

CORPO **SAÑO**

Septiembre 2012

GINA La Piana

Pag. 14

*Diabetes
LA EPIDEMIA
DEL SIGLO*

Pag. 72

Fisicomentarios Pag. 28

**Aprende
a cuidarte** Pag. 36

**Cómo ser adecuado
en una entrevista
de trabajo** Pag. 40

**Sobre
comunicación
y comunicar** Pag. 48

**Terapia
individual** Pag. 60

**Regreso
a clases** Pag. 54

**Quiero
empezar
a ir al Gym**
Pag. 64



Fotografía: Steve Kay

**Importancia de los
ácidos grasos
de la leche en la
nutrición humana**

Pag. 44

Año 1 · Número 12
Distribución Gratuita

Palapa
Communications



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®

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

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 cuerpoaliente.com |

HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



24

La mentalidad
que te dará el cuerpo de tus sueños



30

Fisicomentarios



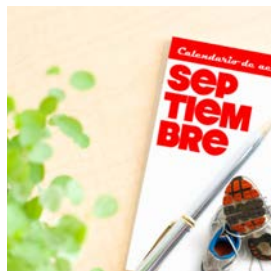
32

Uñas Amarillas



38

Aprende a cuidarte



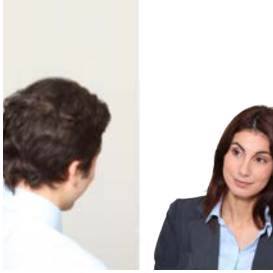
40

Calendario de actividades

GINA
La Piana
Pag.16



Índice



43

Como ser adecuado
en una entrevista
de trabajo



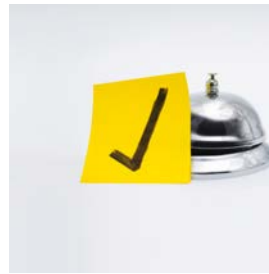
66

Quiero empezar
a ir al gym



46

Propiedades
de la leche



72

Que es complacer



50

Sobre comunicacion
y comunicar



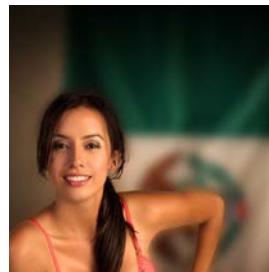
74

Diabetes
La epidemia del siglo



56

Regreso a clases



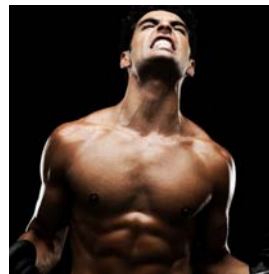
80

Workout beats



62

Terapia individual



82

La hormona del crecimiento
y sus posibles aplicaciones en
la degeneración de los tejidos
conectivos y articulaciones.



A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 12, Septiembre de 2012

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

Ya llevamos dos tercios de 2012. En mi opinión septiembre es el mejor mes para comenzar o retomar la disciplina para lograr las metas relacionadas con nuestro cuerpo, ¿por qué? Muy simple. Por que es el mes que comienza. :-). Cualquier momento, cualquier día, cualquier minuto es el el mejor para tomar la decisión de mejorar nuestra vida cambiando nuestros hábitos. Comienza hoy y piensa que hoy es el único día que tenemos para hacerlo, el mañana nunca llega. A mí, particularmente me motivan las metas y quiero terminar el año mejor que nunca y qué gran regalo nos da la vida que cuatro largos meses.

¡No desperdiciemos ninguno de sus días! Deja los malos hábitos atras. Deja la inercia. Confía que en pequeños cambios te darán grandes resultados si te apegas a tus planes.

Te deseo mucho éxito para septiembre.

Gracias por leernos.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano



adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a
adventiumtech
la nueva revista sobre

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



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



Suscríbete ya, sin costo,
a la revista

A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

y recibe inmediatamente el libro electrónico de
Tu-cuerpo-ideal.com
"Cambia Tu Cuerpo".

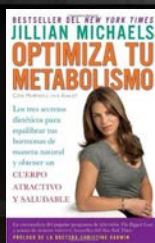


www.revistacorposano.com

¡Alcanza todas tus metas!



Tienda CORPOSANO en amazon

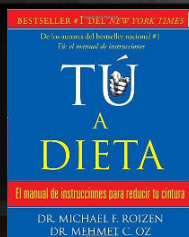


Optimiza tu metabolismo: Los tres secretos dietéticos para equilibrar tus hormonas de manera natural y obtener un cuerpo atractivo y saludable

Por Jillian Michaels

La gurú del fitness conocida mundialmente por serie de la NBC The Biggest Loser, nos presenta información que hasta el momento había sido tratada de manera superficial en muchos libros. Si ha realizado varias dietas y no consigue bajar de peso, le recomendamos que lea este libro para poder equilibrar sus hormonas naturalmente.

Visita la tienda en línea



Tú, a dieta: Manual de instrucciones para reducir tu cintura (Vintage Espanol) (Spanish Edition)

Por Michael Roizen y Mehmet Oz

Este libro, de los creadores de la página Web www.realage.com, cuenta con toda la información que te permitirá no solo bajar de peso, sino entender el funcionamiento de tu cuerpo. Con información muy completa, explicada de manera sencilla y divertida.

Visita la tienda en línea

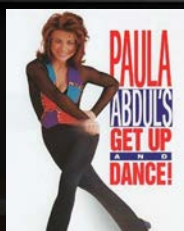


El Estudio de China: Efectos Asombrosos En La Dieta, La Perdida de Peso y La Salud a Largo Plazo (Spanish Edition)

Por T. Collin Campbell Ph.D. y Thomas M. Campbell II.

Con ideas y conceptos revolucionarios sobre la pérdida de peso y la obesidad, este libro nos muestra con bases científicas algunas de las causas de la epidemia de obesidad en occidente. Recomendado por nutriólogos y especialistas de la salud, El estudio de China marcará la tendencia sobre las nuevas investigaciones en torno a la nutrición.

Visita la tienda en línea

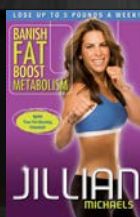


Paula Abdul's Get Up and Dance! (DVD)

Por Paula Abdul

Este DVD, que apareció por primera vez en los 90's (en formato VHS) es una verdadera joya para aquellos que les gusta bailar. Las rutinas son divertidas, fáciles de seguir y la música es sensacional. Al final viene un segmento para trabajo abdominal.

Visita la tienda en línea



Jillian Michaels: Banish Fat, Boost Metabolism (2009) (DVD)

Por Jillian Michaels

Con ejercicios que aparentemente son sencillos y no requieren mucho esfuerzo físico, el DVD Banish Fat, Boost Metabolism, te hará trabajar todo tu cuerpo. Seguramente si llevas una dieta balanceada y realizas este video todos los días, perderás algunos kilos y ganarás fuerza y resistencia.

Visita la tienda en línea



Recomendaciones CORPOSANO

SPECIAL K CRACKER CHIPS

Kelloggs

La nueva botana salada de Special K satisface tu antojo sin perder la línea, ya que 27 papitas solo contienen 110 calorías. Las puedes encontrar en dos sabores, cracker chips crema, especias y cebolla y cracker chips sal de mar.



Para entrar
da un click aquí

<http://www.specialk.com.mx/es.html>

CHAMARRAS WINDRUNNER NIKE VINTAGE & PINWHEEL

Nike

Que el viento y la lluvia no te detengan para realizar tu rutina de ejercicios al aire libre. Con las nuevas chamarras windrunner nike vintage & pinwheel estarás protegido del viento y la lluvia sin perder estilo. Está confeccionada con tejido de tafetán que garantiza sea una prenda ligera. La Vintage Windrunner original de 1978, pero se ha rediseñado para el mundo actual.



Para entrar
da un click aquí

http://www.nike.com/xl/es_la/

AROMATIC BLENDS

Kiehl's

Fundada en 1851, la empresa Kiehl's se ha distinguido por la calidad de sus productos. Este año salió a la venta la línea de fragancias con ingredientes naturales de alrededor del mundo. La línea además de las fragancias, también cuenta con crema para el cuerpo y gel de ducha.



Para entrar
da un click aquí

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

STÉRIMAR 100 ml

Stérimar

Stérimar es solución fisiológica para la higiene nasal que contiene agua de mar esterilizada y diluida. Puede ser utilizada diariamente por toda la familia, ayuda a limpiar y mantener la humedad de la nariz.



Para entrar
da un click aquí

<http://www.sterimar.com.mx/>

LINDT EXCELLENCE 90% COCOA

Lindt

Si eres amante del chocolate y además conoces los beneficios de consumirlo (contiene flavonol, un antioxidante natural) te recomendamos que pruebes Lindt Excellence 90% cocoa. Elaborado únicamente con ingredientes naturales, su intenso sabor te encantará.



Para entrar
da un click aquí

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

TWININGS TE VERDE CON ARANDANO

Twinnings

Dos poderosos antioxidantes (el té verde y el arándano) se encuentran presentes en este producto. Te recomendamos consumir Twinnings té verde con arándano, que además de tener un sabor delicioso, aporta múltiples beneficios a tu salud.



Para entrar
da un click aquí

<http://www.twinnings.com.mx/>

GINA

La Piana

Actriz, cantante y compositora, Gina La Piana actúa en la serie de televisión, "Rock in a Hard Place", de Brett Ratner y el escritor de Huffington Post, David Fagin. Juega el papel de "Prism", hija del cantante judío de rock punk Lance "Lint" Jones, interpretado por Steven Weber. Rosanna Arquette y Lesley Ann Warren también actúan en la serie.

Gina aparecerá en papeles de cine que incluyen a "Stacey" en "Audrey" y "Clea" en "BG3: Play Kids". Sus papeles anteriores como "Gloria" en "Black Widow", "Sophia" en "30 Days to Die" de Lionsgate, "Theresa" en "Meet Dave" con Eddie Murphy, 'Sandra Lopez' en "Knockout", y la ex novia de Tom Cruise en "Jerry Maguire". Gina también estelarizó el antagonico de Sacha Baron Cohen en "Al G Indahouse", su película antes de "Borat".



Fotografia: Steve Kay

La participación de Gina en televisión incluye roles como invitada en la serie de FOX “Bones”, “The Mentalist” y “Criminal Minds” en CBS, “Everybody Hates Chris” en UPN, “Studio 60 on the Sunset Strip”, de Aaron Sorkin y la original “Beverly Hills 90210”. También hace apariciones frecuentes en “Days Of Our Lives” como ‘Gabby Ortiz’.

Sus talentos se extienden también a la composición musical, ha creado la música para la compañía productora de Avi Arad, conocida por ser propietaria de Marvel Comics. Ha compuesto para dos películas de él “Tekken” y “Roboapien: Rebooted”. Gina también ha hecho la música de “Opposite Day”.





Fotografia: Steve Kay

Escribir canciones también está en su repertorio, con temas escritos para Walt Disney Pictures "Beverly Hills Chihuahua 2" y la canción final en "Cinderella: Part Two". Gina escribió e interpretó dos canciones para "Ramona and Beezus" (con Selena Gomez) de Fox 2000. Mientras que en "Studio 60 on the Sunset Strip", Gina tuvo una experiencia maravillosa junto con Matthey Perry e interpretó dos canciones originales: "I Don't Want to Start Over" y "Fly Away"

La carrera de Gina en el mundo del entretenimiento comenzó cuando firmó un contrato discográfico con SONY para el grupo de chicas llamado "Carmen Jones". Posteriormente firmó un contrato con Columbia Records para estar en otro grupo de chicas llamado "Movida". Como una artista madura, buscó grabar un disco como solista con MCA junto con Randy Jackson. Gina ha lanzado dos albums, "On top", un álbum de electropop lanzado en Europa, y un álbum de rock pop que lleva su nombre lanzado en iTunes.

Nació en Brooklyn y creció en Corona, California, Gina fue criada por su padre, un brillante guitarrista y vocalista. Desde el momento en el que pudo caminar, ella ya era una "pequeña artista", escuchaba The Rolling Stones, Cat Stevens, Journey y otras bandas legendarias. Otra fuente de inspiración para su personalidad artística provino de Lucille Ball y "I Love Lucy", que se convirtió en una fascinación durante su niñez y que continúa inspirándola hasta la fecha. Ella recibió una beca para asistir a la prestigiosa American Academy of Dramatic Arts, en donde estudio teatro clásico, actuación, cine y televisión.

Gina reside en Los Ángeles en donde se esfuerza por combinar sus dos pasiones favoritas: la actuación y la música.



Fotografía: Danya Morrison



Fotografici: Danya Morrison



Fotografia: Danya Morrison



munno



films & media

www.munnofilms.com / munnofilms@gmail.com / Tel: 26148528

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
PARA TU EMPRESA

Video

- CORPORATIVOS
- ARTÍSTICOS
- ANIMACIÓN
- EVENTOS
- SPOTS
- INFOMERCIALES
- VIDEOMEMORIAS
- TRADUCCIÓN Y SUBTITLAJE

SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN

AUDIO

FOTOGRAFÍA



Publicidad



La mentalidad que te dará el

CUERPO DE TUS SUEÑOS



Por: Marcos Lopez.



Todos queremos tener la mejor versión posible de nuestros cuerpos. Pero me animo a decir que muchos carecen de la habilidad mental para mantener la perseverancia hasta lograrlo. Desarrollar una mentalidad apropiada para encarar los cambios que quieres lograr en tu cuerpo debería ser tu primer objetivo, incluso antes de embarcarte en alguna dieta o programa de ejercicios.

Muchos subestiman la importancia de los pensamientos que se tienen sobre el cuerpo, pero tener fortaleza mental es imprescindible para conseguir lo que queremos. Te daré un ejemplo de lo que comúnmente se hace con relación a este tema:

- Se busca y se compra alguna dieta de moda que es imposible de mantener, y que encima es poco saludable.
- Se empieza un programa de ejercicios con metas irrealizables para un plazo dado.
- No tienen la perseverancia para continuar en momentos de "debilidad". →



← Hablemos un poco de estos puntos y de cómo solucionarlos.

Si alguna vez has visto esos comerciales que te dicen que tienes que beber algo hasta que adelgaces, ¡piénsalo otra vez! Tal vez pierdas algo de peso, sin embargo lo que en realidad estás haciendo es comprometer tu salud al privarle a tu cuerpo de todos los nutrientes esenciales que necesita. Se trata de sentido común, y hacer este tipo de dietas tiene el famoso efecto rebote. ¿Crees que puedes estar toda la vida viviendo a base de repollo?

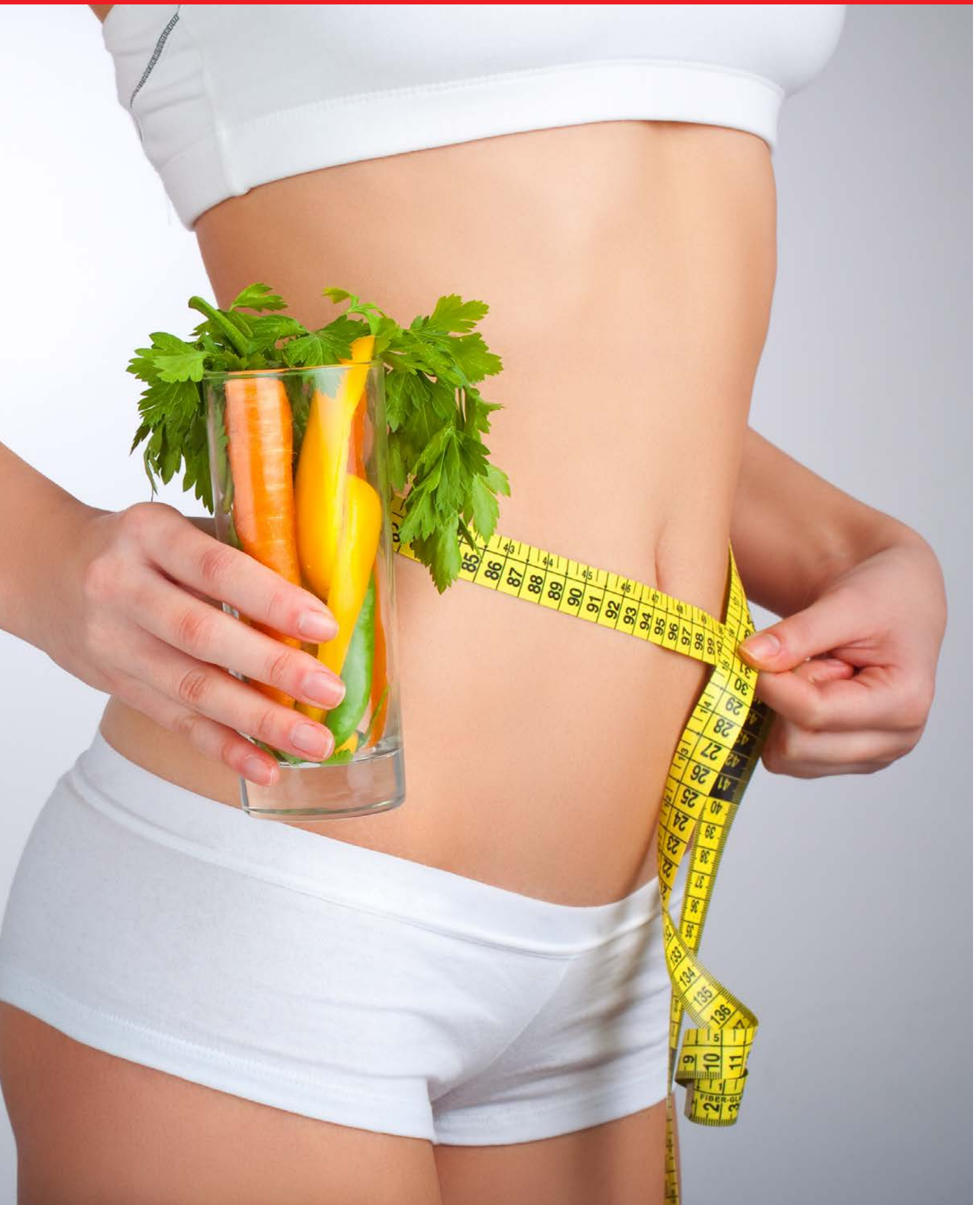
Entonces, si te sientes identificado tal vez te estés preguntando, qué dieta deberías hacer para conseguir el cuerpo que deseas. ¿Mi respuesta? Cambia tu mentalidad de lo irraelizable de muchos anuncios comerciales hacia la mentalidad de elegir las opciones correctas de alimentos. Comer bien es una elección de vida, no una moda que va y viene.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTA MENTALIDAD DE COMER BIEN?

- Siempre, y quiero decir siempre, lee o infórmate sobre el valor nutricional de los alimentos que compres. Este hecho por sí sólo te hará perder peso rápido.
- Ni siquiera pienses que comer mucho menos o dejar de comer te hará perder peso. En cambio come alimentos de calidad.
- Atente a lo esencial: carbohidratos integrales, frutas, verduras, láteos, legumbres, etc.

¿Esto significa que debes de dejar de comer postres, dulces y helados? En absoluto. Pero sí necesitarás limitar estas opciones a una o dos veces por semana. Pasemos ahora al otro punto, el del ejercicio. →





← Muchos que empiezan un programa de ejercicios se ponen metas irrealizables. A menudo veo personas en el gimnasio que pagan todo por adelantado, sólo para dejar el gimnasio a las pocas semanas o meses. ¿Por qué lo hacen? Creo saber...

Vivimos en una sociedad donde todo el mundo quiere las cosas para ya mismo. Pero no tendrás el cuerpo de tus sueños de la noche a la mañana, ni tampoco en un mes. Tal vez no te guste leer esto, pero es la verdad de nuestro mundo actual, y lo trasladamos a todos los aspectos.


Muchos ponemos expectativas irrealistas comparadas con el esfuerzo que estamos dispuestos a poner en nuestros objetivos. Mi consejo es que comiences de a poco, con pequeños objetivos, uno detrás de otro. Si lo haces ganarás en confianza y autoestima. Camina lento, pero constante hacia el cuerpo que siempre deseaste.



La persona promedio piensa: "quiero llegar bien al verano", "quiero ponerme en forma". Déjame decirte lo que sería otra manera de pensar: "voy a perder dos kilos por mes", "caminaré una hora cada día hasta que llegue a los 5 kilómetros"...

Si te has pasado la vida buscando objetivos que nunca llegaron, empieza con algo que sea alcanzable, algo que sepas que puedes lograr ahora. Una vez que lo logres te preguntas "¿Qué sigue ahora?" Lo ideas, y vas por ello, y así... Siempre piensa en positivo, la confianza es algo que se construye.

PASEMOS AHORA AL ÚLTIMO PUNTO, LA PERSEVERANCIA

Básicamente la perseverancia es lo que separa a quienes logran sus sueños de quienes sólo los mantienen en su mente. Cuando empieces a incorporar el ejercicio, a levantarte por las mañanas y a encontrarle el gusto a lo que haces, se te abre un abanico de posibilidades y la enorme oportunidad de empujar tus límites hacia puntos que nunca antes creíste que serías capaz de lograr. Estar sano y activo es una elección que puedes hacer y de la que siempre tendrás el control. Hacerlo continuamente es extremadamente fácil y deja de ser una obligación cuando lo disfrutas. Y es una elección y una decisión que te toca hacer a ti, ya que nadie puede estar en control de tu salud más que tú. 

Marcos López



Marcos Lopez,
autor de
Tu Cuerpo Ideal, un
blog de nutrición,
motivación y
ejercicios para
cambiar tu cuerpo.

Haz click aquí para contactarme.



ADELGAZA DE 5 a 8 KILOS EN 1 MES!



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



Físico

London 2012



MENTARIOS


Cuando puedan leer estas líneas, habrán concluido los Juegos Olímpicos, celebrados en Londres, ahora ya conocerán los resultados, pero independientemente de estos, es necesario destacar varios temas al respecto:

Primero, la enorme participación de las mujeres en casi todas las disciplinas del olimpismo y no es que esto sea una novedad, sino que en esta ocasión, son muchas las mujeres que destacan en las competencias en que antes no habían participado, no cabe duda que hoy más que nunca, las representantes del sexo femenino, no solo son más bellas, sino mucho más fuertes.

Segundo, el cada vez más impresionante predominio de la raza negra sobre la blanca, ahora, ya no hay duda de que las cualidades físicas, genéticas o de cualquier otra índole, las que hacen indiscutible su apabullante desarrollo. A qué se deben esta participación destacada de las mujeres, y este predominio de la mal llamada gente llamada "de color", la respuesta es: a la disciplina y a la constancia, ellos y ellas son constantes y disciplinados. Hace ya muchos años que la emancipación de las mujeres, el voto y su inclusión en todos los campos profesionales lo han hecho así.

En tanto que la paulatina participación de la gente "de color" en todas las actividades de la vida diaria han logrado su persistencia y por ende sus éxitos en los deportes y todo esto viene a cuento, ahora que estamos de vacaciones, ya es tiempo de empezar a ejercitarnos, y seguir su ejemplos.

Para llegar a cualquier parte es necesario dar el primer paso, empecemos pues el primer día, sino lo hemos hecho antes, estirando todos los músculos de nuestro cuerpo, estiremos brazos, piernas, cara, cuello, pecho y espalda; dedos de manos y pies y de todo lo estirable. Al otro día comienza con cinco minutos de ejercicio, el que tú elijas, incrementa a diez hasta la siguiente semana y ve aumentando cinco cada semana hasta alcanzar media hora, pero con mucha constancia y disciplina, no te arrepentirás de haber iniciado este camino, es difícil que llegues a obtener alguna medalla, pero ganarás en salud y verás la vida con otra perspectiva. El ejercicio genera endorfinas, creando en tu ánimo, una actitud positiva ante la vida.

Empieza mañana y veras los resultados en poco tiempo, te sentirás más animado, complementa tu ejercicio con una dieta sana y dormirás tranquilo y relajado, (no te ejercites por la noche). 

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



Haz click aquí para contactarme.
guidogaretti@yahoo.com





UÑAS AMARILLAS

El plato ungueal, así se le llama a la parte de la uña donde se pone amarilla. Puede blanquearse con estas recetas fáciles de seguir, pues no es un secreto que nosotros saludamos a la gente siempre, y que nuestras uñas y manos están expuestas todo el tiempo. Créeme, la gente si se da cuenta y no queremos que piensen que somos descuidados con nuestro aspecto personal.

Si cuando te quitas la pintura de uñas en el salón notas que tus uñas están amarillas, puede ser:

A. Problemas en el hígado, ingestión de ciertos medicamentos, deficiencia de vitaminas en tu cuerpo o simplemente el esmalte o el tabaco. Si crees que las uñas amarillas van más allá de algo cosmético consulta con tu médico sobre los medicamentos que tomas.



LAURA TERMINI

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.



LEE MIS TIPS EN:

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



B. Llevas mucho tiempo pintando tus uñas. Debes dejarlas respirar por una semana sin siquiera el brillo protector.



C. Lima tus uñas y mantenlas cortas hasta que desaparezca el color amarillo

D. Toma vitamina C y vitamina B.



e. Evitar fumar tabaco o cigarrillo.



RECETAS NATURALES PARA BLANQUEARLAS:

1. Toma un limón y mezcla con azúcar en polvo. Con un cepillo de dientes viejo, restrega tus uñas con cuidado. →



← **2.** El vinagre de uva blanca también es efectivo. Utiliza el mismo cepillo de dientes

3. Bicarbonato de sodio: puedes sumergir tus dedos en una mezcla de agua con una cucharadita de bicarbonato y después aclarar con agua.

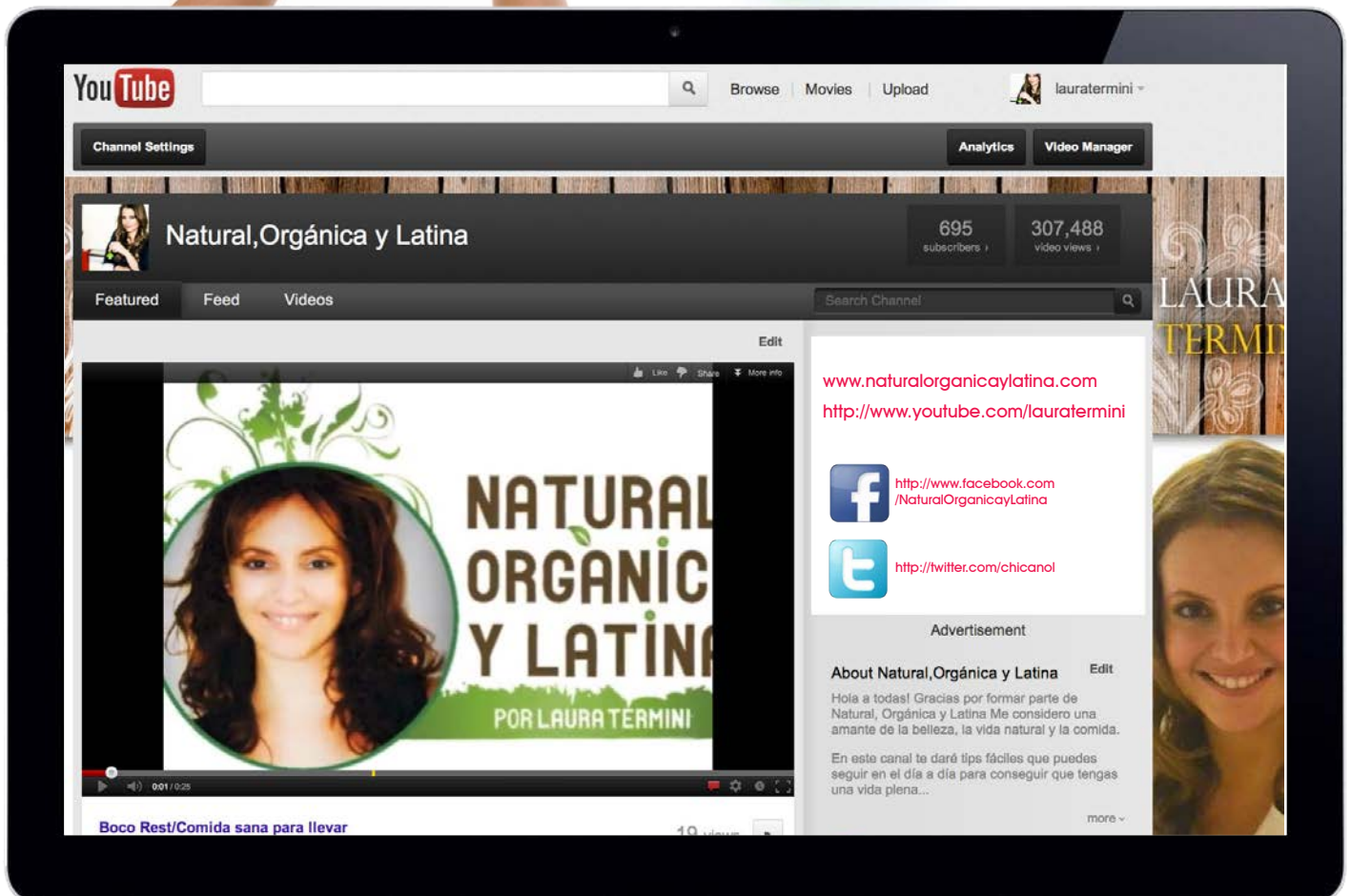
4. Puedes meter los dedos en una taza con leche. Esta aparte de aportar calcio las pone blancas.



5. Primero sumergirlas por 5 min en agua con sal y después otros 5 min en leche

6. Dos a tres veces al día, frota tus uñas con el gel del interior de las hojas de del Aloe Vera.

7. Recuerda que si quieres pintarte las uñas siempre debes utilizar una base y después aplicar el esmalte. Trata de comprar una de las opciones que ya está en el mercado que sea sin formol. Sí, las pinturas contienen químicos nocivos para nuestra salud y para nuestras uñas. ☹️





www.ceciporras.bhipglobal.com



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

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

Su uso continuo aumenta la...

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

pleasūr
FEEL ALIVE!!

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



AC-PLAN es una consultoría en alimentos dedicada principalmente al desarrollo de menús personalizados.

Integrada por un grupo de nutriólogos egresados de la Universidad Iberoamericana, contamos con más de 10 años de experiencia conjunta en el área de nutrición clínica, ciencia, tecnología y servicios de alimentos



Socias »» Andrea Parga Valiñas
Cecilia Lemus Basualdo
Arlette Modiano Hernández

- Consultas
- Proyectos institucionales y talleres de orientación nutricional

www.ac-plan.com.mx



Ac-plan Nutrición



@ac_plan

Insurgentes Sur # 1824-301 Col. Florida;
Tel: 5662 3009 / 5661 7401

Pasaje Interlomas # 4-205 Col. Magnocentro;
Tel: 5290 9567 / 42909568

Newton #181-C Col. Polanco
Tel: 55450588 / 55450009



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



**Ah-Kin es todo esto,
y mucho más,
¡en una sola clase!**

**Si nos leíste en CorpoSano,
recibe tres clases gratis**

15 kg



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

A tu lado todo el camino

CORPO SANO

Visita la Tienda CorpoSano en Amazon.com para conocer la mejor selección de libros y videos sobre

• **Acondicionamiento físico** • **Nutrición** • **Salud**



Visítanos dando click **aquí**





APRENDE A CUIDARTE

Por: Esther Redolosi

Las personas que disfrutan más la vida y saben sacar lo mejor de cada momento son aquellas que se cuidan lo suficiente y necesario.

Cuidarse es un término muy complejo que abarca muchas parcelas de nuestra vida, y es una tarea diaria que no podemos dejar pasar si queremos ser realmente felices. Si te cuidas también podrás cuidar a los demás, antes es imposible.

Las personas que disfrutan más la vida y saben sacar lo mejor de cada momento son aquellas que se cuidan lo suficiente y necesario. Puede parecer difícil pero no lo es tanto, tan solo tenemos que estar más pendiente de nosotros mismos.



Si aún no sabes cómo hacerlo, a continuación aparecen cuatro áreas que tenemos que trabajar para aprender a cuidarnos:



Cuida tus relaciones. Rodéate de aquellas personas que te hagan sentir bien e intenta evitar el contacto con las personas tóxicas. Hay encuentros que potencian nuestras energías y otros que nos la quitan. Busca tener más contactos con personas que fluyan tus vibraciones más positivas.




Cuida tu mente. Controla tus pensamientos. No dejes que ningún pensamiento negativo anide en tu cabeza, ya que cómo la mala hierba crece rápido y se extiende. Lo ideal sería estar atento y buscarle alternativas positivas a las creencias negativas. También ayuda hacer meditación, leer libros de autoayuda o acudir a un terapeuta y hacer terapia.



Cuida tus actividades. Estar activo es fundamental para sentirnos bien. Busca y haz con más frecuencia aquellas actividades que aumenten tu autoestima. (pasear, correr, ir al cine, etc.)



Cuida tu cuerpo físico. Si tu cuerpo está en forma te sentirás mucho mejor emocionalmente. El estado de tu cuerpo influye directamente en tu salud mental. Haz ejercicio regularmente, come de forma sana y mantén tu peso ideal.

Cuidarte debe ser una prioridad en tu vida, si atienden con constancias estas áreas te será más fácil ser feliz y disfrutar la vida. 

Esther Redolosi



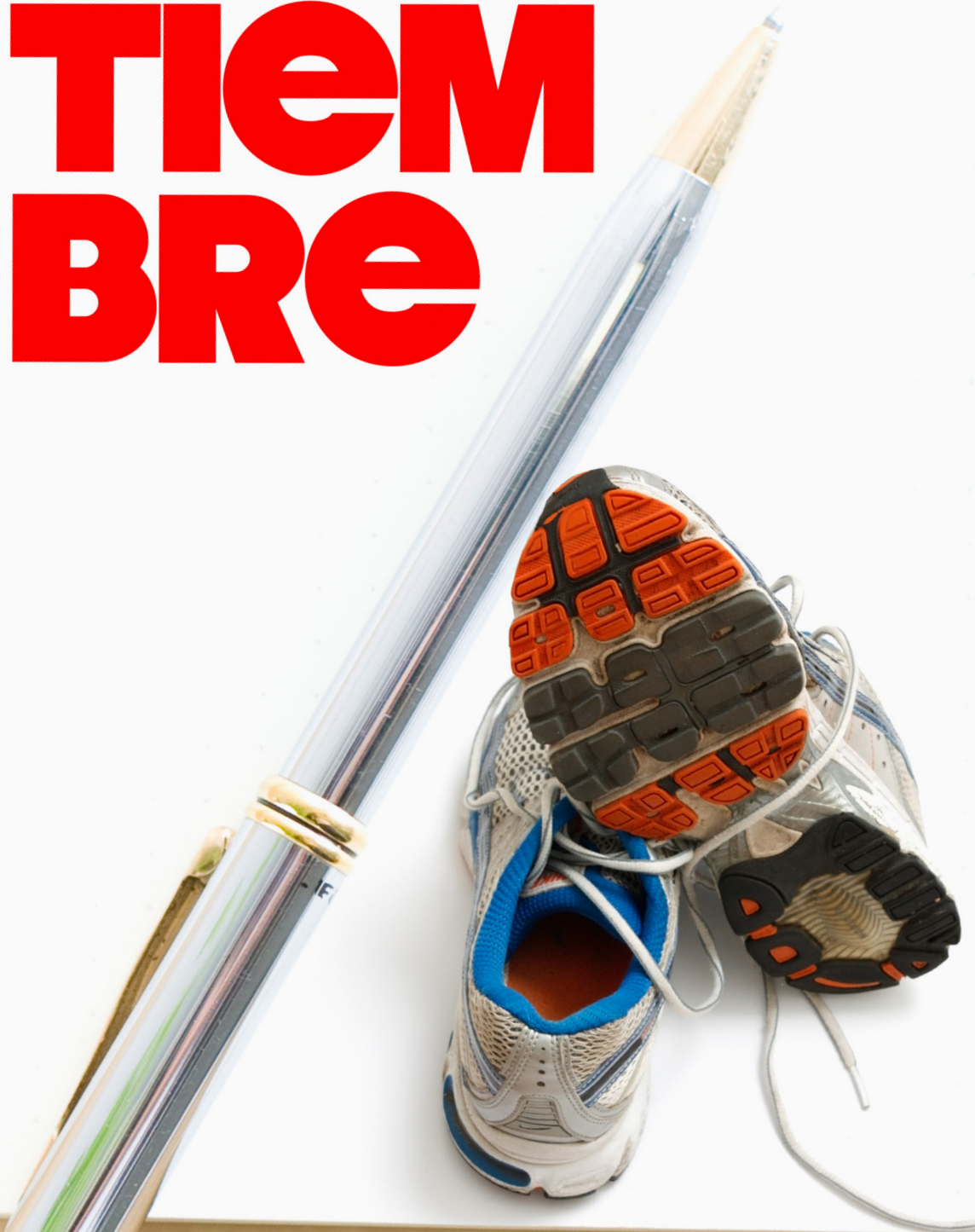
Psicóloga clínica
Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme
estheredolosi@hotmail.com



Calendario de actividades

SEP TIEM BRE



- 27 Ago**
9 Sept USA OPEN 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.usaopen.com>
- 27 Ago**
2 Sept ULTRA TRAIL DEL
MONT BLANC 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.ultra-trailmb.com/>
- Sept. 1** K42 ADVENTURE
MARATHON CHILE 2012
CHILE
<http://www.k42trailrun.com/k42-chile/>
- Sept. 2** XXX MARATÓN
INTERNACIONAL DE LA
CIUDAD DE MÉXICO
MÉXICO, DISTRITO FEDERAL
<http://www.emociondeportiva.com>
- Sept. 6-8** SURF EXPO 2012
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.surfexpo.com/>
- Sept. 7-9** THE TRIATHLON AT
PACIFIC GROVE 2012
CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.tricalifornia.com/index.cfm/PG2012-main.htm>
- Sept. 8-9** VALENCIA TRIATLÓN 2012
VALENCIA, ESPAÑA
<http://www.valenciatriathlon.es/>
- Sept. 8** MEDIA MARATÓN DE SORIA
SORIA, ESPAÑA
<http://mediamaraton.soria.es/>
- Sept. 9** IRONMAN WISCONSIN 2012
WISCONSIN, ESTADOS UNIDOS
<http://ironmanwisconsin.com/>
- Sept. 9** THE NATIONS TRIATHLON 2012
WASHINGTON DC, ESTADOS UNIDOS
<http://www.nationstri.com/>
- Sept. 9** TRI DESERT PUERTO VELERO
CHILE
<http://www.olimpo.cl/sitio/tridesert2012/tridesert2012.html>
- Sept. 9** 2ª CARRERA
STARBUCKS 5K Y 10K
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- Sept. 9** 4ª CARRERA CINEPOLIS
MORELIA, MICHOACÁN, MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>
- Sept. 9** CORRE SIN LÍMITES
GNC 5K Y 10K
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://corresinlimitesgnc.com>
- Sept. 9** MARATÓN BANAMEX
TUNE UP RACE 15 Y 26K
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Sept. 15** TRIATLÓN LAS ESTACAS
MORELOS, MÉXICO
<http://www.triatlon.com.mx>
- Sept. 22** 4ª CARRERA
LEVANTEMOS EL VUELO
CANCÚN, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- Sept. 23** IRONMAN 70.3 COZUMEL
COZUMEL, MÉXICO
<http://www.ironman703cozumel.com>
- Sept. 23** MADRID CORRE
POR MADRID 2012
MADRID, ESPAÑA
<http://madridcorrepormadrid.org/>
- Sept. 23** PATAGONIAN
INTERNATIONAL
MARATHON
CHILE
<http://nigsaworld.com/patagonian-international-marathon/es>
- Sept. 29** CARRERA BRUTAL
GUANAJUATO, MÉXICO
<http://mx.carrerabrutal.com>
- Sept. 30** 1ª CARRERA
PLAYBOY MÉXICO 2012
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.entusmarcas.com.mx>
- Sept. 30** LOS ANGELES
TRIATHLON 2012
LOS ANGELES, CALIFORNIA,
ESTADOS UNIDOS
<http://www.deportemania.com.mx>

Nota: Información sujeta a cambios



Cómo ser adecuado en una entrevista de trabajo



Por Carolina Béjar



La educación no sabe de modas o de épocas, es un pilar básico para cualquier sociedad, hoy en día parece que hacemos de lado los valores y las buenas maneras, como si fueran cosa de las abuelitas.

Todos nos preparamos para la vida laboral y profesional adquiriendo conocimientos teóricos y técnicos pero casi nadie se prepara en el campo de las habilidades sociales y las buenas maneras.

Uno de estos casos son las entrevistas de trabajo, nos preocupamos por enseñar un muy buen curriculum vitae, elaborar una carta de presentación, nos preparamos para las posibles preguntas que puedan hacernos y cuales serían nuestras respuestas, pero pocos ponemos atención en dar nuestra mejor primera impresión a través de una imagen óptima y de nuestra comunicación no verbal.

En una entrevista de trabajo hay puntos que no debemos de olvidar, como la forma de saludar, el ponernos de pie, saber la manera de hacer una pregunta de forma educada, saber despedirnos, vestir de forma correcta y muchas cosas más, puntos que son igual de importantes que la preparación y formación profesional. →



TIPS



←Te daremos algunos consejos para que tu entrevista sea recordada.

No es correcto hablar mal de otros compañeros, de los jefes, de otras empresas o de cualquier persona o empresa.

3

Escuche con atención cuando hable el entrevistador. A las personas les gusta que les escuchen cuando hablan.

4

No debe dejar que le distraiga nada de lo que le rodea, ni nada de lo que usted pueda llevar.

5

El tuteo no le hace más cordial, cercano o moderno, le hace un poco maleducado. No se trata a un desconocido de tú, por mucho que las nuevas tendencias empresariales y los modernos métodos de formación lo digan.

6

Controle sus nervios. No solo al hablar se notan los nervios. Los movimientos de los ojos, los brazos, ciertos gestos, etc. le pueden delatar.

7

El saludo es la mejor manera de empezar una entrevista, hay que hacer un saludo que sea correcto. Un apretón de manos, firme y breve, sin llevar a cabo ninguna otra acción.

Empiece a hablar cuando se lo indiquen. No es correcto empezar a hablar de usted, de su experiencia laboral o de cualquier otro tema sin que se lo hayan preguntado. Debe establecerse un diálogo entre usted y su entrevistador o entrevistadores. Sus intervenciones deben ser breves y concisas.

1

2

Carolina Béjar



Consultora de Imagen Internacional

www.estiloenimagen.com

Carolina Bejar

@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.
estiloenimagen@gmail.com



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...



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.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 





Importancia de los
ácidos grasos de la

Leche

en la nutrición humana



POR

Rey Gutiérrez Tolentino¹, Salvador Vega y León¹, Claudia Radilla Vázquez²,
María Radilla Vázquez², Samuel Coronel Núñez¹, Rafael Díaz García¹
¹Profesores Investigadores del Departamento de Producción Agrícola y
Animal-Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco, México, D.F.
²Hospital Médica Sur, Puente de Piedra #150 Torre 1 Consultorio 430 Col.
Toriello Guerra, Tlalpan, CP.14050



La leche y los productos lácteos son alimentos de una gran funcionalidad fisiológica, no obstante ésta puede ser optimizada mediante avances tecnológicos que permitan desarrollar aún más sus potencialidades. La grasa láctea es posiblemente la más compleja de las grasas comestibles, en ella se han detectado más de 400 ácidos grasos (AG) diferentes, aunque se han documentado 30 como los mayoritarios, ya que el resto están presentes en cantidades traza, pero no por ello menos importantes desde el punto de vista funcional. La grasa láctea está constituida aproximadamente por 25% de ácidos grasos monoinsaturados, 5% de ácidos grasos poliinsaturados y 70% de ácidos grasos saturados. Algunos de éstos AG han mostrado tener propiedades interesantes para la salud de los individuos, especialmente el ácido butírico (C4:0), que interviene en la eliminación de células cancerosas en el colon y, los ácidos vaccénico (trans-11, C18:1) y linoleico conjugado (CLA, C18:2) tienen acción antiproliferativa y anticancerosa, por lo que se han llegado a añadir a los alimentos como medida preventiva del cáncer de colon, de recto y de próstata. Existe suficiente evidencia científica de que el CLA participa en la inhibición de aterosclerosis, aumento de la mineralización ósea y mejoramiento de las funciones inmunológicas. Desde un punto de vista nutricional, los ácidos grasos presentes de manera natural, en la leche y los productos lácteos, son ingredientes funcionales que tienen un papel importante en la salud humana. →



← LA SIGUIENTE TABLA MUESTRA ALGUNOS INGREDIENTES FUNCIONALES DERIVADOS DE LOS LÍPIDOS.

Ácido gamma-amino butírico

- Antihipertensivo

Ácido butírico

- Eliminación de células cancerosas en el colon

Ácidos grasos Omega-3 (Solo el Ácido linoleico y el Ácido a -linoleico se encuentran en la leche de vaca)

- Desarrollo de la retina y el cerebro en la primera infancia
- Previenen enfermedades coronarias y paros cardíacos
- Prevención de desórdenes autoinmunes
- Prevención de la enfermedad de Crohn
- Prevención de cáncer de pecho, colon y próstata
- Regulación de la hipertensión
- Prevención de artritis reumatoide
- Ausencia en la dieta puede causar deficiencia neurológica y/o visual

Ácido linoleico conjugado

- Inhibición de cáncer
- Inhibición de aterosclerosis
- Mejoramiento del sistema inmunológico
- Antimutagénico

Esfingolípidos de la membrana

- Relacionado con la regulación del comportamiento celular.
- Control del cáncer de colon
- Reducción del colesterol LDL (Lipoproteínas de baja densidad)
- Aumento de las HDL (Lipoproteínas de alta densidad)

Productos metabólicos de triglicéridos y fosfolípidos

- Actividades antimicrobiana y antiviral

Ácidos grasos de cadena corta


- Prevención de colonización de patógenos enterogénicos

Fosfolípidos

- Efecto de protección contra ulceración gástrica

Fosfolípidos en suero de mantequilla

- Defensa contra listeria

Lamentablemente el consumo de leche en algunos países latinoamericanos está por debajo de lo recomendado por la OMS y el Comité de la Secretaría de Salud; particularmente para el caso de México es aproximadamente de 250ml de leche, lo que manifiesta que sólo se consume menos del 50% de lo sugerido; las sustancias funcionales presentes en la leche, como los ácidos butírico y linoleico conjugado que tienen propiedades anticancerígenas, son argumento sólido para que los gobiernos con producción y consumo de leche deficitarias, implementen medidas integrales que den solución a esta problemática económica y por supuesto de Salud Pública. 





L.N. PAULINA BENÍTEZ SALAS PORRAS

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

1 BAJA KILO POR SEMANA

APRENDE A COMER BIEN Y CAMBIA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

CELULAR 044 55 3730 5637

PAULINA_BSP@HOTMAIL.COM

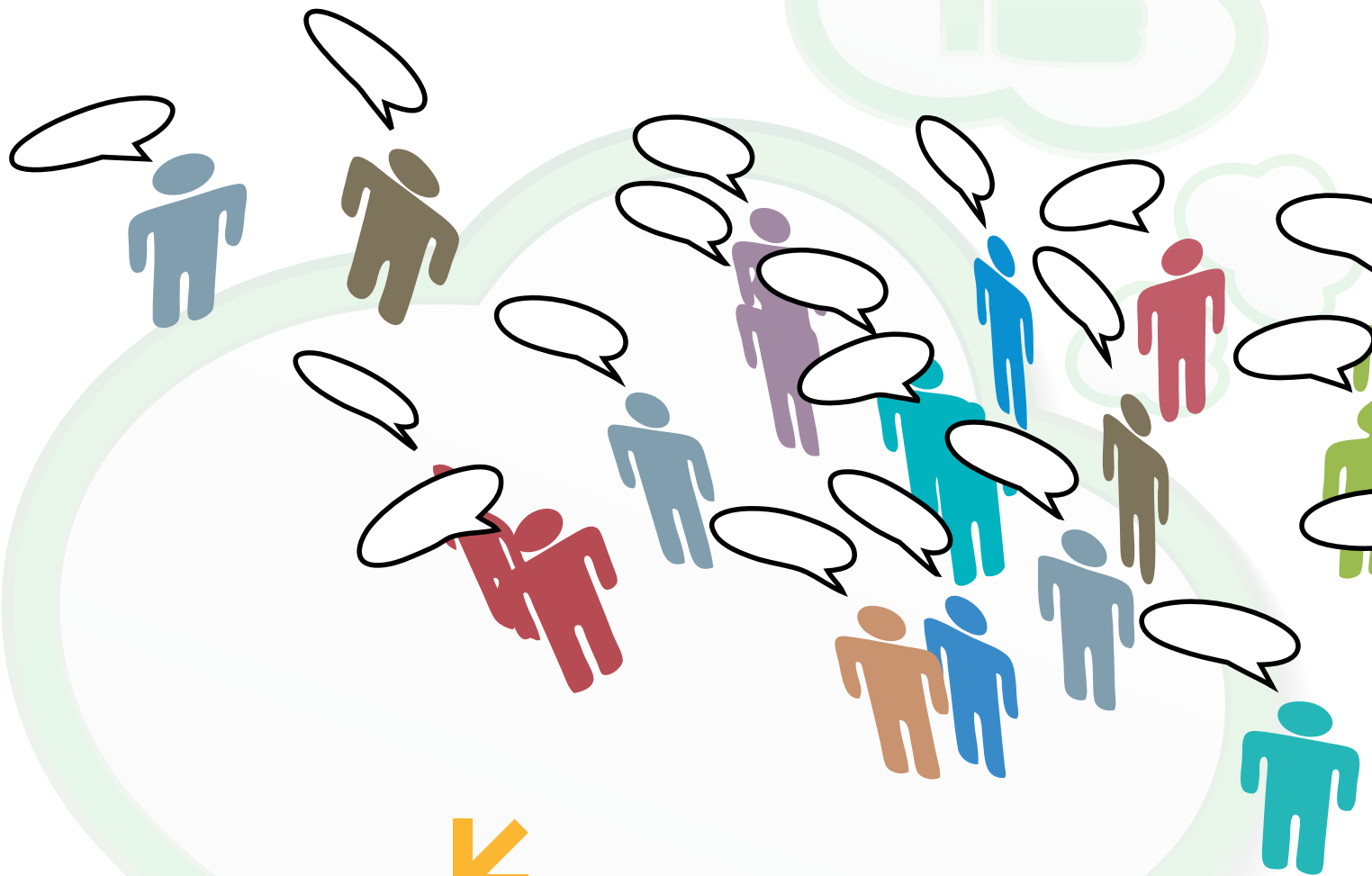


Inspiración, motivación y consejos para ser más feliz y tener mejores resultados en la vida.



ElBlogDeJaime.com





Lo más interesante de la comunicación es que no es algo que se nos ha enseñado formalmente. Aprendemos a establecer contacto con otros y con el medio ambiente por la relación que tenemos con otros seres humanos. Hablamos como ellos hablan, nos movemos como ellos lo hacen, hasta sentimos y creemos lo que nuestra comunidad siente y cree.

En la escuela se nos enseñan las reglas del lenguaje, especialmente el escrito, muy rara vez del hablado; ambos van mejorando por el proceso de lecturas, práctica de escritura, modelamiento de nuestros profesores y de las diferentes actividades que llevamos a cabo en la escuela. Quiénes no tienen este proceso, "hablan" diferente. Es un hecho. No es mejor ni peor, sino diferente.

En nuestras relaciones sociales, el proceso de comunicación es aún más complejo,





Sobre *comunicación y comunicar*



*Cecilia M. Porras Morales

la búsqueda de “poner en común” parece desvanecerse mientras más lo intentamos; como si el esfuerzo fuera el resultado de nuestro fracaso. Y la combinación que hacemos de las diferentes formas de comunicación dan resultados que no se parecen en nada a nuestros objetivos.

Demos un ejemplo.

Queremos impresionar a alguien en una cita (ya sea de trabajo o de carácter emocional) y decidimos arreglarnos

mejor que de costumbre. Al finalizar, nos vemos al espejo y vemos que no reconocemos a la persona que está ahí.

A las mujeres nos pasa que encontramos a alguien maquillada un poco de más, con un peinado alejado a nuestra cotidaneidad... nos sentimos extrañas y acabamos lavándonos la cara y sintiéndonos extrañamente inadecuadas para la reunión. La inseguridad se apodera de nosotros. →



← *¿Qué se requiere para lograr un buen proceso de comunicación?*

1 ↙

Ante todo: CONOCERNOS y, más que nada, ACEPTARNOS como somos. Mientras queramos ser como alguien más, parecemos a...

Mientras estemos pensando en como nos veríamos si cambiáramos algo de nosotros, si no fuéramos así... Difícil será lograr comunicarnos correctamente.

La Aceptación nos lleva a la Empatía hacia los otros, y no al revés. Después nos preguntamos por qué los demás no nos aceptan completamente, sin ver que somos nosotros quiénes no nos aceptamos del todo y percibimos nuestro rechazo en el otro.

2 ↙

Saber con quién vamos a comunicarnos y dónde se llevará a cabo el proceso.

Con ello debemos considerar el lenguaje que debemos utilizar: formal, informal, una combinación. El lugar nos ayudará a elegir la ropa y accesorios para sentirnos a gusto, para no sentirnos "desentonados"; siempre en nuestro estilo, reflejando nuestra personalidad.

3 ↙

Anticipar las posibles reacciones que podamos provocar.

Aunque debemos ser positivos, siempre es bueno estar preparados para respuestas distintas a las que esperamos, así siempre nos mostraremos naturales y la sorpresa se la llevarán los otros, no nosotros. →





@nutricion_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez



Lic. Claudia Ramírez Nutrióloga



✉ clausrag@gmail.com

<http://nutricionlibre.blogspot.com>www.anorexiabulimia.com.mx

¿Te Gustaría Saber De Forma
Clara Y Precisa Qué Tipo De
Alimentación Debes Llevar Para
Llevar Una Vida Saludable Y
Poder Bajar De Peso
Finalmente?

ENTRA YA a
www.cuerpoaldente.com/corposano
y reclama tu copia gratuita de este
libro electrónico y recibe consejos
en tu correo electrónico de cómo
llevar una vida saludable y en forma.

Visítanos también en:
facebook.com/cuerpoaldente
twitter.com/cuerpoaldente





4

Muy importante: Tener claro lo que queremos comunicar.

Aunque todo lo anterior lo tengamos muy claro, todo termina en menos de un segundo si no hemos establecido el por qué y para qué estamos ahí. A veces, decimos "Hola"... y no sabemos que más decir, si el otro está como nosotros, sonreímos tímidamente, nos miramos... y nos vamos, porque no sabíamos realmente qué queríamos establecer en la comunicación.




Como cuando deseamos tanto conocer a alguien que cuando lo tenemos enfrente y sonreímos, las palabras se ahogan en la boca y no sale absolutamente nada.

Lo quiero conocer y saber más de él pero ¿qué es lo que ya sé? ¿Qué tenemos en común? ¿Por qué me atrajo? ¿Por qué busqué estar ahí? ¿Qué quiero? Esto de la comunicación parece algo sencillo, natural, se nos da al nacer y lo aprendemos, aparentemente, de forma natural. Pero la realidad es que lo que se nos enseña es la herramienta: hablar, escribir, movernos... pero no se nos enseñan las estrategias de comunicación, que implican el dominio de nuestras herramientas: nuestra voz,

nuestro cuerpo, hasta algunas más elaboradas como los protocolos de comunicación en redes sociales.

PERO... como decían en algún anuncio por ahí... eso es OTRA HISTORIA que, quizá, comentaremos en otro momento. ¿Tienes problemas con tu seguridad al hablar? Vas a exponer o requieres estar en tu mejor momento y que tu proceso de comunicación sea el óptimo:

Te recomiendo tomar la Flor de la Comunicación (sistema Bach): Water Violet Y si quieres además confiar en tu instinto y no perder tu seguridad, combínala con: Cerato

La capacidad de vender, de comunicarse con otro ser humano, cliente, empleado, jefe, esposa o hijo, constituye la base del éxito personal. Las habilidades de comunicación como escribir, hablar y negociar son fundamentales para una vida exitosa. - Robert Kiyosaki 

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
bhipceci@gmail.com 



La puerta a un nuevo estilo de vida mental. Reserva tu lugar con un pago y liquida el resto antes del evento.



PNL
Américas

Descubre el potencial que hay en ti



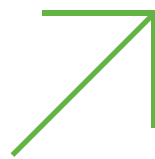
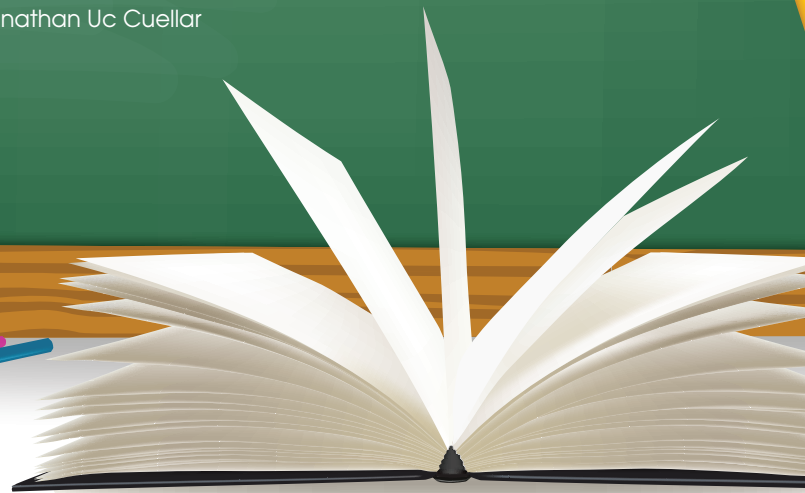
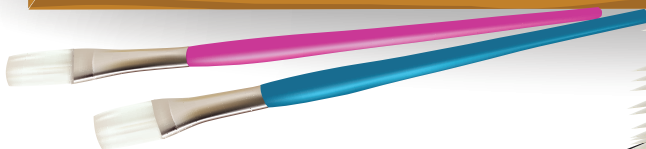
<http://neurolinguistica.pnlaplicada.com.mx/calendario-de-eventos/>



Regreso a clases



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



Además de dormirse temprano, preparar sus cosas y las de los hijos para el día siguiente, otras actividades se pueden ver alteradas, ya sea por tiempo, dinero o ambas. Cuando se regresa a clase para iniciar un ciclo escolar, tiende a ser el más pesado para los padres, porque hay que comprar nuevos útiles, uniformes, calzado y demás cosas para cada uno de sus hijos. Esto hace que muchas personas que están inscritos en algún gimnasio o club deportivo dejen de



En un abrir y cerrar de ojos las preciadas vacaciones se han ido. Retomar la rutina de trabajo y escuela es un proceso que a veces cuesta mucho volver a incorporar a nuestro ritmo de vida habitual. Después de descansar por algunos días levantándose tarde, salir a pasear y no tener que cumplir un horario de trabajo, el cuerpo adopta esa rutina y por consiguiente cambiarla tomará un poco de tiempo.



asistir por falta de dinero o de tiempo. Es por ello que hay que buscar alternativas para no descuidar su estado físico.

Es claro que en un gimnasio o club deportivo existan las herramientas para trabajar de mejor forma el cuerpo, pero no es la única alternativa para manten-

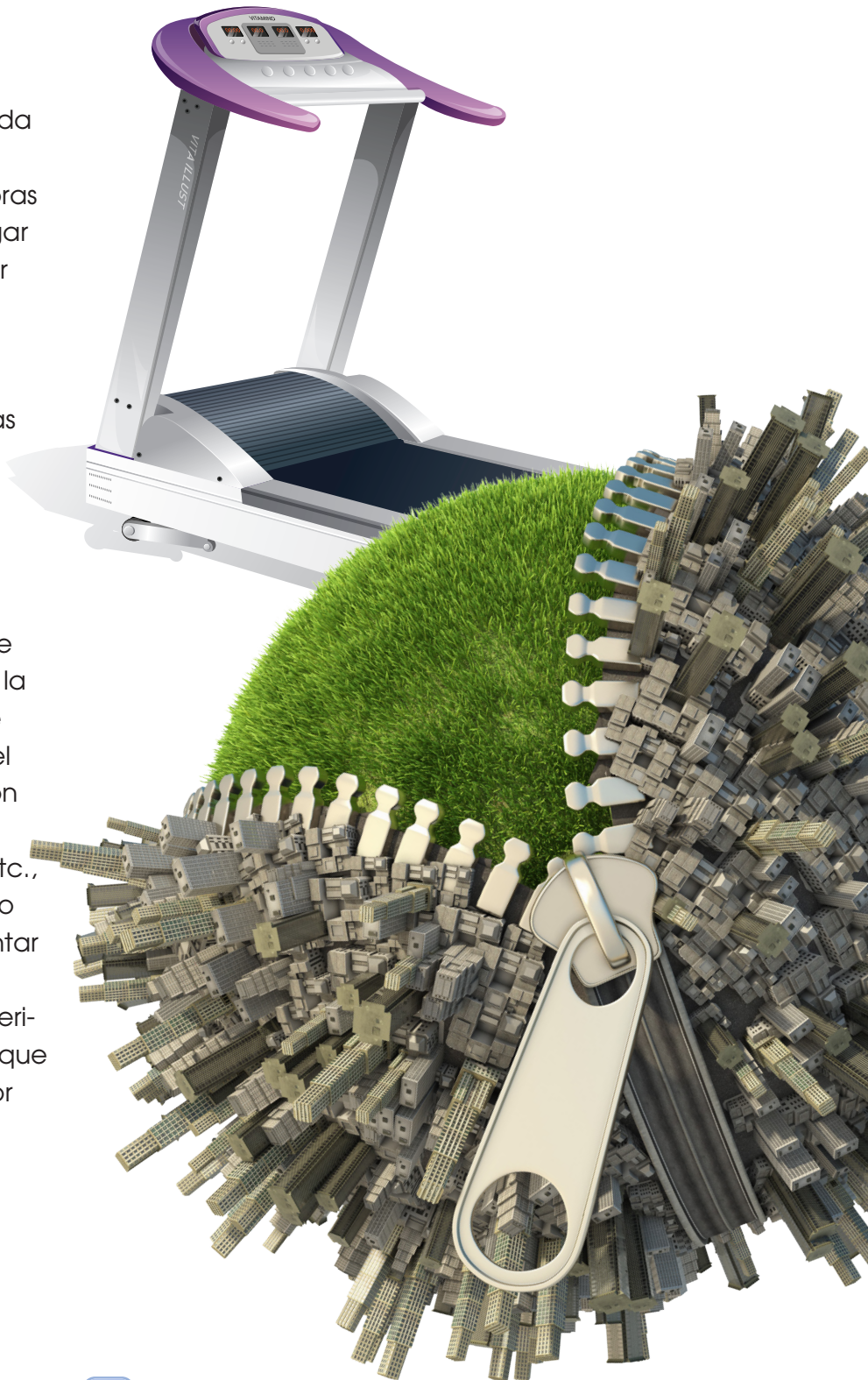
erlo en buenas condiciones. A menos que se esté entrenando para competir, no tendrán más opción que mantenerse a como dé lugar en el gimnasio, por el contrario, si sólo entrenan por salud y bienestar, un parque, algunos juegos tubulares, balones, etc., ayudarán a mantenerse en forma. →



← **Todas las opciones que voy a decir no son algo nuevo de hecho casi todos las saben pero a veces es necesarios que nos lo digan otra vez para animarnos a hacerlo.**

En el caso de los aparatos aeróbicos, todos tienen un principio en nuestra vida común, lo que quiere decir que son sustituibles, por ejemplo, las caminadoras las podremos sustituir por cualquier lugar que podamos correr, incluso alrededor de donde se encuentre nuestra casa (manzana, lote, terreno, etc.).

Las escaladoras, elípticas y similares, las podremos suplantar por escaleras comunes o, si nos es posible ir a algún centro deportivo público, utilizar las gradas que llega a haber en esos lugares la mayoría de las veces. En lo personal, esta forma "rudimentaria" de hacer ejercicio me gusta más, ya que la resistencia del viento, el piso donde se esté corriendo y otros factores como el polvo y el sol, demandan más atención y un mayor desempeño. Con esto no digo que las caminadoras, elípticas, etc., no funcionen, claro que sí lo hacen y lo hacen muy bien, pero basta con intentar ejercitarse tanto en aparatos como al aire libre para que ustedes mismo experimenten esas diferencias que por más que las intente describir, no hay nada mejor que vivirlas. →





btk

NUTRITION

¿Qué esperas tú para transformar tu cuerpo?

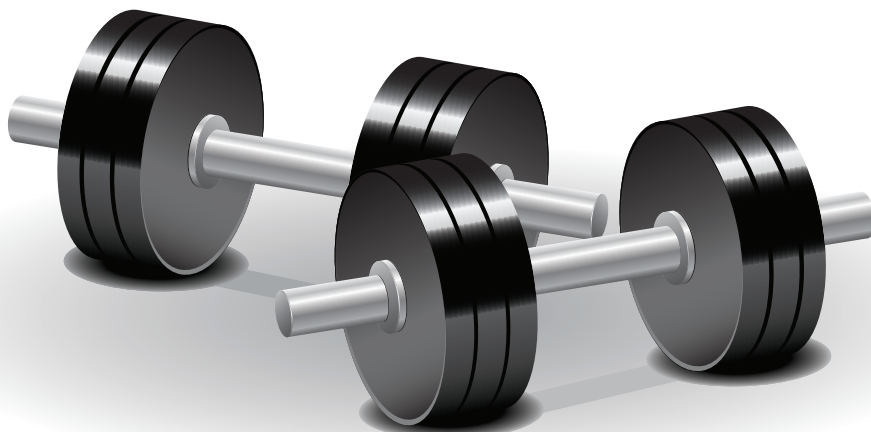
Alberto Flores García
Especialista en nutrición y entrenamiento deportivo

albertofg75@yahoo.com
twitter: @btknutrition
<http://batsportsnutrition.blogspot.com/>
Tel: 044 5585305145

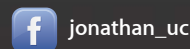


← Para los que además de hacer ejercicios aeróbicos realizan actividades con pesas, se pueden sustituir –hasta cierto punto– con juegos tubulares que se encuentran en los parques o áreas deportivas, sólo es importante señalar que ese tipo de ejercicios sí demandan cierta fuerza y habilidad para no lastimarse, de tal forma que intentar lo ejercicios más básicos será lo ideal, como las barras, los pasamanos y lagartijas principalmente y dejar de lado los más complicados como escalar los tubos o las cadenas que implican fuerza obviamente, pero más aún, la técnica. El beneficio de entrenar en estos lugares o de esta forma, es que no se tiene la restricción de un horario o gastar dinero, sólo es cuestión de proponerse la actividad y llevarla a cabo. Tener en mente que hay más opciones para entrenar, ayudará a que utilicen esas alternativas para mantenerse en forma hasta que dispongan nuevamente de tiempo o dinero según sea la causa por la que se tengan que ausentar del gimnasio o club deportivo.

Que este nuevo ciclo escolar sea de éxito para sus hijos y que no sea motivo para impedir su actividad física. 🇸🇪

**Alberto Uc**

Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.



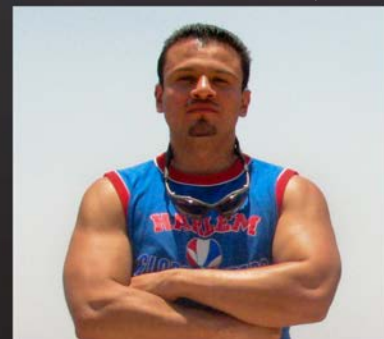
jonathan_uc



beterminate

Haz click aquí para contactarme.

albertouc83@yahoo.com →



Renta de casa en condominio

en la colonia Vista Hermosa en Cuernavaca, Morelos, México.



5 mil metros cuadrados de jardines
Alberca con palapa
2 canchas de tenis

3 recámaras
3 tres baños
2 lugares de estacionamiento
Sala, comedor, cocina
Con o sin muebles

\$17,000.00 PESOS



Informes: (+5255) 56-51 4645, Ciudad de México



SOLUCIONES HIPOTECARIAS

SOLUCIONES HIPOTECARIAS

¿Quieres comprar, construir o remodelar?

Financiamos la casa de tus sueños con las mejores instituciones de crédito.

Asesoría y gestión sin costo.

EXPERTOS ASESORES HIPOTECARIOS

CRÉDITO HIPOTECARIO PARA:

ADQUIRIR VIVIENDA
REMODELAR

CONSTRUIR
COMPRAR TERRENO

SUSTITUIR TU HIPOTECA ACTUAL
COFINAVIT, APOYO INFONAVIT, FOVISSSTE

Soluciones
HIPOTECARIAS

Asesoría y gestión de crédito sin costo.

Vamos hasta tu casa u oficina.

Evita pérdida de tiempo en sucursales

Financiamiento con las mejores instituciones financieras

Puedes aprovechar tu crédito Infonavit o Fovissste

Seguimiento personalizado del trámite de tu crédito hasta la firma de escrituras

LA **LLAVE** PARA COMPRAR TU CASA

9000.2505

www.solucioneshipotecarias.com.mx


WTC - Ciudad de México / Piso 21 Ofi. 35
Montecito 38 - Col. Nápoles D.F. - CP. 03810





TERAPIA INDIVIDUAL

¿QUÉ VOY A ENCONTRAR SI DECIDO ASISTIR?

Magdalena
Alba Meraz 

¡Hola! ¿Cómo están? Muy buena pregunta. Comenzaremos por el principio, este asunto es muy serio, porque es trabajar con tu vida, con lo más profundo de ti: tu propia versión de vida. Lo que a ti te parece que es tu vida. Hago hincapié en esto porque dentro de una familia existen diferentes roles, afectos, expectativas, etc.


Tú eres el responsable de tu propia versión de vida. Para llegar a esto, necesitas pasar por un proceso terapéutico en donde se recreará el contexto completo de tu vida, con ayuda del terapeuta. Es decir, podrán resolver juntos, lo que no puedes completar por ti mismo. →







← Abrirás los ojos, sentirás, entenderás, liberarás emociones y personas, te sentirás mejor. Es doloroso, por supuesto, porque te confronta con entender, lo que probablemente niegues en tu vida cotidiana. Lo importante es que observes los cambios que se efectúan en tu vida a partir de este proceso. Este es el mejor parametro para saber si estás en buenas manos.

Escoger a un psicoterapeuta es una elección personal y de confianza mutua. Técnicas de psicoterapia hay muchas pero desde mi punto de vista, la mejor es la Psicoterapia Freudiana porque tiene una serie de técnicas que ayudan a fortalecer a los pacientes para que sigan adelante. Pero definitivamente, se necesita investigar, recabar información para tomar una buena decisión. Más adelante hablaremos de cada una de ellas. 

Magdalena Alba Meraz



**Magdalena
Alba Meraz**

**Licenciada en Psicología Social de la
Universidad Autónoma Metropolitana
Plantel Xochimilco.**

Haz click aquí para contactarme.
magdalenaalba3@hotmail.com →



Nosotras

punto.com

**Si eres mujer, tienes mujer
o necesitas entender a la mujer,
ésta es tu revista.**

Lee el número de junio:
<http://es.calameo.com/accounts/14697>

Suscríbete sin costo enviando un correo electrónico a:
contacto@editorialnovaro.com

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950





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

Energía
Salud integral
Sexualidad
Belleza

Conéctate a:

ceciporras.bhipglobal.com

o pide más informes a: bhipceci@gmail.com



FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.



Quiero empezar a ir al **GYM**



Por Jaime Villarreal

Los gimnasios tienen un aura casi mágica, bueno, tal vez no tanto. Pero escuchar las palabras gimnasio o gym, como le llaman algunos, trae a nuestra mente imágenes (y hasta olores) de personas en ropa deportiva, levantando pesas, usando aparatos con cables, todos ellos con una cara de esfuerzo y determinación. Claro que puede ser intimidante.

Pero ir a un gimnasio no presenta ninguna dificultad. Tal vez lo difícil sea ir con una idea clara y realista, con un plan y con expectativas que no nos destruyan la motivación después de un par de semanas. De eso hablaré en este artículo. →



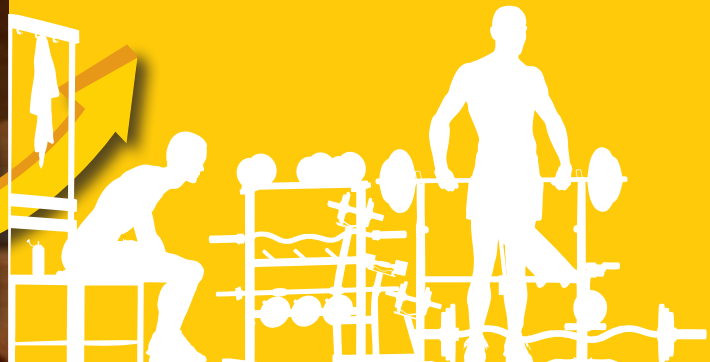




← Para tener éxito en el gimnasio debemos tener muy claro que lo que nos dará los resultados es una combinación de hacer muy bien lo que hacemos en un momento dado y que nuestro plan en el tiempo sea correcto, ah... y la alimentación (probablemente lo más importante).



Ir a un gimnasio y obtener resultados requiere disciplina, conocimiento y mucha paciencia. Típicamente, una persona que nunca ha ido regularmente a ejercitarse a un gimnasio no verá resultados claros antes de tres meses y eso si si cuida su alimentación. Más del 90% de la gente, no llega a este punto, no seas tú uno de ellos. →



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





← BUENO, PASEMOS A LA PARTE PRÁCTICA:

DEFINE TUS OBJETIVOS. ¿Quieres perder grasa corporal?, ¿quieres conservar o aumentar tu masa muscular. ¿quieres fortalecer algunos grupos musculares en particular?

DISEÑA TU DIETA. De preferencia, consulta a un nutriólogo para que tu dieta sea congruente con tu programa de ejercicio. Si quieres perder grasa, necesitarás controlar tus niveles de glucosa e insulina en la sangre, así como tener un ligero déficit de energía. Si te interesa construir músculo, necesitarás consumir cantidades ligeramente superiores de proteínas.

HAZ UN CALENDARIO, que te permita combinar el efecto "destrutivo" del ejercicio con el efecto "constructivo" del descanso y la alimentación. La forma más sencilla de autosabotearte es no alimentarte correctamente y sobreentrenarte o lesionarte. No caigas en esas trampas.

COMIENZA CON LO FÁCIL. En mi caso, comencé con el objetivo de ir al gimnasio todos los días. Nada más. Me familiaricé con los aparatos usando el peso mínimo, pero mi verdadero objetivo era solamente "ir al gimnasio" y hacer de esto un hábito.

Lee TODO LO QUE PUEDES. Encontrarás información contradictoria y si lees lo suficiente encontrarás el origen de las contradicciones.

SÉ CONSTANTE, apegate a tu programa. La gente que obtiene resultados en un programa de ejercicio y alimentación no se guía por "si tiene ganas" o no. El cansancio excesivo sí es una razón válida para "saltarte" un entrenamiento, pero el "no tengo ganas" no.

TEN PACIENCIA Y DISFRUTA EL CAMINO. Los resultados siempre llegan a quien no abandona sus sueños, sus planes y, sobre todo, sus acciones. Y como dice mi amigo, y experto en estos temas, Will Brink,

"NOS VEMOS EN EL GIMNASIO". 

Jaime Villarreal



Nació en la Ciudad de México en 1974. Desde niño ha tenido una curiosidad insaciable por todo y ha dedicado su vida a ser feliz y ayudar a los demás a ser felices. Está absolutamente convencido de que todo es posible. Es también **músico de rock**, apasionado de la aviación, consultor en comunicación y coach personal.

www.elblogdejaime.com



www.facebook.com/EIBlogDeJaime



[@jaimeviro](https://twitter.com/jaimeviro)





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>





¿Qué es COMPLACER?

Magdalena Alba Meraz 

¡Hola! ¿Cómo están? Hoy tocaremos un tema muy importante de donde saldrá una cantidad de información importante y valiosa para cada uno de nosotros. Desde que somos bebés, la cultura nos enseña a complacer, desde diferentes trincheras. Con el tiempo, aumenta este grado de exigencias emocionales, en las relaciones humanas que tenemos: familia, trabajo, pareja, hijos, etc. Y solo podemos realizar dos roles en este sentido: complacer a otro u otros, o esperar a ser complacido.

Y, saben... esto está ligado directamente con el amor a UNO mismo, con la autoestima, con saber decir NO, con jugar con nuestras propias reglas o límites, con desear hacer algo o no, con nuestras propias culpas, con lo que deseamos hacer; y para llegar a esto, se necesita reconocer si realmente tengo una buena comunicación conmigo mismo. Ah! Ya salió el punto más importante de este asunto: ¿me gusta cómo soy conmigo misma?.

Al responderte, verás lo impresionante y poderoso que es este ejercicio. Te sorprenderá. Porque recogerás información valiosa. ¡Te podrás escuchar por fin! Lo que realmente deseas lo escucharás y en ese preciso



momento, dejarás de complacer a otros, para empezar a complacerte a ti mismo. Se ordenará tu vida, tomas tu propio control y entonces decides si complaces o no? Porque así lo deseas.

¿QUE TAL? TE LIBERASTE DE LO QUE NO QUIERES, ¿VERDAD? 

Magdalena Alba Meraz




Magdalena Alba Meraz

Licenciada en Psicología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Plantel Xochimilco.

Haz click aquí para contactarme.
magdalenaalba3@hotmail.com



**Dra. Magdalena Alba Meraz**Psicoterapeuta corporal.
Entrenadora profesional de emocionesPsicoterapia que te llevará
a ser altamente funcional
y exitoso en la vida.Favor de concertar cita a través de 
o al correo electrónico magdalenalba3@hotmail.com**Thanicar Braz****Nutricionista
Control de Peso****UCV****Thanicar Braz****Miembro:**Asociación Venezolana para el
Estudio de la Obesidad
(AVESO) www.aveso.org.veSociedad Científica Venezolana
de Obesología (SCVO)
www.obesologia.com**Asesora Nutricional:**Alimentos Del Monte
www.delmonte.com.ve**Escritora/ Colaboradora:**Revista Corposano. México DF.
www.revistacorposano.comAv. Libertador con calle Elice,
Edf Nuevo Centro, Piso 9, Ofc. F.
Centro Médico Odontológico
"San Miguel", Chacao.Av. Libertador con Calle Elice, Edificio Nuevo Centro , Piso 9 Consultorio F. Chacao.
e-mail. thanicar@hotmail.com Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677



Diabetes

LA EPIDEMIA DEL SIGLO

Por Ac-Plan Nutrición

La diabetes se está convirtiendo en una epidemia mundial con una alta tasa de mortalidad, encontrándose en nuestras manos evitar su expansión. Según la Organización Mundial de la Salud ("OMS"), actualmente en el mundo existen **346 millones de personas con diabetes**.¹ Para el 2030, se estima que la diabetes se convertirá en la **séptima causa de muerte a nivel mundial**², lo cual significa que en un lapso relativamente corto, las muertes por diabetes aumentarán a un ritmo mayor del 50%.

Aunque a nivel global las cifras son escalofriantes, en los países en vías de desarrollo, la situación es verdaderamente crítica.³ Según la OMS el 80% de las muertes por diabetes se registran en países en vías de desarrollo, siendo los más afectados las personas de entre 34 y 65 años de edad.⁴

De acuerdo con datos de la Federación Internacional de Diabetes, la primera causa de muerte en México es la diabetes, tanto en hombres como en mujeres. Las tasas de mortalidad muestran una tendencia ascendente en ambos sexos con más de 70,000 muertes y 400,000 casos nuevos anuales. →



tes



Según la OMS el 80% de las muertes por diabetes se registran en países en vías de desarrollo, siendo los más afectados las personas de entre 34 y 65 años de edad.



← PERO EN SÍ, ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónico-degenerativa en la cual el páncreas deja de producir insulina (Diabetes Mellitus tipo I), o produce muy poca insulina y de mala calidad (Diabetes Mellitus tipo II); causando altos niveles de glucosa en sangre.⁵

EXISTEN 3 TIPOS DE DIABETES:

DIABETES MELLITUS TIPO I

("DMI") o insulinodependiente o también llamada juvenil; el páncreas no produce insulina. Se presenta normalmente en individuos jóvenes, aunque puede aparecer en cualquier etapa de la vida. Se suele diagnosticar antes de los 25 años de edad y es importante mencionar que no es prevenible, ya que el factor de riesgo más importante en éste tipo de diabetes es el factor hereditario.

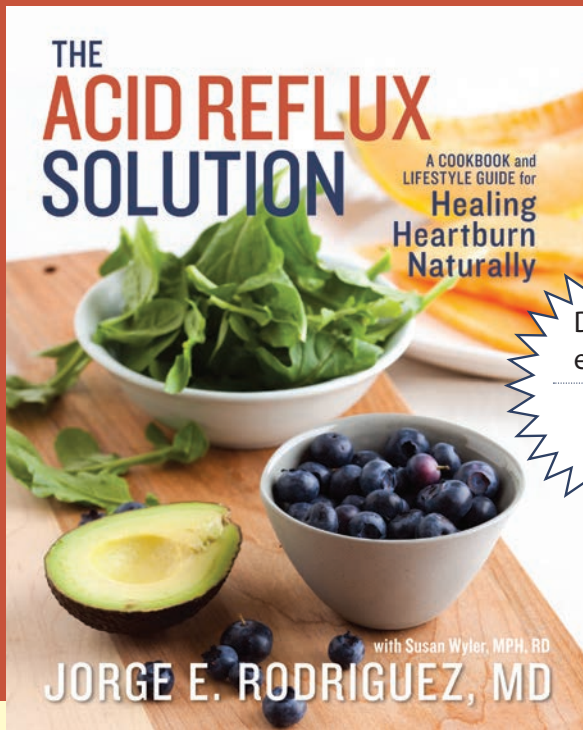
DIABETES MELLITUS TIPO II

("DMI"), el páncreas sí produce insulina, pero ésta es insuficiente o de mala calidad. Es una enfermedad progresiva, que en la mayoría de los casos se inicia antes de ser diagnosticada. Está relacionada con la obesidad y con un estilo de vida sedentario.



DIABETES GESTACIONAL, es el aumento de glucosa en sangre (hiperglucemia), la cual se detecta por primera vez en el embarazo. Su prevalencia es de 1% a 14% de los embarazos. Se diagnostica en el segundo o tercer trimestre de gestación y en algunas ocasiones puede persistir después del parto. Se relaciona principalmente con macrosomía en los niños, es decir, con niños de más de 4 kilogramos de peso al nacer. En México, las adolescentes tienen más riesgo de presentar éste tipo de diabetes que las mujeres adultas. →





"UN LIBRO DE RECETAS Y UNA GUÍA PARA CURAR EL REFLUJO DE FORMA NATURAL"

Disponible en librerías.

@drjorgeMD
 f Dr. Jorge
 www.DrJorge.com

TEN SPEED PRESS
 www.tenspeed.com

"El Dr. Jorge siempre hace todo fácil de entender. Incluso si sólo hojea el libro, sabrá exactamente de qué habla. Me gusta cuando es así de sencillo. Si no me cree, abra una página."

—WHOOPI GOLDBERG

"La solución al reflujo es una lectura obligada para aquellos que buscan una forma natural de eliminar este problema."

—TRAVIS STORK, MD, anfitrión de *The Doctors* y autor de *The Lean Belly Prescription*



{HISPANIC} = 

+ [CHILE Salsa SPANISH MUSIC CULTURE POSITIVE EMOTIONS FAMILY]

* {V/O} + {TALENT}³

LAURA TERMINI

(786.457.8309) + (laura@lauratermini.com)

www.naturalorganicaylatina.com





← Bajo estos escenarios, la DMI pareciera ser el tipo de diabetes más preocupante por su imposible prevención. No obstante, en la actualidad la atención se centra en la DMII, la cual representa aproximadamente un 90% de los casos mundiales de diabetes.⁶ Tradicionalmente este tipo de diabetes se asociaba con personas obesas mayores de 40 años, sin embargo su presencia en niños y adolescentes es cada vez más frecuente al grado de que en algunos países representa casi la mitad de los casos diagnosticados.⁷

y cambiar nuestro estilo de vida son bien sabidos; entre 30 y 40 minutos de actividad física por lo menos de 3 a 4 veces por semana y una dieta saludable puede ser suficiente.

Con plena conciencia de lo anterior, no hay duda de que en todos nosotros esta la posibilidad de revertir las estimaciones tan fatalistas que la OMS ha proyectado con respecto a esta epidemia mundial con alta tasa de mortalidad a la que se le ha denominado la epidemia del siglo.⁸



Si tomamos en consideración que el factor de riesgo más importante en la DMI es el factor hereditario, la situación es alarmante; quienes padezcan DMII en una etapa temprana de su vida aportarán este factor de riesgo a sus descendientes, con lo cual la propagación de esta enfermedad llega a tomar dimensiones inimaginables como lo anticipa la OMS.

Ahora bien, si como lo hemos mencionado el padecimiento de la DMII se relaciona con la obesidad y con un estilo de vida sedentario, es indudable que en nuestras manos esta prevenirla y con ello la posible expansión de la diabetes. Los consejos para evitar la obesidad

¹ En línea Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/index.html>

² Ibid.

³ En línea Organización Mundial de la Diabetes: <http://www.worlddiabetesfoundation.org/composite-1171.htm>

⁴ Op. Cit. En línea Organización Mundial de la Salud.

⁵ En línea Federación Internacional de Diabetes: <http://www.idf.org/types-diabetes>

⁶ Ibid.

⁷ Op. Cit. En línea Organización Mundial de la Salud.

Cecilia Lemus Basualdo

Andrea Parga Valiñas

Arlette Modiano Hernández

Ac-plan

Ac-plan es una consultoría en alimentos dedicada principalmente al desarrollo de menús personalizados que lo integramos un grupo de nutriólogas egresadas de la Universidad Iberoamericana con más de 10 años de experiencia conjunta en el área de nutrición clínica, ciencia, tecnología y servicio de alimentos.

Insurgentes Sur 1824-301 Col. Florida Tel. 5662 30 09 / 5661 74 01

www.ac-plan.com.mx



Ac-Plan Nutrición



@ac_plan



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



Kozz.com®

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube™

WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz



¡Saludos desde la ciudad de la eterna primavera: Cuernavaca!

Los días 22 y 23 de septiembre estaremos entrando al equinoccio de otoño; en el hemisferio norte, una buena temporada para hacer ejercicio al aire libre, dado que el sol es generoso sin alta temperatura, como ocurre en el verano. Por otro lado (al menos en México) los días de asueto aumentan, motivo por el cual tenemos una buena oportunidad para aumentar las sesiones de ejercicio con buena música.

Ah y además también viene mi cumpleaños, el 30 de septiembre. El mejor regalo sería trabajar ese día, bueno mejor el anterior que será sábado

70'S



The J.B.'s - Keep on dancin'



Donna Summer - Could it be magic



The Village People - YMCA



Billy Ocean - When the going gets tough

80'S



Robert Palmer - I didn't mean to turn you on



Kool & The Gang - Celebration



Groove Armada - I see you baby

90'S



Right Said Fred - I'm too sexy



Kylie Minogue - Step back in time

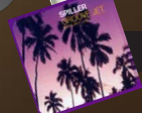


Gorillaz - DARE

00'S

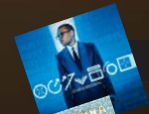


Sophie Ellis Bextor - Get over you



Spiller - Groovejet

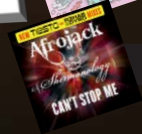
2012



Chris Brown ft David Guetta - Don't wake me up



Nervo - You're gonna love again



Afrojack and Shermanology - Can't stop me

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



Terapia de la hormona del crecimiento

y sus posibles aplicaciones en la degeneración de los tejidos conectivos y articulaciones.



Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

Un problema común en los atletas y en otras poblaciones de gente activa (por ejemplo la fuerzas SWAT, SOF, etc.) es el dolor de articulaciones y tejidos conectivos con diversas causas y diagnósticos como la tendinitis, bursitis, degeneración del cartílago, por nombrar algunas.

El uso de varios anti-inflamatorios, así como los suplementos nutrimentales (por ejemplo la glucosamina, los aceites de pescado, etc.) y otras modalidades terapéuticas son de valor, pero en este punto están lejos de ser una cura.

Un tema que he estado investigando desde hace algún tiempo es el uso de la hormona del crecimiento y otros factores de crecimiento como un posible tratamiento para la degeneración de las articulaciones y los tejidos conectivos.

Las causas del dolor en las articulaciones es multifactorial, pero en las poblaciones activas está relacionado con el entrenamiento: sobreentrenamiento, falta de un calentamiento adecuado, cuánto peso se levanta y qué tipo de ejercicio se hace, entre otras variedades.

Este es el primer lugar en donde la gente debe de mirar al tener dolores articulares crónicos, pero no todo el mundo tiene una opción en cuanto a la cantidad de ejercicio que realizan o el tipo de ejercicio; varios atletas, soldados de operaciones especiales, SWAT, etc. →



ona





He escrito en artículos anteriores que creo que el uso de la hormona del crecimiento y otros factores de crecimiento (IGF-1*) era una forma prometedora para tratar problemas con las articulaciones/tejido conectivo, y los estudios están empezando a apoyar esa conclusión.

Ha habido recientemente avances impresionantes en el uso de factores de crecimiento para acelerar la curación de las lesiones relacionadas con los deportes, los síntomas de sobredosis, mejorar la curación después de algunas cirugías plásticas, así como algunos estudios han encontrado éxito en el área de la ortopedia.

Más controversial, mi hipótesis ha sido que muchas personas que sufren de problemas crónicos de los tejidos conectivos y los problemas crónicos de espalda a menudo se encontró que tenía bajos niveles de IGF-1, y revertir ese estado de baja IGF-1 como tratamiento para esta enfermedad es un tratamiento viable. Al parecer, el primer concepto – utilizar los factores de crecimiento para tratar las enfermedades de las articulaciones – está generando mayor atención en la comunidad científica/médica. El último concepto – que una deficiencia en estos factores de crecimiento puede ser la causa de los problemas con las articulaciones – es una idea mucho más controversial.

“El uso de factores de crecimiento deportiva está restringido bajo los código antidopaje WADA ** , sobre las preocupaciones acerca del contenido en las preparaciones y el potencial abuso como agentes para mejorar

Pero bueno, ¡no me importa estar a la vanguardia y esperar que la comunidad médica y científica se ponga al día por mí! Recuerda, los factores de crecimiento (por ejemplo IGF-1, bFGF, PDGF, EGF y otros) son los mediadores que controlan los procesos biológicos necesarios para la reparación de tejidos suaves. Después de asistir al gimnasio y levantar 30-40 kilos en tu espalda y tener unos músculos y articulaciones que se necesitan reponer-reparar después del micro trauma que causan estas actividades – o en caso de una lesión traumática en los músculos, tendones o ligamentos – estos factores de crecimiento son los responsables de curar las heridas en estudios con animales muestran claros beneficios en términos de acelerar la curación y reparar.

En relación a las investigaciones sobre usar los factores de crecimiento para tratar heridas deportivas, un artículo reciente de British Journal of Sport Medicine titulado



**o en la medicina
s términos del
e todo debido a
enido de la IGF-1
l que existe de
e el rendimiento.”**

“Los factores de crecimiento como métodos para tratar las lesiones deportivas: la situación actual” trató este tema. El artículo cubre una variedad de temas que examinan el uso de los factores de crecimiento para curar varias lesiones deportivas. Sin embargo, el reporte también recalcó:

“El uso de factores de crecimiento en la medicina deportiva está restringido bajo los términos del código antidopaje WADA**, sobre todo debido a las preocupaciones acerca del contenido de la IGF-1 en las preparaciones y el potencial que existe de abuso como agentes para mejorar el rendimiento.”

Por lo tanto, hormonas como la hormona del crecimiento (GH), IGF-1, así como otras que pueden traer beneficios en el rendimiento de los atletas, están prohibidas por el Comité Olímpico Internacional y están en la lista de la Agencia mundial antidopaje. →



Es importante destacar que éste artículo habla principalmente de su administración directa, vía inyección, del factor de crecimiento directamente a la articulación lesionada, lo que resulta de una concentración más alta en el área lesionada, mientras que reduce la exposición a todo el cuerpo/sistema.


El Comité Olímpico Internacional y la Agencia Mundial Antidopaje están preocupados con los atletas que toman estas hormonas para mejorar su rendimiento vs. para tratar una lesión. Sin embargo la Agencia Mundial Antidopaje tiene un apartado sobre "Autorización de uso terapéutico" que dice:

"Los atletas, como todos los demás, pueden tener enfermedades o condiciones que los obligan a tomar ciertos medicamentos. Si la medicina que el atleta necesita para tratar la enfermedad o la condición está en la Lista de Sustancias Prohibidas, se le da una Autorización de uso terapéutico" para tomar la medicina que necesita."

Existen varias formas de administrar dosis altas de factores de crecimiento a los tejidos lesionados, pero cada uno tiene una dependencia en la liberación factores de crecimiento mencionados anteriormente que se liberan tras la inyección en el sitio de la lesión. Esto significa que obtienes una dosis terapéutica alta en el sitio de la lesión con una exposición muy baja de los factores hormonales en todo el cuerpo. Entonces, ¿Qué pasa con los atletas y otras poblaciones activas que usan la hormona del crecimiento y que no están sujetos a las normas del Comité Olímpico Internacional y la Agencia Mundial Antidopaje? Muchos atletas que usan una

dosis baja de la hormona del crecimiento reportan una mejora en el funcionamiento de las articulaciones y menos dolor. Por supuesto, al no inyectarlo en la articulación (y **NUNCA debe de realizarse sin la supervisión médica**), que es como muchos atletas utilizan la hormona del crecimiento, significa un mayor efecto en todo el cuerpo y una menor concentración en el sitio de la lesión, lo que abre áreas adicionales de preocupación.

De todos modos, aunque ayuda con los problemas de articulaciones, yo también recomiendo a las personas que tienen problemas crónicos de articulaciones que revisen sus niveles de IGF-1 por medio de exámenes de sangre. Los jóvenes saludables que tienen una dieta y consumo de proteína adecuados generalmente no sufren de niveles bajos de IGF-1, aunque me parece que es más común de lo que uno podría pensar y no es poco común en los adultos mayores.

Finalmente, el uso de la hormona del crecimiento en problemas de articulaciones tiene que realizarse en un contexto de legalidad. No recomiendo que las personas obtengan ilegalmente la hormona del crecimiento para este uso y que encuentren un médico dispuesto a trabajar con ellos en sus problemas de articulaciones, pero en la medida que existen más investigaciones y mayor retroalimentación clínica, son más los terapeutas que utilizan la hormona del crecimiento para este fin. 

Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.





¡Ya no compres garrafones!

**Filtro de agua que imita la purificación
de un manantial.**

**Ofrece agua pura, deliciosa
y no necesita instalación
eléctrica ni de plomería.**

¡La mejor inversión en salud!

Informes: acastillo@prodigy.net.mx



PANEL

de Visualización



www.pnlamericas.com


El panel de visualización es una herramienta que muchas personas utilizan para darle a su mente una imagen clara de lo que quieren lograr. Esto mejora tu enfoque cada día y te ayuda a mantenerte concentrado a pesar de tantas distracciones que pueden existir con el estilo de vida actual.

La mente es como un taxista, todos los días te lleva a algún lado. ¿Te imaginas qué pasaría si te subieras a un taxi y no le dijeras a dónde llevarte? ¿A dónde llegarías? Lo mismo sucede con tu mente.

Con un panel de visualización te aseguras de que tu mente siempre sepa a dónde quieres llegar y se enfoque en ello. Ahí pegas recortes o dibujas lo que quieres lograr en tu vida en todos los aspectos... físico, personal, familiar, de pareja, profesional, financiero, espiritual, etc.



Para hacer un panel de visualización sigue estos pasos...

- 1.** Consigue un cartón o una tabla que puedas colgar en una pared, y que se pueda ver con facilidad dentro de una habitación (con toda proporción guardada, considera que mientras más grande sea y más grandes sean las imágenes que pegues ahí, más impacto van a tener en tu mente cada vez que la veas)
- 2.** Recorta de revistas lo que represente algo que quieres lograr en tu vida (tu mente sabe de qué se trata, así que no quieras encontrar la imagen perfecta sino una que te dirija en el pensamiento adecuado y te recuerde con detalle lo que quieres)
- 3.** Pégalos en tu panel de visualización y llénalo con tus sueños, puedes repetir imágenes y conceptos. Considera que el área y tamaño que tengan los elementos también van a ser una guía para que tu mente sepa qué tiene más prioridad para ti, procura balancear todas las áreas de tu vida en tu panel de visualización
- 4.** Coloca tu panel en un lugar que veas fácilmente y varias veces durante el día. Puede ser en tu habitación, en tu oficina, o incluso al lado del espejo de tu baño. ¡Hay quienes lo han pegado en el techo para verlo antes de dormir e inmediatamente después de despertarse!
- 5.** Toma todos los días un par de minutos por la mañana para adentrarte en tu panel de visualización y pensar en tus sueños, siéntete bien con ellos. Repite este ejercicio la mayor cantidad de veces posible al día
- 6.** Si tus prioridades y sueños van cambiando, puedes cambiar tu panel de visualización. La mejor indicación de que es un panel adecuado para ti es que lo cambies con poca frecuencia o sólo conforme vayas logrando tus sueños, eso quiere decir que son cosas que realmente te entusiasman y te apasionan.
- 7.** Disfruta la experiencia de tu panel de visualización. La motivación vendrá cuando te conectes automáticamente con los sentimientos. 



**Rodando
México
desde 1997**

www.factorbike.com
info@factorbike.com

Muy pronto el 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

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.



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano