a quitar alimentos durante un tiempo porque hay que admitirlo, se nos va a antojar eventualmente, es mejor aprender a comer una cantidad pequeña y de esa manera no convertir estos alimentos en algo prohibido, porque recuerda: lo prohibido siempre lo queremos.

Propósito 4. Tomar 2 litros de agua diariamente.

Debes ponerte metas e ir aumentando la cantidad de agua poco a poco y decidir como vas a lograr ese cambio, por ejemplo, si te cuesta trabajo tomar agua natural, puedes pensar en tomar solo 1 litro y el resto en agua de sabor con algún sustituto de azúcar y de esa manera ir incrementando tu consumo de agua. 

L.N. Claudia Ramirez



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

Tel. 5276-9591

<http://nutricionlibre.blogspot.com>

haz click aquí para contactarme
clausrag@gmail.com



Directorio

CORPOSANO

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



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

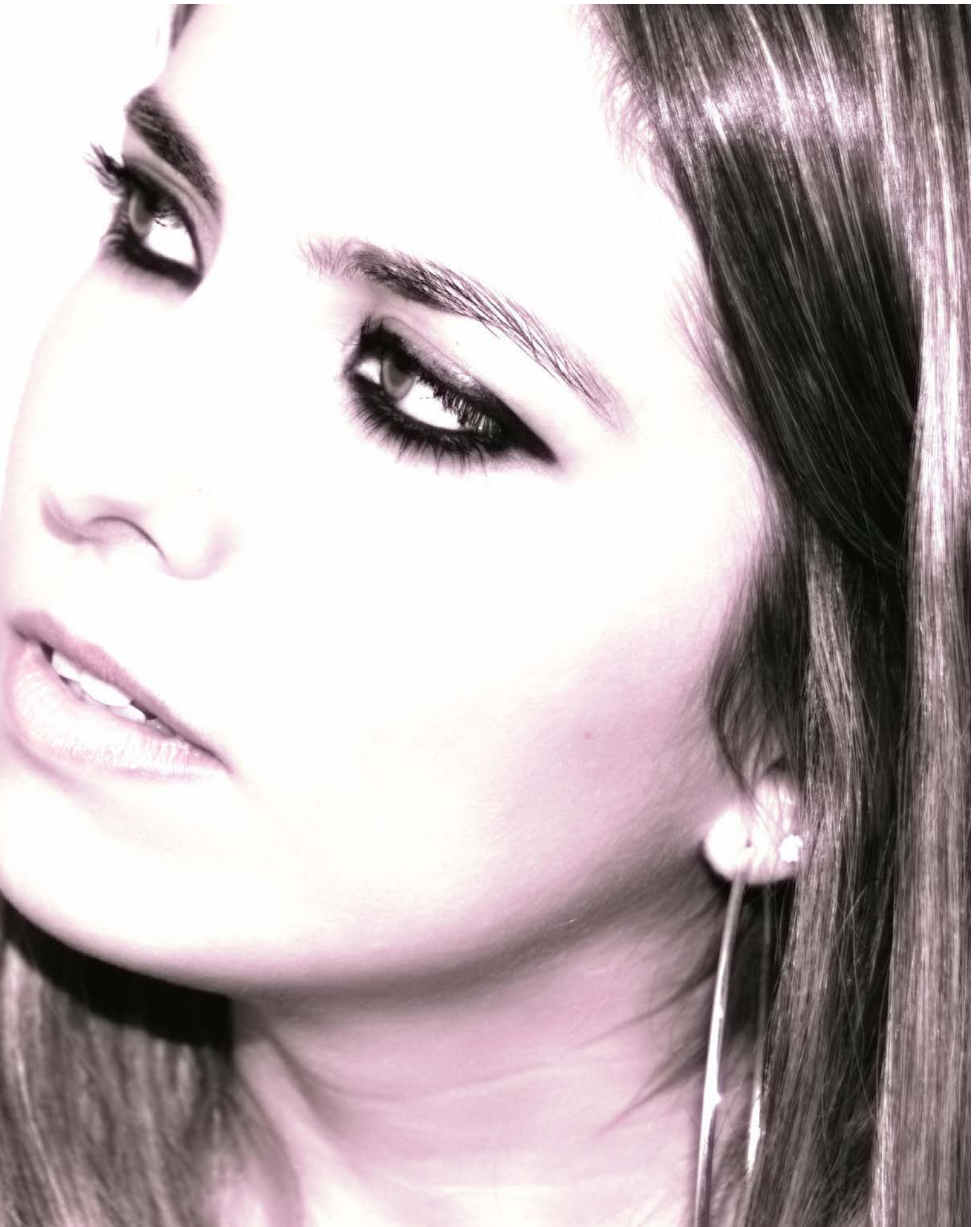
www.revistacorposano.com/directorio

O escribe a:
publicidad@revistacorposano.com

Judith BRANCHES

Nacio en Bilbao, España, el 17 de noviembre. Diplomada en turismo y relaciones laborales. Actualmente estudia un grado en recursos humanos a la vez que compagina sus estudios con trabajos como azafata de imagen en distintos eventos y como modelo fotográfica. →

Fusion
Motik©



CS: Judith, cuéntanos sobre ti.

← **JUDITH BRANCHES:** Admiro y siempre me ha gustado este mundillo (del modelaje) y aunque no soy una profesional me lo tomo muy en serio y como mi mayor hobby. De pequeña disfrutaba cada vez que iba a los desfiles de moda con mis padres, quienes son empresarios de tiendas de ropa. Pero ha sido desde hace un par de años que empecé a hacer uno que otro trabajo a raíz de inscribirme en una conocida Web de modelos. Anteriormente había participado en un desfile y tomé un curso de modelaje. También gané un concurso de fotogenia dónde resido.

A partir de ahí, no he parado de colaborar con fotógrafos como modelo fotográfica, me he presentado en concursos , he ganado el concurso estatal de Chica Perfume España 2012 siendo la imagen de la agencia de modelos y he realizado un calendario oficial de la agencia para este próximo año. Aunque no lo he tenido fácil, teniendo en cuenta que es un mundo muy difícil, hay pocos trabajos en mi zona, y mi estatura, ya que para modelo piden unos cánones específicos), siempre he luchado por mis sueños demostrando que el buen perfume viene en frascos pequeños. No quiero parar de crecer y aprender y de probar nuevas cosas, ya que es mi pasión y disfruto con ello. Tengo también otras muchas aficiones como viajar, los animales, el baile, la cocina y adoro el maquillaje". →











← **CS** ¿Qué proyectos tienes actualmente?

JUDITH BRANCHES: Estoy terminando de estudiar un grado y estoy compaginando mis estudios con trabajos que me surgen como azafata y modelo de fotografía. Mi fuerte son los retratos

El proyecto más próximo serán unas retratos para un fotógrafo conocido de la zona que hace "beautys" muy bonitos y por otro lado está a puntito de salir el calendario de la agencia de modelos a la que pertenezco y en el que he colaborado.

CS ¿Cómo cuidas tu salud?

JUDITH BRANCHES: Intento dormir bien. Voy a clases de baile y siempre que puedo subo y bajo escaleras :-). Es una buena forma de hacer ejercicio. En lo referente a la alimentación, como de todo y no me privo de nada pero sin excesos y muy variado. ¡Y bebo muchísima agua!

CS ¿Cuál es tu comida favorita?

JUDITH BRANCHES: Pues me encanta el marisco y, sobre todo, los langostinos a la plancha. El jamón también me pierde.

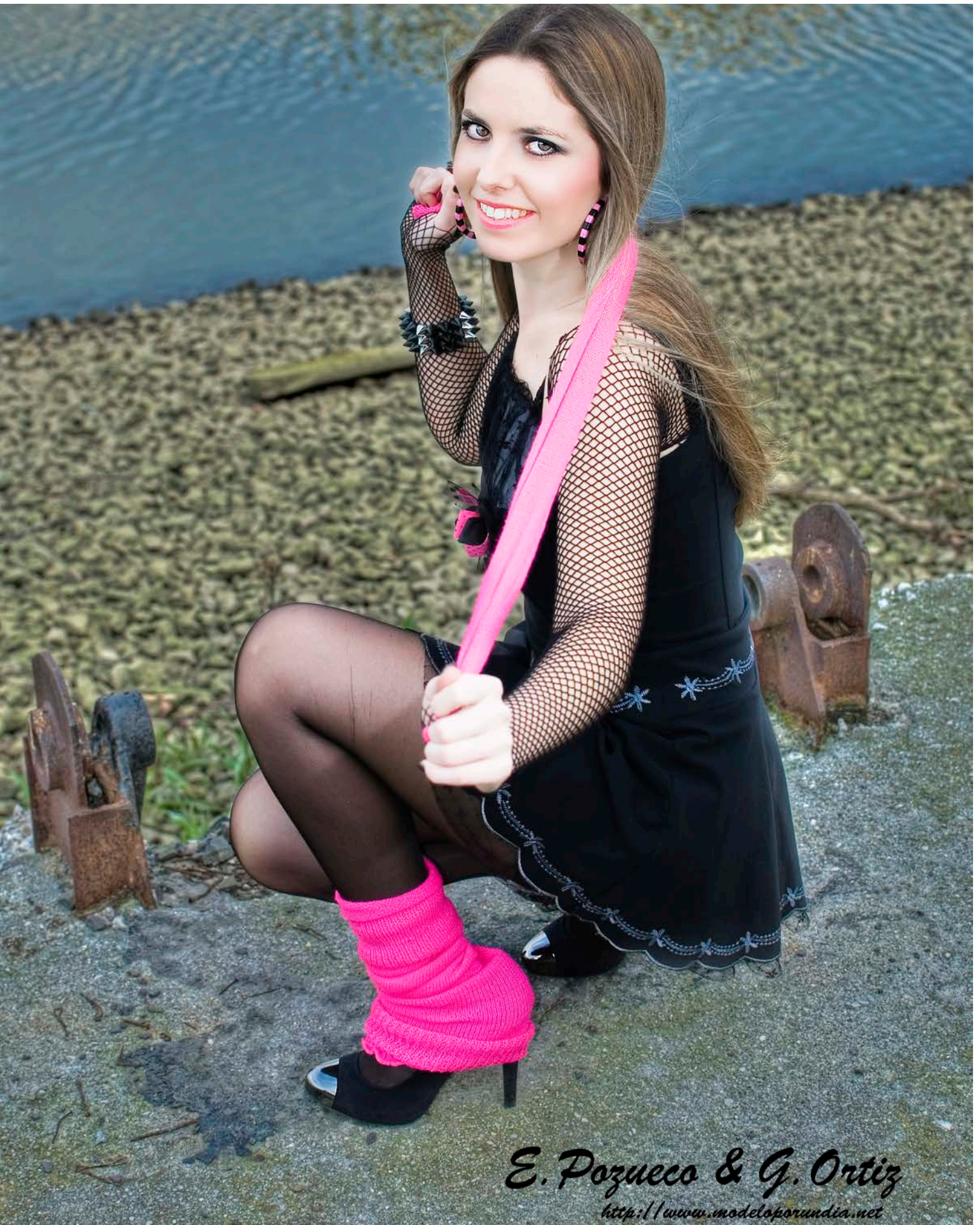
CS ¿Cuáles son tus actividades favoritas?

JUDITH BRANCHES: Tengo muchas aficiones, pero destacaría el viajar, el baile y la fotografía. Si no es delante de una cámara, también me gusta ponerme detrás y ser yo la que capte los momentos, lugares y convertirlos en inmortales. →





Alain Bravo



E. Pozueco & G. Ortiz
<http://www.modeloporundia.net>

← **CS** ¿Qué planes tienes para el futuro?

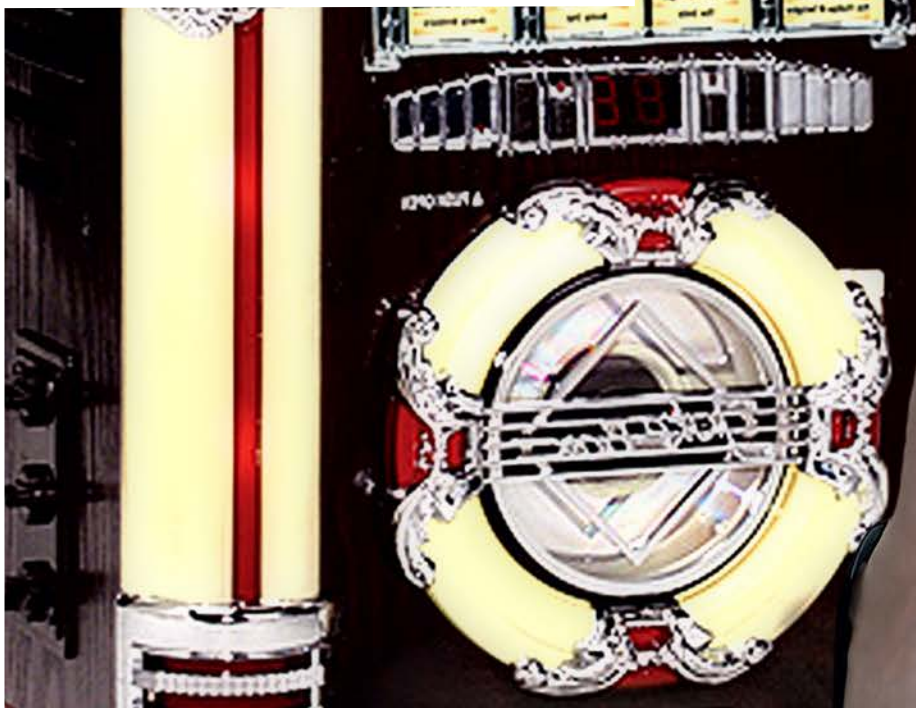
JUDITH BRANCHES: Terminar con mis estudios y trabajar en lo mío que es el área de los recursos humanos. En el terreno del modelaje seguir aprendiendo, participando en proyectos y disfrutando de esas experiencias.

CS ¿Qué mensaje quieres dar a los lectores de **CS** ?

JUDITH BRANCHES: Que luchen por lo que quieren, lo que realmente les gusta, a pesar de los obstáculos que se encuentren, ya que la perseverancia es la clave del éxito y de la felicidad a largo plazo. **CS**

MÁS SOBRE JUDITH BRANCHES:

http://www.litmind.com/jud_88/profile
https://twitter.com/Judy_Branches



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

DJ Kozz.com®

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube



Éste año que inicia comie

¡TÚ ME IMAG



Por Carolina Béjar



Todos tenemos un estilo propio, tenemos una forma de hacer las cosas, unas preferencias, un sentido de la estética. A veces es una cuestión de encontrarlo, de ponerlo al día, de descubrirlo.

Algunas personas han nacido con una elegancia innata, saben lo que les queda bien, combinan con gusto los colores, las texturas y logran mostrar un estilo particular e interesante. Otros lo aprendieron con el tiempo a base de probar, de cometer errores y ver lo que funciona. Otros se sienten totalmente desorientados, no sabiendo qué es lo que les favorece más, aceptando llevar prendas funcionales pero que no les gustan especialmente. Mientras tanto otros están anclados en el pasado, no saben cómo adaptarse a sus nuevas circunstancias, a su nuevo cuerpo, no se atreven a evolucionar.

Sea cual sea tu caso, todos necesitamos ayuda, siempre queda campo para mejorar. No todos somos especialistas en todo, por eso el consejo de los asesores de imagen puede ser de gran ayuda. →



enza logrando
BUON
FEN!





← PASO UNO:

No aceptes cualquier cosa, sólo utiliza ropa y accesorios que te gustan mucho, que están en línea con tu estilo personal.

No se trata solo de la ropa, se trata de la forma en que te presentas a los demás, y eso incluye desde el peinado, la forma de andar, de sentarse, el maquillaje en el caso de las mujeres y esto claramente se proyecta.

Piensa en cómo quieres que los demás te vean y cómo quieres verte tú. Para aprovechar al máximo todo el poder de la imagen tienes que centrarte en TI. ¿Quién eres? ¿Cómo eres? ¿Cómo es tu vida? ¿Cuáles son tus objetivos personales y profesionales? La clave es como TÚ quieres que te perciban, y reconocer tu propio estilo.



PASO DOS:

Considera lo que es importante para TI.

Tienes que ser consciente de tus necesidades y estilo de vida actual. ¿Eres estudiante? ¿Estas en busca de trabajo o quieres ascender de puesto? ¿Buscas pareja? ¿Tienes tu negocio o empresa? ¿Te gusta hacer mucho deporte? Las respuestas determinarán la ropa y accesorios que necesitas tener.

Haz una evaluación de que requieres. Aprende a reconocer tu tipo de cuerpo y viste sacando el mayor provecho. Lo que se busca es resaltar tus partes óptimas, es decir lo que tú y solo tú te guste de ti. Pueden ser tus ojos, tu sonrisa, unos brazos musculosos, unas bonitas piernas. Por otra parte, también trabajaremos en disimular aquellas zonas que no te gustan del todo o no te hacen sentir bien. Recuerda no ser muy exigente. Todos tenemos puntos positivos y otros no muy buenos.

En cuanto a los colores, ¿Cuáles son los que mejor te quedan? Inicia por reconocer tus características personales, ojos, piel, tu cabello y repítelas en tu ropa. Esto es, si tienes los ojos azul o verdes lleva este colorido a tu camisa, saco o incluso a los accesorios como un collar o la corbata. La naturaleza es muy sabia y no se equivoca, al repetir tus colorido personales sin duda será un acierto. →



PASO TRES:

Invierte en los Básicos y estudia las tendencias.

Hay algunas prendas que consideramos básicas cubren muchas necesidades y permiten múltiples combinaciones. Una vez que tienes estos básicos puedes ir ampliando las prendas en función de tus preferencias y gustos. Son prendas de diseño sencillo, normalmente de un color liso, y de preferencia busca una buena calidad. Estos son prendas como jeans oscuros, traje en corte clásico, camisetas, blazers, entre otros.

En cuanto a las tendencias y la moda, es bueno considerarlas porque pueden ser una buena fuente de inspiración. Se pueden sacar nuevas ideas, formas diferentes de combinar lo que ya tenemos.


Pero ten cuidado en no volverte "víctima de la moda" y querer tener todo lo que las tendencias dictan. Utiliza solo aquellas que consideres que te aportan. Recuerda que en todo lo que llevemos se tiene que notar nuestro toque personal.

La idea es ir refinando nuestro estilo e ir invirtiendo en piezas claves. Las tendencias nos ayudan a renovarnos, a dejar de hacer siempre lo mismo, a desarrollar nuestra creatividad.



ATRÉVETE A
MOSTRAR A
TODOS LO
QUE TIENES
DE ESPECIAL.

Y ASÍ ÉSTE
AÑO QUE
INICIA
COMIENZA
LOGRA
¡TÚ MEJOR
IMAGEN!

COMO REGALO TE
INCLUYO UNA TABLA CON
CONSEJOS DE LO QUE
DEBES HACER Y LO QUE
DEBES EVITAR PARA QUE
LOGRES
¡TÚ MEJOR IMAGEN! 



Carolina Béjar




Consultora de
Imagen
Internacional

www.estiloenimagen.com

 Carolina Bejar

 @Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com 



TIPS DE QUE

BAJITAS

 **SI**

Líneas Verticales
Colores similares ó
Monocromático
Zapatos y medias
del mismo color.
Tacones
Faldas ceñidas al
cuerpo , usar faldas
con volumen con
telas suaves.

 **NO**

Líneas horizontales
Contrastes de color



MUY ALTA

 **SI**

Líneas horizontales
Contrastes
Accesorios y detalles de
medianos a grandes.
Faldas mas amplias,
capas, abrigos en A ó con
curvas.

 **NO**

Líneas Verticales
Monocromático
Estampados o
accesorios muy
pequeños.
Usar ropa que te
queda chica.



COMO USAR

VOLUMINOSA

SI

Líneas Verticales
 Colores similares ó
 Monocromático
 Colores oscuros
 Detalles brillantes
 cerca del rostro.
 Hombreras para
 balancear cadera
 Faldas y pantalones
 de caída al cuerpo.
 Telas suaves

NO

Líneas horizontales
 Ropa demasiado
 ajustada o floja.



DELGADITA

SI

Líneas horizontales
 Telas pesadas y
 con volumen
 Usar capas, holanes.
 Contrastes.

NO

Líneas Verticales
 Ropa demasiado
 ajustada o floja.
 Vestido Ceñidos o
 ajustados.



TIPS DE QUE

HOMBROS ANCHOS



SI

Piénsalo 2 veces es un atractivo.
Mangas caídas.
Línea vertical en el Centro del Torso.
Cuello en V
Accesorio en el Centro del Torso.



NO

Mangas con volumen
Hombreras o detalles en los hombros.



HOMBROS CAIDOS



SI

Hombreras
Detalles horizontales en los hombros.



NO

Tops Halter
Mangas Caídas



COMO USAR

BUSTO PEQUEÑO

SI

Vestimenta superior con volumen, capas, holanes.
Líneas Horizontales
Colores claros y Brillantes.
Sacos cortos estilo Bolero.

NO

vestimenta superior ajustada o con escote.



BUSTO GRANDE

SI

Brassiere con buen soporte.
Hombreras naturales para balancear.
Atrae la atención hacia otros puntos con accesorios o estampados.
Sacos/ Camisas con caída al cuerpo y cruzados.
Tops que ajusten o compacten.

NO

Detalles horizontales
Ajustar ó realzar cintura con cinturones anchos o bandas.



TIPS DE QUE

TORSO CORTO

 **SI**

Saco a media cadera y camisa recta.
Cinturón del mismo color del top.
Pantalón a la cadera

 **NO**

Detalles horizontales en el torso.
Faldas con volumen que comienzan desde la cintura.



TORSO LARGO

 **SI**

Camisas y sacos cortos
Lineas Verticales en parte inferior del cuerpo.
Pantalones a la cintura o de corte alto.
Iguala el color de pantalon ó falda y cinturon.

 **NO**

Pantalones a la cadera
Mismo color vestimenta superior y cinturon.



COMO USAR

CUELLO CORTO

SI

Cuello V y escotes
Aretes pegados a la oreja.
Collares largos
Cabello Corto

NO

Cuellos de tortuga ó
cuellos altos
Collares o
mascadas , bufandas
ajustados al cuello



CUELLO LARGO

SI

Es un atractivo
Cabello Largo
Cuellos de tortuga
ó cuellos altos
Collares o
mascadas , bufandas
ajustados al cuello

NO

Cuello V y escotes
Aretes pegados a la oreja.
Collares largos
Cabello Corto



TIPS DE QUE

BRAZO ANCHO-CORTO

**SI**

Crear líneas largas de hombro a muñeca. Hombreras y detalles en el hombro. Evita mangas con volumen y monocromáticas.

**NO**

Mangas muy pegadas o muy voluminosa. Mangas cortas y de manga entallada.



BRAZO LARGO-DELGADO

**SI**

Mangas voluminosas
Detalles horizontales en las mangas.
Contrastes en las mangas
Manga larga que no queden chicas.

**NO**

Crear líneas largas de hombro a muñeca. Mangas muy pegadas.



COMO USAR

ABDOMEN ABULTADO

SI

Hombreras ,Línea horizontal en hombros.

Cortes flojos en abdomen , que caen hacia adentro.

Blusones largos , entallados debajo del abdomen.

Faldas en telas suaves al cuerpo.

NO

Telas Brillosas o pesadas en la parte inferior del cuerpo.

Cinturones llamativos





un n
UNA N

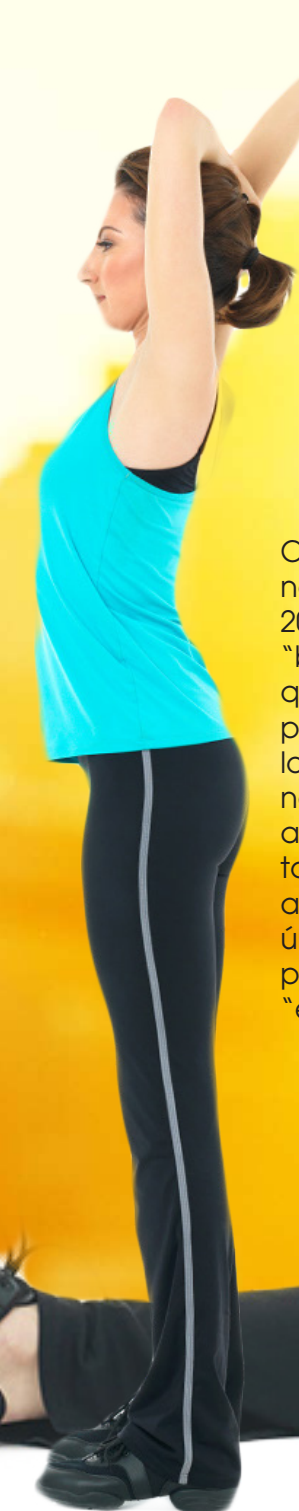


Nuevo año, NUEVA RUTINA...



Por: Dra. Alma Liliana
López Marmolejo

Cada vez que finaliza un nuevo año, la mayoría de nosotros hemos tenido un "pequeño descanso", 8, 15, 20 días, suficientes para apártanos de nuestra rutina de "buen comportamiento". Es en este pequeño descanso que muchos descuidamos lo que comemos y lo que practicamos; entramos en una onda de "pereza", por lo que el nuevo año nos recibe generalmente con algunas libras de más, con un nivel de estado físico menor, y aquellos que tienen que tomar cierto tipo de medicamentos, muy seguramente descompensados de su presión arterial, de su azúcar en sangre, de su tiroides, su ácido úrico, etcétera... además, con una gran lista de buenos propósitos para el nuevo año, en el que queremos "enmendar" nuestras "faltas" nutricionales y deportivas.



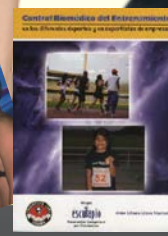


Desde el punto de vista Médico-Deportivo, lo primero que debemos hacer es aceptar que nuestros excesos ocasionaron alteraciones en nuestro organismo. Ya después de aceptado, valorar el nivel de esa gravedad; lo primero es pesarnos en la balanza en la que acostumbramos hacerlo y así determinar el número de libras ganadas. Si la ganancia es igual o menor a 4 libras, muy seguramente podremos eliminar el exceso con el reinicio de nuestro programa de actividad física. Si es mayor a 4 libras, lo mejor es consultar un(a) nutricionista, para que además de la práctica física, nos asocie una dieta de reducción de peso. Lo anterior para personas que no tienen patología asociada, y/o son menores de 40 años.

Pero si sufres de cualquier enfermedad crónica para la cual recibes tratamiento, y te descuidaste no solo en la dieta, sino también en la toma de la medicación, debes consultar a tu médico para que este pueda determinar si existe un grado o no de descompensación, además de que te ordene exámenes para saber tu estado fisiológico, tales como hemograma completo, glicemia, perfil lipídico, ácido úrico, creatinina, parcial de orina, además de los que el facultativo que te valora recomienda.

Si nunca haz hecho ejercicio y/o actividad física, y esta dentro de tus propósitos del nuevo año el iniciarlo, te recomiendo que primero que todo consultes a un Médico Deportólogo de confianza, para que el mismo te evalúe y te ordene, de acuerdo a lo encontrado, un plan adecuado de preparación física; además debes recordar lo que ya les he comentado en números anteriores, 6 de cada 10 personas que inician un programa de actividad física y/o deporte se lesionan a las 10 semanas de iniciado este, cuando se realizan sin control.

La voluntad es la clave de nuestro inicio y permanencia en estos programas de dieta y ejercicio y el control Médico-Deportivo es la clave en la prevención de lesiones y/o sucesos mayores. 



Alma Liliana López Marmolejo



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

Haz click aquí para contactarme.



¡¡¡feliz año 2013!!!





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



WORKOUT BEATS

Un año termino, iniciamos uno nuevo. ¡En hora buena para ti!

Por mi parte deseo que hayas aprendido de los momentos difíciles del 2012 y que también hayas vivido intensamente tus éxitos.

En esta oportunidad te recomiendo lo más destacado del 2012.

Doce meses, doce canciones para ejercitarte y quemar las calorías extra por las comidas de más en las fiestas de fin e inicio de año.

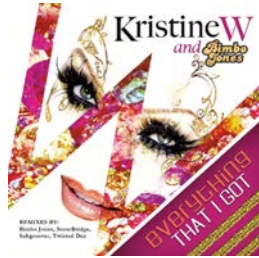


Por DJ Kozz





David Guetta ft Sia
Titanium



Kristine W
Everything that I got



FloRida ft Jennifer Lopez
Sweet spot



Christina Aguilera
Your body



Knife Party
Internet friends



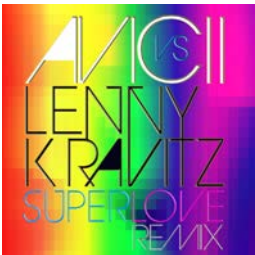
Nervo
You're gonna love again



Pitbull ft Tjr
Don't stop the party



Volta Bureau
Alley cat



Avicci Vs Lenny Kravitz
Superlove



Dada, Rui Da Silva ft One
Crazy love



Nicki Minaj
Starships



One Direction
Live while we're young



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



**MI AGENDA
DEPORTIVA
2013**

MI AGENDA DEPORTIVA 2013

Enero				
Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Febrero				
Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Marzo				
Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

MI AGENDA DEPORTIVA 2013

Abril

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Mayo

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Junio

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

MI AGENDA DEPORTIVA 2013

Julio

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Agosto

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Septiembre

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

MI AGENDA DEPORTIVA 2013

Octubre

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Noviembre

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

Diciembre

Evento	Fecha	Lugar	Inscripción	Pagina web

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