

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Agosto 2012

**Tips veraniegos
para estar
saludables**

Clay Adler

**¡Mantente
hidratado
este verano!**



**LA FALSA
ILUSION
DE UN CUERPO
PERFECTO
EN POCO TIEMPO.**

**Logra Tu Mejor Imagen...
También en tus Fotos**

**La Actividad Física
como generadora
de Salud**



**La verdad acerca
de las Mezclas "Patentadas"
en los suplementos nutricionales**



**Jamaica,
una flor con
muchos beneficios**



LISTA DE COMPRAS

Año 1 · Número 11
Distribución Gratuita

Palapa
Communications



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!



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.



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

1

CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE

Avances en Medicina del Deporte y Experiencias Significativas

MEDIDEPORTE LIBRE 1



Universidad Libre
Seccional Cali - Colombia

AGOSTO 16 AL 18 DE 2012

ال دولي الأول للطب الرياضي

First International Congress Of Sports Medicine

第一次國際大會運動醫學

Premier Congrès International de Médecine du Sport

Первый Международный конгресс по спортивной медицине

QUỐC TẾ ĐẦU TIÊN CỦA ĐẠI HỘI THỂ THAO THUỐC

DEPÓSITO DE INSCRIPCIÓN:

BANCO AV VILLAS

CUENTA DE AHORROS # 165-00498-7

A NOMBRE DE CORPORACION UNIVERSIDAD LIBRE

Organizadores:

Departamento de Ciencias Básicas
Departamento de Educación Médica
Programa de Medicina
Universidad Libre - Cali

Coordinador General:

Alma Liliana López Marmolejo
Médico Especialista en Medicina del Deporte



Patrocina:





Fotografías de Tom Cullis.

12

Clay Adler



18

La falsa ilusión
de un cuerpo perfecto en poco tiempo



26

Calendario de actividades
Julio



28

La verdad acerca de las Mezclas
"Patentadas" en los suplementos nutricionales



34

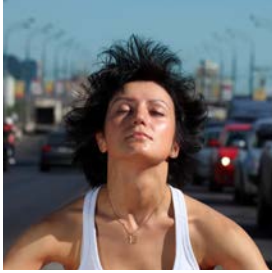
La Actividad Física
como generadora de Salud



44

Jamaica,
una flor con muchos beneficios

Índice



50

Relajación y purificación
física y mental



70

VACACIONES;
anhelado por los niños,
terror para el bolsillo



56

¡Mantente hidratado
este verano!



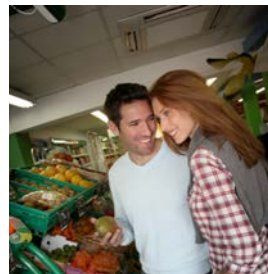
76

Workout Beats



60

Logra Tu Mejor Imagen...
También en tus Fotos



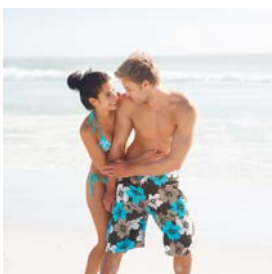
78

Lista de Compras



66

Tips veraniegos
para estar saludables



68

Tiempo de ser feliz



A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 11, agosto 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



La fiesta olímpica se vive al máximo. Será un mes fabuloso para los amantes de los deportes.

En la revista CorpoSano sentimos esa emoción y queremos transmitirla a nuestros lectores haciendo con cada número una mejor publicación. También queremos contagiarte y ayudarte a que lo que queda de este año mantengamos el paso hacia nuestras metas. Creemos que con información, dedicación y constancia hacer nuestra vida cada día mejor no es algo difícil.

Gracias por leernos. Gracias por suscribirte para recibir los Reportes Especiales. Gracias por seguirnos en Facebook y Twitter. Gracias por tu confianza y por tu compañía. La revista CorpoSano eres tú que nos lees. Muchas gracias.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano





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>



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®

**¿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



Clay Adler

Clay Adler es parte del elenco de la serie de televisión de MTV Newport Harbor: The Real Orange County.

Nacido el 20 de agosto de 1989, Clay aparece en la serie como un estudiante atlético. Él ha sido descrito como el joven más atractivo de Newport Harbor, lugar en donde nació y creció. A pesar de su popularidad con las mujeres, sigue siendo tímido y prefiere disfrutar de las playas y las costas de su lugar natal. Es visto frecuentemente con su tabla disfrutando de las olas en una de las partes más conocidas de la bahía. También disfruta pescar cerca de la Balboa Island en su lancha de velocidad.

En la serie, Clay se distingue por su actitud sencilla, que contrasta con su imagen de "surfer" y su físico. Casi siempre se apoya en su extrovertido y mucho más sociable amigo Grant para mantener la confianza en sí mismo. Aunque su timidez lo ha mantenido alejado de una relación real, Clay comienza a sentir afecto por su bella e inteligente vecina Chrissy, quien corresponde su afecto. Ella es la mejor oportunidad para él para encontrar y tener un verdadero amor.







Recursos en línea CORPOSANO



Cuerpo Al Dente

Sitio creado por Dennis L., con el propósito de brindar a todos sus visitantes artículos, tips y herramientas que les ayuden a tener una vida más saludable y en forma, enfocado en 2 temas principales: nutrición saludable y ejercicio.

<http://cuerpoaldente.com>

Para entrar
da un click aquí



Natural Orgánica y Latina

Laura Términi, nutricionista holística certificada nos trae los mejores consejos de salud, nutrición y belleza con su estilo y personalidad. Videos y artículos llenos de información útil. Una página muy recomendable.

<http://www.chicanol.com>

Para entrar
da un click aquí



Scooby's Workshop

El sitio para aquellos que quieren verse y sentirse muy bien. Cualquiera puede mejorar sus salud, tener más energía, dormir mejor y sentirse mejor con sí mismo a través del físico culturismo. Los consejos y los videos de Scooby cambiarán tu vida.

<http://scoobysworkshop.com>

Para entrar
da un click aquí



WebMD

El staff de WebMD combina su conocimiento en medicina, periodismo, y comunicación de temas de salud y creación de contenido para llevar al lector la mejor información.

<http://www.webmd.com>

Para entrar
da un click aquí



Mark's Daily Apple

La misión de Mark es ayudar a la gente a que se responsabilice de su propia salud y que disfrute su vida al investigar, discutir y criticar y reflexionar todo lo que asume como verdad en la salud y en el bienestar.

<http://www.marksdailyapple.com>

Para entrar
da un click aquí



Habla de Sexo.com

Un sitio con información confiable y profesional, ya que está hecho por especialistas en el tema del sexo. Si te interesa este tema, te encantará esta página.

<http://www.hablasexo.com>

Para entrar
da un click aquí

Recomendaciones CORPOSANO

Helado orgánico de yogurt sin azúcar ADC 450ml

Aires de Campo

En este verano, disfruta sin remordimientos, el helado orgánico de yogurt de Aires de Campo. Es un helado sin azúcar, ya que está endulzado con jarabe de agave (un endulzante natural) y elaborado con yogurt orgánico.



<http://www.airesdecampo.com/tienda/>

Para entrar
da un click aquí

Isopure Zero Carb

Strawberries and Cream

La proteína aislada de suero de leche Isopure, no contiene carbohidratos y es ideal para las personas intolerantes a la lactosa.



<http://www.gnc.com.mx/gnc/index.php>

Para entrar
da un click aquí

Jugo de naranja, apio y nopal de frutos de vida

Frutos de vida

Si disfrutas de consumir jugos naturales, pero no tienes tiempo de prepararlos, te recomendamos probar los jugos de Frutos de Vida, son 100% naturales y sin conservadores.



<http://www.frutosdevida.com/index.html>

Para entrar
da un click aquí

TRX Suspension Training

TRX México

Fue creado por un oficial del ejército norteamericano. El TRX es un ejercicio en el que utilizas tu peso corporal y que te ayuda a desarrollar fuerza, flexibilidad, estabilidad, etc. Lo puedes instalar en tu casa y cuenta con gran variedad de rutinas y de ejercicios.



<http://trxmexico.snappages.com/>

Para entrar
da un click aquí

Sandbag

La Sandbag o bolsa de arena, te permite quemar más calorías y fortalecer todos tus músculos. Si quieres llevar tu entrenamiento de resistencia a un nivel superior, te recomendamos que integres la Sandbag a tu rutina de ejercicios.



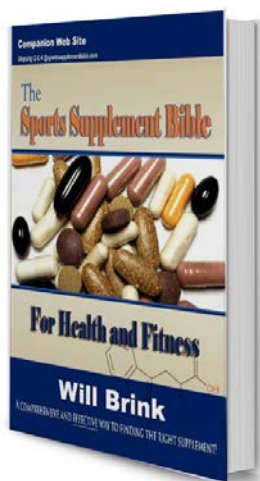
<http://www.ultimatesandbagtraining.com/>

Para entrar
da un click aquí

Tienda CORPOSANO en amazon



Este mes, queremos recomendar los libros del Will Brink, quien es escritor, investigador científico, consultor de empresas de nutrición y suplementos, así como entrenador profesional por más de veinte años. En la revista, tenemos el honor de contar con colaboraciones de Will Brink y por ello recomendamos ampliamente su trabajo que se distingue por ser de los pocos autores que fundamentan científicamente sus opiniones.



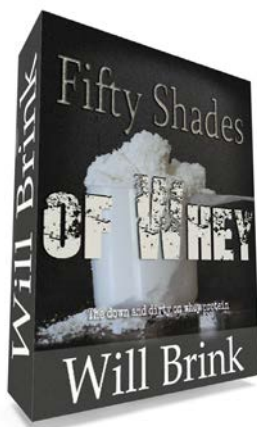
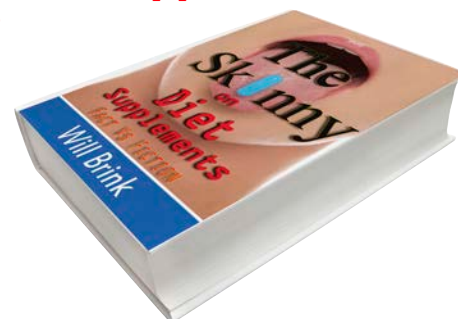
The Sports Supplement Bible: For Health and Fitness Por Will Brink

Visita la
tienda en línea



The Skinny on Diet Supplements: Fact Vs Fiction Por Will Brink

Visita la
tienda en línea



Fifty Shades of Whey Por Will Brink

Visita la
tienda en línea



Practical Applied Stress Training (P.A.S.T) For Tactical Law Enforcement Por Will Brink

Visita la
tienda en línea



A tu lado todo el camino

CORPO SANO

Suscríbete sin costo a
CorpoSano, la revista
electrónica mensual para
quien quiere verse bien y
sentirse mejor.



Al suscribirte, recibe
inmediatamente un
ebook de regalo



www.revistacorposano.com



LA FALSA ILUSIÓN DE UN

CUERPO PERFECTO EN POCO TIEMPO.



POR ALBERTO FLORES GARCIA
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En los últimos años la industria del acondicionamiento físico ha cobrado una fuerza aplastante. Atletas y marcas de reconocido nombre promueven su imagen en los principales medios masivos. Este marketing deportivo involucra por igual una serie de servicios y productos milagrosos que venden a jóvenes y adultos la falsa ilusión de un cuerpo perfecto, pero particularmente un abdomen de lavadero. Unas contra otras, las marcas de estos aparatos disputan el mercado atribuyéndose más y mejores beneficios que los de sus competidores a través de infomerciales cargados de mensajes motivadores y ejecuciones demostrativas con altas dosis de persuasión. →



← Por otro lado tenemos los productos reductores de peso, todas las marcas de termogénicos, los empaques de ropa interior para caballero, en los anuncios de televisión, en fin en todos lados siempre exhiben modelos atléticos con un abdomen perfectamente definido y así nos venden el sueño de querer vernos como ellos (o a que por lo menos los calzones se nos vean igual).



En esta estrategia mercadológica no se escapan las mujeres. Y es que nos venden otra idea: mientras se tenga dinero existen muchos productos disponibles para bajar de peso fácilmente: cremas, parches y todo aquello que erradique el mínimo indicio de grasa abdominal como celulitis, estrías y todo rastro que no se apegue a los modelos de belleza física que nos imponen los medios masivos. Ligas, pelotas, ruedas, módulos con rieles, bancos desarmables, aparatos de plástico, calzado deportivo y otros que no sirven para nada, ocupan los escaparates de las tiendas deportivas como medidas alternativas para desarrollar en un vientre plano. →





← Un dato curioso

es que muchos de éstos están avalados por atletas que jamás los han usado ni lo harán porque no les interesa. Son atletas que no necesitan de estos artefactos porque su sección abdominal en la mayoría de los casos es producto de intensos ejercicios con su propio cuerpo y en otros de un tratamiento basado en inyecciones de anabólicos esteroides con dosis elevadas de hormona de crecimiento y no de los aparatos que se anuncian a las 2 a.m.

La mentira vende mientras promete, reza cierta oración. Definitivamente es difícil detectar la diferencia entre la verdad y la mentira en un mundo donde nos bombardean con tanta publicidad.

“Vanitas vanitatum” (Vanidad de Vanidades)

Los análisis mercadológicos de los productos que explotan la vanidad han identificado nichos específicos en los que se ubica a hombres ejecutivos, adolescentes desorientados, señoras ociosas, etc. Todos nos queremos bien y el hecho de lucir un abdomen de lavadero es percibido como una especie de secreto que parecería irrevelable, pero nada de eso, en un negocio como este no hay trucos, hay charlatanes profesionales.

Innegablemente también existen productos y sistemas buenos y malos, pero cuando los anuncios prometen más de lo que cumplen es duro sobreponerse a la desilusión. Desafortunadamente no todas las opciones disponibles sirven para definir el abdomen de inmediato, no creas que todo funciona, además lo que es bueno para uno puede no serlo para otro; “también hay que usar nuestro sentido común”.

Desafortunadamente los consumidores que compran estos aparatos o tratamientos esperando ver resultados en un mes pierden completamente su dinero, su tiempo y la motivación. Al final el utensilio queda arrumbado en el closet o debajo de la cama para volverlo a sacar y usar en ocasiones muy esporádicas.



*Gel
Reductivo*



El ejercicio aeróbico es básico

Mientras se tenga voluntad y condición física es relativamente sencillo tener una sección abdominal envidiable pero entendamos una cosa de una buena vez, a menos que se tenga una constitución delgada o se ejerza una profesión deportiva que nos permita trabajar y hacer ejercicio al mismo tiempo, jamás, (léase bien) jamás tendremos un abdomen de 10 si además de cuidar lo que comemos, no realizamos suficiente ejercicio aeróbico, **recuerda que nadie nace con un abdomen marcado.** →





← TIPS

Finalmente tú decides lo que elijas para ejercitar tu abdomen pero te doy algunos consejos para localizar mejor los ejercicios y cómo trabajarlos mejor.



Trabaja en forma lenta con el fin de obtener una mejor definición. Al subir aprieta el abdomen lo más que puedas; al bajar es aconsejable siempre aflojar el abdomen y exhalar.



Mantén recta la espalda, el mentón completamente elevado y la mirada hacia arriba.



No uses los cojines o colchones que regularmente se encuentran regados por el piso de los gimnasios.



La espalda y el cuerpo deben permanecer en total contacto con el piso o la alfombra al fin de lograr una mejor postura que impida resbalarnos o perder alineación aún en cuestión de milímetros.



Mantén apoyada la parte baja de la espalda (en donde se localizan los lumbares) y eleva solo la parte superior.



Para trabajar los oblicuos (la parte lateral del estómago) es muy importante mantener el cuerpo de lado o de costado y siempre mirar al frente para poder localizarnos mejor. 🇸🇪

Alberto Flores



ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN
Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Haz click aquí para contactarme.
albertofg75@yahoo.com





**L.N. PAULINA BENÍTEZ
SALAS PORRAS**

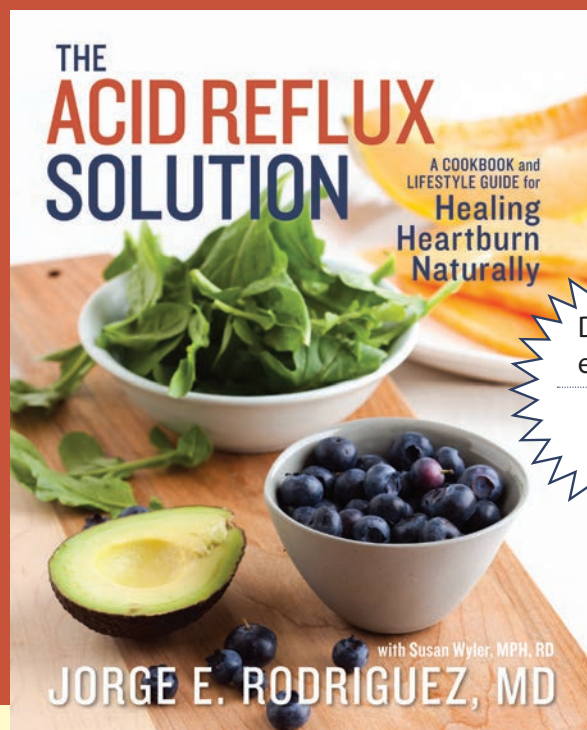
EDUCACIÓN ALIMENTARIA

**1 BAJA
KILO
POR SEMANA**

**APRENDE A COMER BIEN
Y CAMBIA TUS HÁBITOS
DE ALIMENTACIÓN**

CELULAR 044 55 3730 5637

PAULINA_BSP@HOTMAIL.COM



**"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*

Calendario de actividades

AGOSTO



- Julio 27** JUEGOS OLÍMPICOS
Agosto 12 DE LONDRES
LONDRES, INGLATERRA
<http://www.london2012.com/>
- Agosto 4** DESCENSO INTERNACIONAL
DEL SELLA
ESPAÑA
<http://www.ayto-ribadesella.es/>
- Agosto 5** 7ª CARRERA CRUZ ROJA 10 KM
MÉXICO, DISTRITO FEDERAL
<http://www.paigecom>
- Agosto 5** CARRERA ATLÉTICA
10KM COLOMBIA-CHILE
BOGOTÁ, COLOMBIA
comunicaciones@colombochilena.com
- Agosto 12** MEDIO MARATÓN
DE PALMIRA
COLOMBIA
<http://colombiacorre.com.co>
- Agosto 18-19** LUCHA LIBRE:
LA EXPERIENCIA 2012
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.luchalibrelaexperiencia.com>
- Agosto 19** SUMMERSLAM
LOS ANGELES, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.wwe.com/shows/summerslam>
- Agosto 19** MEDIO MARATÓN
DE ZACATECAS 2012
ZACATECAS, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- Agosto 19** CARRERA ADIDAS 16K
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>
- Agosto 19** MEDIO MARAÓN
TAMPICO MIRAMAR
TAMPICO, MÉXICO
<http://www.deportemania.com.mx>
- Agosto 25** TRIATLÓN VERACRUZ
BOCA DEL RÍO
VERACRUZ, MÉXICO
<http://www.triatlon.com.mx>
- Agosto 25** IRONMAN 70.3 BRASIL 2012
BRASIL
<http://www.meioironmanbrasil.com.br/im70/>
- Agosto 27** USA OPEN 2012
TODO EL MUNDO
<http://www.usaopen.com>

Nota: Información sujeta a cambios

La verdad

**acerca de las Mezclas “Patentadas”
en los suplementos nutricionales**



Por Will Brink

Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

BZ BrinkZone.com
The No#1 Science Based Performance Resource

Algunos de los términos más engañosos de marketing con los compradores tienen que lidiar en su intento de tomar decisiones bien informadas al momento de gastar su dinero son:

- “Clínicamente comprobado”
- “Patentado”
- “Recomendado por médicos”
- “Todo natural”
- “Formulado científicamente”
- “Probado científicamente”
- “Utilizado desde hace miles de años”

Para los lectores interesados en entender por qué los términos arriba mencionados pueden ser engañosos, pueden leer la explicación de cada uno de esos términos en el reporte que se encuentra en mi página de Internet (www.brinkzone.com)

En pocas palabras, lo que hice fue desenmascarar cada uno de los términos de mercadotecnia que se usan para vender suplementos a los consumidores desprevenidos y explicar en detalle los usos incorrectos más comunes en el mercado.





Sin embargo, un término que no cubrí fue el de “mezcla patentada” que en muchos casos es el término con más riesgo de fraude de todos, ya que es un término que no se ve en los anuncios per se, pero sí a un lado de la botella.

Por lo tanto, me pareció que era un tema aparte que debía tratar después, ya que no se ajusta a la clásica definición de los términos comunes de marketing que se utilizan en los anuncios. También decidí tratar este tema en un artículo por separado ya que requiere dedicarle mucho más espacio que a otros términos, por las razones que serán evidentes.

NUTRITION INFORMATION			
Avg Qty	% Daily Intake*	Average Quantity Per Serving	Average Quantity Per 100ml
7%	24%	146kJ	86kJ
5%	1.0g	1.9g	1.1g
0.9%	0.2g	0.6g	0.4g
0.9%	0.1g	0.1g	0.1g
10%	12.5g	5.5g	3.2g
9%	3.2g	4.0g	2.4g
36%	325mg	620mg	391mg

NUTRITION INFORMATION			
Servings per package	Avg qty per serving	Avg qty per 100ml	
2	85g (drained)	468kJ	551kJ
ENERGY			
PROTEIN			
FAT			
Total	6.3g	7.4g	
Saturated	1.4g	1.7g	
Trans	Less than 0.1g		
Polyunsaturated	2.4g	2.8g	
Omega-3	0.5g	0.6g	
EPA	210mg	250mg	
DHA	290mg	350mg	
Monounsaturated	2.5g	2.9g	
CARBOHYDRATE			
Total	0.3g	0.4g	
Sugars	0.2g	0.2g	
	391mg	460mg	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Rounded Scoop (32g)	
Servings Per Container 73	
Amount Per Serving	
Calories 132	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 5g	2%
Sugars 3g	
Protein 24g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 10%	Iron 0%

Not a Significant Source of Dietary Fiber.
 * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat. Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
 Fat Carbohydrate Protein

INGREDIENTS:



LAS MEZCLAS PATENTADAS NO SON INHERENTEMENTE NEGATIVAS PARA EL CONSUMIDOR, PERO EN MUCHOS CASOS SI GENERAN CONFUSIÓN A LOS COMPRADORES.

Un suplemento que menciona "mezcla patentada" en la botella puede estar ahí por dos razones:

(A) para prevenir que la competencia sepa exactamente que cantidades y porciones existen exactamente de cada ingrediente presente en la fórmula, para evitar que la competencia copie la fórmula exactamente (mejor conocido como imitación).

(B) esconder que la fórmula contiene cantidades muy pequeñas de los ingredientes activos citados en la botella, en un intento de engañar a los consumidores.

Tristemente, la última razón es más común que la primera. Los consumidores ven una larga lista de ingredientes impresionantes dentro de las "mezclas patentadas" de los cuales ninguno se encuentra en cantidades suficientes para causar algún efecto. Esto es mejor conocido dentro de la industria como "etiqueta decorativa". El uso del término es una forma legítima de evitar que la competencia le copie o imite a una empresa su fórmula de buena calidad y otro uso de término es estafar a las personas.

ENTONCES ¿CÓMO PUEDE EL CONSUMIDOR NOTAR LA DIFERENCIA?

No puede o al menos no pueden hacerlo sin una investigación y conocimiento, pero los estafadores saben que muy pocas personas tienen el tiempo y la energía para dedicarse a encontrar las respuestas. Aunque existen algunos tips que el consumidor puede utilizar para decidir si vale la pena probar un producto con una "fórmula patentada", ninguno, ni siquiera yo, se puede calcular exactamente que cantidad de cada ingrediente está presente en la mezcla o en que proporción, es por eso que las empresas honestas y las no tan honestas utilizan tanto el término "fórmula patentada".

...Por lo tanto, aquí tenemos un enigma y un conflicto entre la empresa que hace fórmulas de calidad y trata de proteger esa fórmula de otras compañías vs. la empresa que simplemente busca confundir a los compradores.

Al menos existen unos consejos básicos para resolver este problema. Una fórmula que dice que contiene 10 ingredientes en su "mezcla patentada" de entrada no quiere decir que sea mejor que la que contiene tres ingredientes. Es la dosis lo que importa. Claramente, es mejor tener una mayor cantidad de los ingredientes que tendrán algunos efectos vs. tener una lista de muchos ingredientes en dosis tan bajas que no tendrán ningún efecto.



Esconder que la fórmula contiene cantidades muy pequeñas de los ingredientes activos citados en la botella, en un intento de engañar a los consumidores.





Muchas veces, ayuda ver qué hay en la mezcla, a sí como en qué cantidades. Por ejemplo, dicen que el total de la mezcla es de 300 mg y que contiene diez ingredientes, lo que quiere decir que es 30 mg por cada ingrediente, asumiendo (y tu sabes lo que se dice de asumirlo!) que cada uno se encuentra en cantidades iguales.

Claramente, para la mayoría de los compuestos, 30 mg no hará absolutamente nada. Por otro lado, si la mezcla dice que contiene 300 mg (3 gramos) y contiene tres o cuatro ingredientes, existen una oportunidad más grande que la fórmula contenga suficiente de cada ingrediente (y recuerda, no podemos saber mucho de esto, ya que la información es "patentada") para tener los efectos que estás buscando como incrementar la fuerza, o bajar el porcentaje de grasa, etc.

Desafortunadamente, los ejemplos anteriores son tan vagos que pueden llegar a ser prácticamente inútiles ya que es tan fácil formular una mezcla de 300 mg en donde los ingredientes no tengan valor o una mezcla con 300mg que contenga compuestos que solo requieren unas dosis pequeñas o que puedan ser tóxicos en dosis altas.

Por ejemplo, el mineral de zinc tiende a ser no mayor de 30 mg en la mayoría de las fórmulas y no es necesario ni recomendado más de eso. Gran parte de esto se resume a que el consumidor sepa cuáles son los ingredientes y cómo funcionan (para saber en primer lugar si vale la pena utilizarlos) y después decidir si la mezcla contiene una dosis para obtener los efectos que deseamos, lo que nos lleva al comentario que hice con anterioridad: la mayoría de las personas no tienen el tiempo o la inclinación para investigar toda esa información solo para decidir si quieren utilizar el producto o aquellas "mezclas patentadas" que existen en el mercado que no son más que una larga lista de ingredientes con dosis muy bajas. Ojalá pudiera ser de más ayuda dando consejo específicos para los lectores de este artículo en cuanto a lo que es una buena mezcla y que constituye una mezcla "pobre", pero el consejo que mencioné con anterioridad es lo mejor que puedo dar bajo estas circunstancias. Aunque "una mezcla patentada" no es necesariamente mala para el consumidor, pero como dice un término latino muy conocido *caveat emptor*, que se traduce como "que el comprador tenga cuidado".

Will Brink

Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.

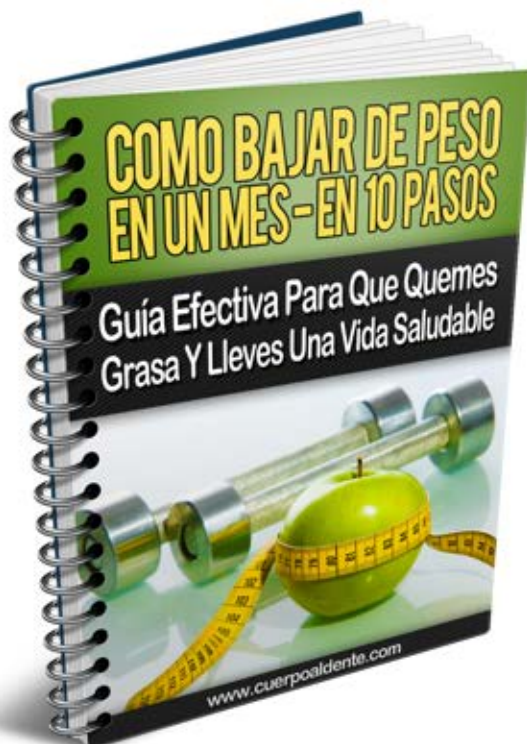




TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

OLIVIA TORRES MACÍAS

TERAPIA FLORAL, ASTROLOGÍA Y PÉNDULO HEBREO
astroartetaller@gmail.com



¿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





Por: Dra. Alma Liliانا
López Marmolejo

SI ALGO RESULTA “COMPLICADO”

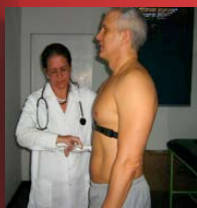
en Medicina es el definir conceptualmente “un algo” y estar 100% de acuerdo con tal definición. Respecto a esto podemos decir que, inicialmente, se consideraba el concepto salud como la “ausencia de enfermedad”, concepto este que fue evolucionando en el tiempo, siendo el más aceptado el dado por la OMS hace ya más de un par de décadas; en este se refiere que la salud es el EQUILIBRIO biológico, psicológico y social, en el individuo como tal y en el entorno en general, y no solo la ausencia de enfermedad.



La Actividad Física *como generadora de Salud*

LA SALUD ES EL EQUILIBRIO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL, EN EL INDIVIDUO COMO TAL Y EN EL ENTORNO EN GENERAL, Y NO SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD.

Para cumplir con la expectativa de poseer una buena salud, o por lo menos intentarlo, la mejor herramienta en nuestras manos – y también la más difícil de aplicar, porque depende en gran parte de nuestra voluntad – es la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad a través del ejercicio físico sistemático, previa evaluación médico-deportiva, con controles periódicos en el tiempo (los cuales se podrían programar de carácter bimestral o trimestral). ¿Y esto por qué?...porque el ejercicio físico y/o deporte es similar a una droga: debe conocerse el estado previo de salud/enfermedad del paciente para saber el medicamento y su dosis, además de establecer una serie de citas de control. Cabe recordar que, como lo afirmé en el artículo anterior, ó de cada 10 personas que realizan ejercicio físico sin control, se lesionan a las 10 semanas de practicarlo; ni que decir, así las cosas a las 20 semanas todas estarían lesionadas, de ahí la importancia de este control, que en Medicina del Deporte recibe el nombre de Control Morfo-Funcional o Médico-Deportivo. →



Evaluación Cineantropométrica, que se corresponde con una de las tantas mediciones morfológicas, dentro de la Evaluación Morfo-Funcional.

← La salud de este siglo XXI dependerá 100% de nosotros y de las campañas de promoción del Estado, con respecto a cambios en el estilo de vida (en los que se incluyen los nutricionales y la práctica sistemática de ejercicio físico), del control del peso (recordemos que en Occidente, y ya no solo en el Occidente primer mundista, sino que ya están permeados gran numero de países tercermundistas, nos hemos convertido en una población obesa, clasificándose como epidemia en algunos países, con todas las consecuencias negativas que esto trae para la salud) y del medio ambiente. Es un hecho que la actividad física y el deporte están catalogados como un Instrumento de Salud que ayuda grandemente a la prevención de ciertas enfermedades "generadas" por la inactividad o el sedentarismo, la mayoría secundarias, crónicas, no transmisibles, y además, causantes de altos costos en salud, dentro de las que se encuentran: la Hipertensión Arterial, la Arteriosclerosis, el Infarto Agudo de Miocardio, los Accidentes Cerebro vasculares, la Diabetes Mellitus, el Sobrepeso, la Obesidad, las Lesiones Osteo-articulares. →

Demostración de un test médico-deportivo, de carácter funcional, en un deportista de un grupo master de atletismo.



ES UN HECHO QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ESTÁN CATALOGADOS COMO UN INSTRUMENTO DE SALUD QUE AYUDA GRANDEMENTE A LA PREVENCIÓN DE CIERTAS ENFERMEDADES



HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com



Paciente relativamente joven (39 años), sedentario, con Obesidad, Hipertensión Arterial y Enfermedad Coronaria, perteneciente a un programa de Rehabilitación Cardíaca.

← Este tipo de enfermedades las "ponemos" nosotros, mientras no estemos dispuestos a cambiar nuestro estilo de vida. Suena fácil, pero ha sido y continuará siendo uno de los objetivos más difíciles de lograr en cualquier grupo poblacional.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) más del 50% de la población mundial es sedentaria, teniendo en cuenta que se considera sedentaria una persona que no realiza actividad física o que la realiza menos de tres a cuatro veces a la semana por un tiempo menor de 30 a 40 minutos por sesión. Además, el sedentarismo también influye grandemente, de manera negativa, en nuestro grado de movilidad articular y retracciones musculares, generadoras estas de lesiones cuando se practica actividad física y/o deporte y estas no se han corregido.



Datos del año 2000 en Colombia, mi país, nos muestran, como factores de riesgo para la salud, una prevalencia de colesterol total mayor de 240 mg./dl, de 12.7 %; una prevalencia de adultos con relación colesterol total /HDL, mayor de 5 de 41.1 %; y una proporción de personas que nunca realizan actividad física aeróbica de un 52.7 %... ¡Y no son datos muy diferentes ahora!

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**



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





Clase de actividad Física para sedentarios a un grupo de alumnos míos de Medicina, de la electiva Medicina del Deporte y Salud.



Participantes, en su mayoría "amateur", de una media maratón recreativa.

Caminata ecológica como inducción a la Actividad Física (vida saludable activa). →

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





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



← Finalizo este artículo, con una frase de mi Profesor Cubano Raúl Mazorra, q.e.p.d: "Indudablemente, el ser humano esta hecho para la actividad física; posee una estructura ósea y muscular fuerte, articulaciones flexibles, coordinación exacta, grandes reservas de energía y un mecanismo sensible para mantener el equilibrio en condiciones muy variables".

Ahora bien, esta en nosotros el auto-mejorarnos. Aprovechemos estas vacaciones para iniciar el proceso generador de salud y bienestar en nuestro cuerpo, y beneficiar así de una manera positiva nuestro organismo y nuestra mente.

Recuerda que... "mente sana en cuerpo sano".

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. López M, Alma Liliana. "Medicina del Deporte: Control biomédico del entrenamiento deportivo - Control morfo-funcional para los diferentes niveles de preparación física", producto de investigación del Grupo Esculapio Categoría A, Editorial Universidad Libre Seccional Cali, Cali, 2007. ISBN 958-8308-13-5.
2. López M, Alma Liliana. "Medicina del Deporte y Salud Empresarial", producto de investigación del Grupo Esculapio Categoría A, Editorial Universidad Libre Seccional Cali, Cali, 2008. ISBN 978-958-8308-64-7



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.



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



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>





Jamaica

una flor con muchos beneficios

LAS PROPIEDADES DE ESTA FLOR SE DEBEN A SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE CONTIENE NATURALMENTE. LAS PRINCIPALES SON LAS ANTOCIANINAS (RESPONSABLES DEL COLOR ROJO CARACTERÍSTICO), FLAVONOIDES Y EL ÁCIDO PROTOCATEHUICO (PCA).

Aunque muy común en México, la planta es originaria de India, China y Tailandia y poco conocida por sus propiedades curativas. En Chiapas se utiliza para el dolor de estómago y en Jalisco para los cálculos renales. En otras partes de la República se le da uso contra el estreñimiento, disentería, fiebre, inflamación de encías, como diurético y para mejorar el sistema inmune.

Pero más allá de las tradiciones, se han hecho diferentes estudios



Por L.N. Paulina Benítez Salas Porras

pre clínicos y clínicos con concentrados de la Jamaica, mostrando resultados muy interesantes en cuanto a la nutrición.

Las antocianinas tienen efectos cardioprotectores actuando como hipocolesterolemiantes, antioxidantes y también son hepatoprotectores.

EL PCA ha demostrado inhibir la reproducción tumoral en células de ratones y de humanas con leucemia.





EFFECTO ANTIHIPERTENSIVO:

Se ha demostrado que 3 tazas al día de té de Jamaica disminuye la presión sanguínea hasta un 50% después de un mes.

EFFECTO COADYUVANTE EN SÍNDROME METABÓLICO:

Estudios realizados en Jalisco y Oaxaca demuestran que 10g de Jamaica natural en 1L de agua durante 14 meses o suplementos orales en cápsulas disminuyeron un 35% el colesterol total en sangre, aumentó el colesterol "bueno" y disminuyeron los triglicéridos y niveles de glucosa. Además hubo una pérdida de 1 a 4 kg de peso sin una dieta o ejercicio agregados. Ojo: es importante controlar la cantidad de azúcar en el agua o preferir endulzantes sin calorías, de lo contrario el efecto se podría ver opacado.

EFFECTO COADYUVANTE EN ENFERMEDAD RENAL:

Los antioxidantes de esta planta (flavonoides y fenoles) tienen la habilidad de remover el exceso de amonio, urea, ácido úrico y creatinina, sustancias tóxicas que se desechan por la orina, en personas con insuficiencia renal éstos compuestos suelen acumularse e intoxicar el cerebro.

EFFECTO ANTIOXIDANTE:

Las antocianinas y el PCA tienen una actividad antioxidante aún más potente que la vitamina C, protegiendo contra cáncer y arteroesclerosis, ya que impiden que el exceso de grasa en las arterias se oxide, dañando los vasos sanguíneos. →



SU USO ES SEGURO INCLUSO POR LARGOS PERIODOS DE TIEMPO Y NO SE HA DEMOSTRADO TOXICIDAD POR DOSIS ALTAS O CONSUMO PROLONGADO.

← Es importante mencionar que el estrés, la respiración, la actividad física aeróbica, la contaminación ambiental, el cigarro, el exceso de azúcar en la alimentación, etc. Son factores que generan radicales libres, "oxidándonos" continuamente, los sistemas antioxidantes propios del organismo muchas veces no son suficientes contra tanto daño oxidativo en nuestro estilo de vida, por lo que procurar consumir antioxidantes en su forma natural, como la Jamaica pueden ayudar a recuperar ese equilibrio.

Utilizar esta planta en el tra-tamiento de hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hipertensión, hiperamone-mia y sobrepeso ofrece una alternativa viable para la salud, ya que es una planta altamente disponible y económica en el país. Fomentar su uso es parte de las medidas preventivas para enfermedades de alta prevalencia en México.

Su uso es seguro incluso por largos periodos de tiempo y no se ha demostrado toxicidad por dosis altas o consumo prolongado.

Además de infusiones y bebidas con esta planta, hay otras formas de aplicarla y consumirla en la dieta para obtener todos sus beneficios. Aquí les dejo unas recetas alternas:



TORTILLAS DE FLOR DE JAMAICA EN SALSA CHIPOTLE

Ingredientes (4 porciones) salsa de chipotle:

- 8 tazas de agua
- ½ kilo de jitomate cocido
- 250g de flor de Jamaica
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo picado y uno entero
- ½ cebolla en trozos
- 2 chiles chipotles secos
- ½ cebolla picada
- Consomé de pollo al gusto
- Aceite
- 2 ramas de epazote picado

Preparación:

Hervir la flor de Jamaica por 10 minutos en el agua, con 1 diente de ajo y el trozo de cebolla. Escurrir y reservar. Freír el ajo y epazote picado y agregar la flor de Jamaica. Sazonar con el consomé en polvo, dejando cocinar por 5 minutos. Deje enfriar y reserve.

Salsa: Muela con el jitomate, cebolla, ajo y sal los chiles chipotles. Fría la mezcla con un poco de aceite hasta que hierva y agregue a las tortillas de Jamaica. Cocinar a fuego lento hasta que suelte el hervor. →



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.



Ingredientes (6 personas)

- 1 paquete de tortilla de maíz
- 1 paquete de flor de Jamaica (300g aprox)
- 1 pieza de cebolla
- 400g de tomate verde
- Aceite de maíz
- Ajo
- Cilantro
- Cominos
- Sal y pimienta

← TACOS DE FLOR DE JAMAICA



Preparación:

Remojar las flores de Jamaica durante 12 horas. Colar la flor. (el agua resultante se puede utilizar como agua de Jamaica, sólo se le agrega azúcar y hielo.)

Poner el aceite a calentar con el ajo y la cebolla picados hasta que acitrones. Después agregar el tomate y dejarlo dorar 5 minutos.

Retirar del fuego y licuar junto con el cilantro, comino, sal y pimienta. En otra sartén asar las flores de Jamaica, agregar la salsa y dejar sazonar.

Se calientan las tortillas y se rellenan con la mezcla. 🇲🇽



Paulina Benítez Salas Porras



Paulina Benítez Salas Porras, 23 años, nació en México D.F. estudió la carrera de nutrición en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE y está realizando su servicio social en el área de Apoyo Metabólico y Nutrición del Hospital Lic. Adolfo López Mateos en México. Lleva 2 años de experiencia en consulta privada y su mayor interés es la nutrición clínica, síndrome metabólico y alimentos funcionales. Actualmente en proceso de certificación por la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN).

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



Bibliografías:

- 1.- Chang YC, Huang HP, Hsu JD. Et.al. Hibiscus anthocyanins rich extract-induced apoptotic cell death in human promyelocytic leukemia cells. *Toxicol Appl Pharmacol.* 2005; 205(3):201-12 [abstract]
- 2.- Chang YC, Huang HP, Hsu JD. Et.al. Hibiscus anthocyanins-rich extract inhibited LDL oxidation and oxLDL-mediated macrophages apoptosis. *Food Chem Toxicol.* 2006;44(7):1015-23 [abstract]
- 3.- McKay D, Saltzman E, Chen CY. Et. al. Hibiscus sabdariffa L. Tea (Tisane) Lowers Blood Pressure in Prehypertensive and Mildly Hypertensive Adults *Circulation* 2008; 118:2_1123 [abstract]
- 4.- SARR. M, NGOM S, KANE M, Et.al. In vitro vasorelaxation mechanisms of bioactive compounds extracted from Hibiscus sabdariffa on rat thoracic aorta. *Nutr Metab (Lond).* 2009; 6: 45.
- 5.- MOHAMED E, SUBRAMANIAN P. Hibiscus sabdariffa Affects Ammonium Chloride-Induced Hyperammonemic Rats. *eCAM* 2007; 4:321-25. [free full text]
- 6.- Mozaffari - Khosrav H et al. "The effects of sour tea (H.sabdariffa) on hypertension in patients with type 2 diabetes" *J of Human Hypertension* 2009;23:48-54
- 7.- GURROLA XM, GARCIA PM, SÁNCHEZ S, Et.al. Effects of Hibiscus sabdariffa extract powder and preventive treatment (diet) on the lipid profiles of patients with metabolic syndrome (MeSy). *International Journal of phytotherapy and phytopharmacology.* 2009 [abstract]



Thanicar Braz

**Nutricionista
Control de Peso**

UCV

Thanicar Braz

Miembro:

Asociación Venezolana para el
Estudio de la Obesidad
(AVESO) www.aveso.org.ve

Sociedad 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.com

Av. Libertador con calle Elice,
Edif 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



Relajación y purificación

física y mental



*Cecilia M. Porras Morales

Me gustan estos meses de vacaciones porque, aunque sigo trabajando (y sólo puedo tomarme un fin de semana o dos), todo alrededor es diferente.

Puedo levantarme unos minutos más tarde porque el tráfico está un poco más liviano. Al estar los niños de primaria a preparatoria (y algunos de universidad) de vacaciones, se puede transitar mejor temprano en las mañanas. Y aunque la lluvia congestiona, no es lo mismo.

El ritmo se vuelve un poco más tranquilo y llego a casa 15 o 20 minutos antes de lo normal.

Es un tiempo perfecto para descansar, para relajarnos, para meditar.

Es importante tomar este tiempo para lograr un proceso de relax, de purificación física y mental. Tratar de no agotarnos y exagerar con ejercicio y alimentos que no acostumbrarnos para acabar lastimados o enfermos apenas comenzando esta etapa vacacional. →







← Si no estamos acostumbrados al ejercicio, es importante comenzar con caminatas de 15 minutos e ir incrementando cinco minutos al día; al final de la semana podremos caminar de 35 a 40 minutos, lo cual agradecerá todo nuestro cuerpo. A mitad de semana podremos aventurarnos a algo un poco más agitado: tenis, voleibol, fútbol; ya hemos movido los músculos y los huesos, pero no nos apasionemos demasiado.



Tomar mucha agua es importante, un cuerpo hidratado funciona mucho mejor que uno que no lo está. De ahí la importancia de las frutas, para ayudar al cuerpo en su proceso de hidratación, tomar azúcar sana (energía) y mantener a nuestro estómago ocupado, sin atiborrarlo.

Comamos más frutas y verduras (sí, como en los anuncios)... ayudemos a nuestro cuerpo a desintoxicarse y no lo saturemos con grasas y excesos. Tratemos de mantener horarios específicos y no dejemos vacío nuestro estómago mucho tiempo (comer cada 3 a 4 horas es lo ideal).



Podemos iniciar con fruta y yogurt, hora y media después desayunar más abundante; picar algo ligero dos horas después y hacer una comida donde no nos llenemos a su hora habitual. Ideal cenar a más tardar a las 20 horas, dar una caminata, gozar el lugar donde nos encontremos, la paz, las personas, leer un libro, antes de, quizás, decidir ir a tomar una copa, bailar, desvelarnos. Es importante dormir bien (7 a 8 horas).



Si tenemos el tiempo, usemos un fin de semana de desintoxicación tomando únicamente líquidos: jugos naturales de frutas y verduras, caldos con mucha verdura y... nada de proteína. Sólo un día o dos. Al volver a la normalidad, hacerlo con calma, agregando poco a poco otros alimentos como lácteos, cereal, pollo, carne al final. Dejar tortillas, pan y refrescos tres a cinco días nos desinflará muchísimo, quizá les guste la sensación y ustedes mismos racionarán las porciones de estos alimentos en el futuro. →





munno



films & media

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

GENERAMOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES
PARA TU EMPRESA

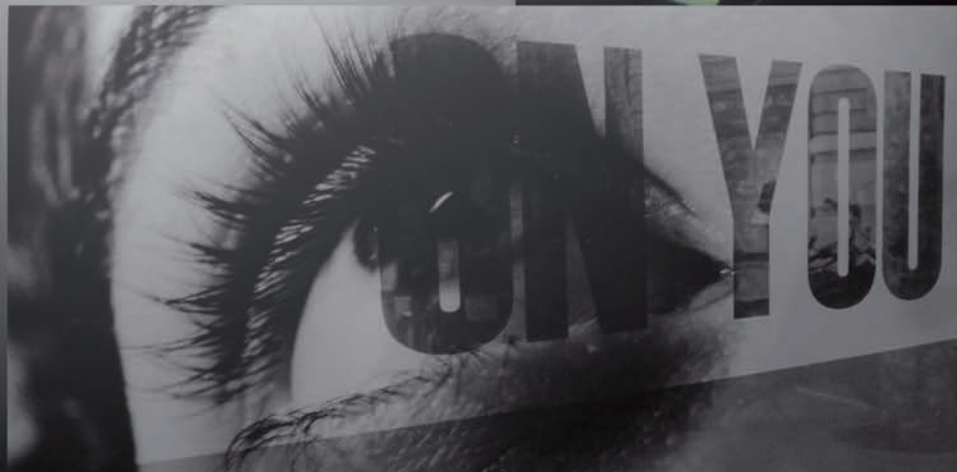
Video

CORPORATIVOS
ARTÍSTICOS
ANIMACIÓN
EVENTOS
SPOTS
INFOMERCIALES
VIDEOMEMORIAS
TRADUCCIÓN Y SUBTITLAJE

SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN

AUDIO

FOTOGRAFÍA



Publicidad



← Para ayudar en este proceso de relajación y desintoxicación, recomiendo las siguientes flores:

Para los workholicos, que sienten que no pueden estar en paz y no descansan:

WHITE CHESTNUT (del sistema Bach);
combinado con **VERVAIN**.
GYMEA LILY con **CROWEA** (del sistema Bush).

Si se sienten exhaustos como para gozar su proceso vacacional:

OLIVE combinado con **WILD ROSE**
(sistema Bach).
BANKSIA ROBUR con **ISOPOGON**
(sistema Bush).

Aprendamos a dejar nuestro mundo cotidiano a un lado cuando estamos de vacaciones; gocemos a nuestra familia, amémonos y cuidémonos en cuerpo, mente y alma. Les deseo lo mejor ahora y siempre. 🇲🇽

Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuv vida.blogspot.com/>
Licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación,
Maestra en Investigación y Desarrollo de la Edu-
cación.

Doctora en Ciencias de la Información.
Dentro del área educativa ha laborado como Coor-
dinadora 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 ➔



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) 56-514645, Ciudad de México





¡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





H2O





¡Mantente hidratado este verano!

Por: Dennis Leyton



Ahora que el verano está en su punto más fuerte (especialmente en el hemisferio Norte) es muy importante que te mantengas hidratado de forma que evites los terribles efectos de la deshidratación.

El usar la sed como una medida para saber cuándo el cuerpo necesita agua no es recomendable y puede traerle serias consecuencias a tu organismo, especialmente si practicas deporte regularmente.

Por eso, ¡no dejes que la sed te ataque y usa los siguientes tips para mantenerte hidratado en este verano!

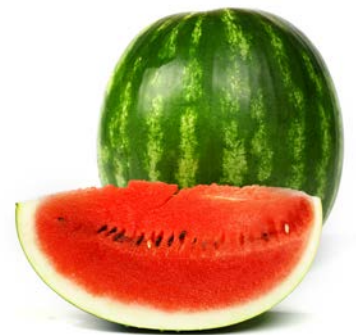


Un sorbo a la vez.

1

En vez de tomarte una sola botella de agua de un solo, mantén una botella de agua cerca de ti y toma sorbos a lo largo del día, especialmente si tienes que pasarla fuera de casa. Si te la pasas en una oficina o en casa, mantén un buen jarrón de agua o limonada cerca de ti, añádele un poco de hielo y refréscate a lo largo del día.

Recurre a las frutas.

2

Hay una gran cantidad de frutas que en su mayoría son compuestas por agua, como la sandía, el melón o los cítricos, así que una excelente forma de mantener tu cuerpo hidratado (y de darle una buena fuente de vitaminas y minerales) es la de comer frutas a lo largo del día, esto no sólo te ayudará a mantenerte hidratado sino también a merendear sanamente.



Evita lo artificial.

3



Cuando tenemos sed, usualmente queremos tomar lo que sea y muchas veces caemos en comprar refrescos gaseosos, refrescos de frutas o bebidas energizantes,

que el 95% de los casos están llenos de endulzantes artificiales y compuestos que tendrán terribles efectos en tu salud y aun así quedarás con sed, así que, mejor recurre al agua y evita lo artificial.

Dale un giro a tus bebidas.

4



Si te aburre la idea de estar tomando simplemente agua a lo largo del día, corta un par de rebanadas de limón y añádelas a tu jarrón de agua. Otras opciones pueden ser rebanadas

de pepino o mejor aún, una bolsita de té verde para darle a tu cuerpo una buena dosis de antioxidantes.

En este verano evita producirte jaquecas, mareos, somnolencia, piel seca, desmayos y hasta problemas cardíacos, no eches a perder ésta época y disfrútala siguiendo estos sencillos tips, ¡te ayudarán a mantenerte hidratado y fresco en todo momento!

Planea de antemano.

5



Si sabes que vas a pasar el día afuera, que tienes que viajar o que tienes que ir al gimnasio, asegúrate de llevar contigo una buena fuente de líquido (no sólo agua, ¡frutas también!), ya que cuando pasas mucho tiempo bajo el sol o a temperaturas altas, pierdes agua de forma más rápida.

Dennis Leyton

fundador y editor del sitio CuerpoAIDente.com, donde abarca diversos temas sobre nutrición, fitness y vida sana, y ayuda a decenas de personas a lograr sus metas corporales semana a semana, a través de sus artículos y boletines semanales.

Accede a la dirección www.cuerpoaldente.com/corposano y bájate una copia gratuita de su libro "Cómo bajar de peso en un mes en 10 pasos" y únete a la comunidad!



ES BIEN SABIDO
QUE TU IMAGEN
SIEMPRE TE
ACOMPaña Y
HABLA DE TI.

TE GUSTE O NO,
NO PUEDES
DEJAR DE
TRANSMITIR A PARTIR
DE ELLA. PERO MAS
AUN, EN UNA
FOTOGRAFÍA.



TU IMAGEN QUEDA
PLASMADA PARA SIEMPRE,
Y MÁS VALE QUE SEA LA
MEJOR.

Logra tu *Mejor Imagen...*

TAMBIÉN EN TUS FOTOS



Por Carolina Béjar



Dicen que la cámara no miente, pero esto no es totalmente verdadero. Con ciertos trucos puedes posar y lucir más delgada, más alta o sencillamente más bonita y natural.

Hoy en día la fotografía digital tiene tanta popularidad, que ya existen miles de modelos de cámaras muy baratas a precios que nos permitan adquirir una buena cámara de gran calidad. Pero el nuevo salto viene en el 2002 con los teléfonos celulares, los cuales ya incorporan cámara de foto y algunas de video. Esta gran innovación hace que tengamos a la mano la posibilidad de plasmar imágenes en cualquier momento y lugar. Por lo que saber posar y lucir de la mejor manera se vuelve una necesidad. →



3

Para lograr una gran sonrisa, coloca la lengua en el paladar y deja un pequeño espacio entre los dientes. Relaja tus facciones sonriendo ligeramente.

4

Baja ligeramente la barbilla.

5

Mira directamente a la cámara, no le temas y no cierres los ojos. Imagínate un momento especial, esto hará que proyectes la alegría de ese instante.

6

Para realzar el busto deja que tu torso se deslice un poco hacia atrás. →

1

← Es muy importante pararte recta pero natural. Esto se logra imaginándote que estas colgando de un hilo el cual está en la punta de tu cabeza. Los hombros deben estar bajos, ligeramente hacia atrás y el cuello alargado.

2

Para verte más delgada, rota tus hombros 3/4 hacia al frente (hace que la cintura y hombros se vean más finos). Pon una pierna frente a la otra y las rodillas ligeramente dobladas. Nunca pongas las piernas rígidas sobre todo si son flacas. Los pies deben de estar apuntando en la misma dirección de tu cuerpo.





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 

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/read/0000146975ad372f8e2a1>

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

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950





← **7**

Contrae el estomago pero respira.

8

Cuida el no tomarte la fotos con la cartera o con objetos en tus manos especialmente copas o vasos que crean una mala impresión (a menos que sea el motivo de la foto).

9

Relaja las manos y brazos. Si lo consideras apropiado, coloca tus brazos en la cintura, esto hará que se acentúe la curvatura de tu cintura.

10

Piensa en la diva que eres, deja que tu autoestima suba porque la cámara captará esto.

Carolina Béjar



Consultora de Imagen Internacional

www.estiloenimagen.com

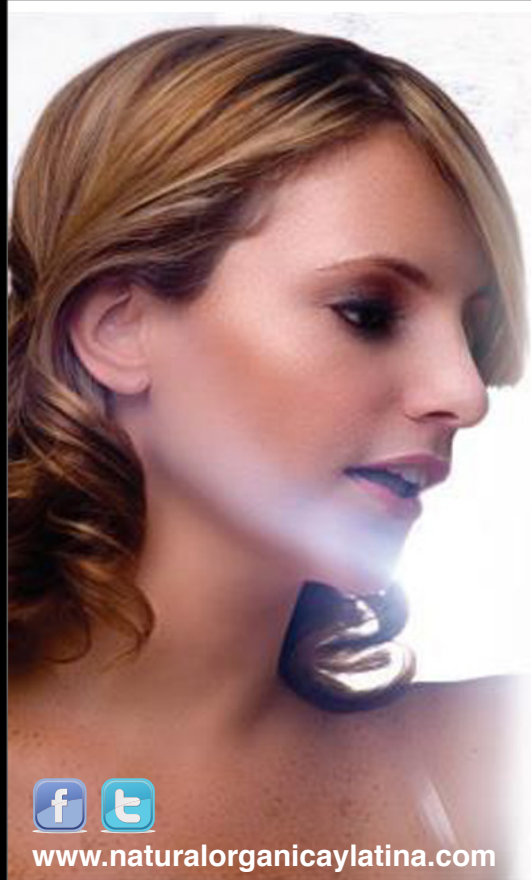


Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme. estiloenimagen@gmail.com →



{HISPANIC} =

+

CHILE
SALSA
SPANISH
MUSIC
CULTURE
POSITIVE
EMOTIONS
FAMILY

* {V/O} + {TALENT}³

LAURA TERMINI

(786.457.8309) + (laura@lauratermini.com)



www.naturalorganicaylatina.com



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

 SOUNDCLLOUD

twitter



YouTube™



Tips veraniegos para estar

Saludable

Por: LN Claudia Ramírez

Las vacaciones de verano ya llegaron y con ellas llegan también las "vacaciones de la salud". ¡Tremendo error! Parece que aprovechamos para comer todo lo que queramos y es cuando subimos hasta 5 kg de peso. En este verano disfruta y descansa, relájate pero no te descuides. Sigue los siguientes consejos para no malpasarte:

Pon atención al hambre y saciedad. Es común tener antojos en exceso pero tendrás que comerlos únicamente en los tiempos de comida y parar cuando estés satisfecho.

Ponte como regla comer por lo menos alguna fruta o verdura en cada tiempo de comida. Esto te ayudara a mantener un nivel adecuado de fibra y evitar los comunes problemas de estreñimiento. Además de que evitaras sobre comer.

No olvides tomar agua. Es importante no deshidratarte sobretodo cuando vayas a lugares cálidos. Recuerda que es más fácil comer de más cuando no tomas agua.

Come lento. Esto te ayudara a saborear los alimentos y a que te concentres en lo que te toca comer y no en lo que se te sigue antojando.

Aprovecha el tiempo de vacaciones para realizar ejercicio. Busca actividades divertidas, al aire libre o simplemente caminatas largas y estarás ayudando a evitar que subas de peso.

La regla del 2 en cada comida fuerte. Te propongo esta regla para no pasarte en los carbohidratos, que son aquellos alimentos como el pan, la tortilla, el arroz, la pasta, entre otros; porque son alimentos de los que fácilmente abusamos en vacaciones. Así que la regla del 2 para mujeres es donde procuraras no pasarte de 2 tortillas o 2 cucharones de arroz, etc. Y la regla del 3 en el caso de los hombres.

Así que no lo olvides, no le des descanso a la salud. Recuerda que cuidarte es un hábito. 🇲🇽

L.N. Claudia Ramírez



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






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

Dra. Magdalena Alba Meraz

Psicoterapeuta corporal.
Entrenadora profesional de emociones



Psicoterapia 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

Descubre el potencial que hay en ti



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



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.





Tiempo de ser

Feliz

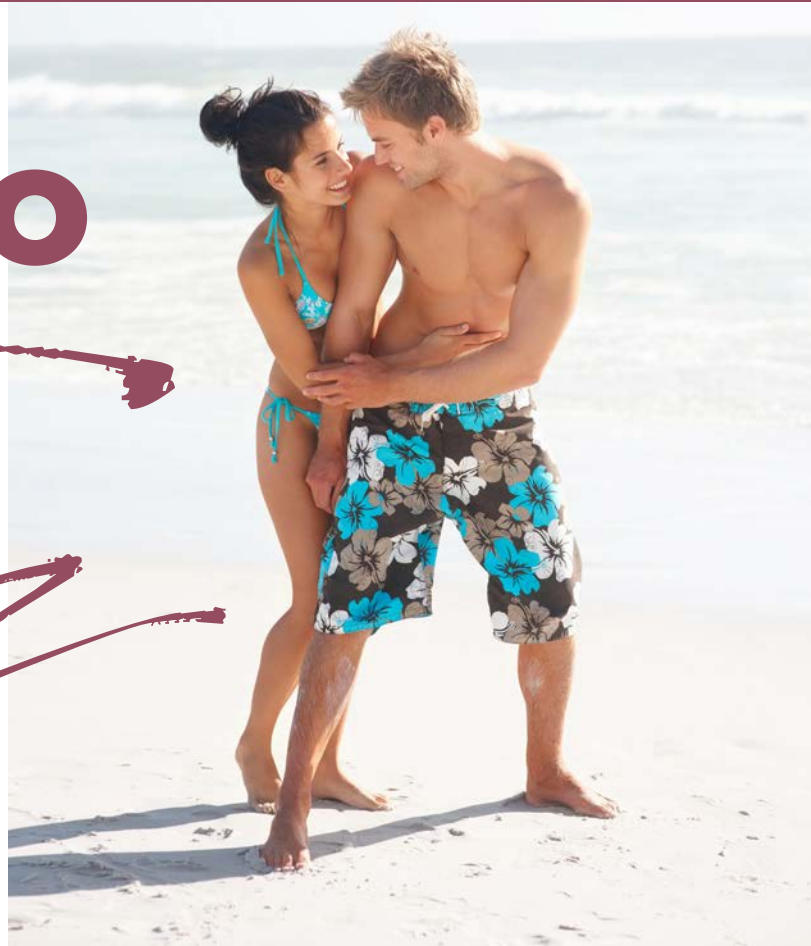
Por: Esther Redolosi

Es tiempo de ser más feliz o por lo menos de intentar serlo. En estas fechas uno se siente más vital. El contacto con el mar o la montaña ayuda a que nuestro organismo alcance de forma natural su equilibrio interno.

Intentar que cada día de este verano esté ocupado por alguna actividad al aire libre, como pasear, ir a la playa, montar en bicicleta, hará que te sientas mucho mejor y te beneficiará bastante.

La felicidad es función de las acontecimientos y creencias que tenemos; es cómo si fuera el peso de una balanza, cuántas más cosas, situaciones, personas nos hagan sentir bien, la balanza cederá de un lado y aumentará nuestro bienestar. Por ello, hay que potenciar todo lo bueno tanto a nivel emocional como a nivel conductual e intentar rechazar todo lo que nos reporte malestar como pensamientos, personas o situaciones. ¿Hacia donde tiende tu balanza?

Un ejercicio muy apropiado para hacer nada más despertarnos es el siguiente: Para empezar el día con buenas vibraciones es importante, al abrir los ojos, hacer una respiración honda y visualizar que pasarás un maravilloso día. Si por alguna circunstancia se presenta compli-



cado haz tres respiraciones más y siente que a pesar de todo puedes estar tranquila. Seguidamente piensa si hay algo que puedas hacer para solucionar esa situación, hazlo y enfrenta tus miedos que desaparecerán.

Si no puedes hacer nada sobre esa preocupación, envía tu problema al Universo (es preferible hacer el gesto de levantar los brazos hacia el cielo), respira hondo y siente que ya está solucionado.

Cuando visualizamos una circunstancia de forma positiva es el primer paso para su solución.

Es tiempo de vivir, tiempo de sonreír... ☺

Esther Redolosi



Psicóloga clínica
Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme
estheredolosi@hotmail.com





@nutricion_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez



Lic. Claudia Ramírez Nutrióloga



clausrag@gmail.com

<http://nutricionlibre.blogspot.com>

www.anorexiabulimia.com.mx



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



ElBlogDeJaime.com





VACACIONES;

ANHELADO POR LOS NIÑOS, TERROR PARA EL BOLSILLO.



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



Si bien las vacaciones decembrinas son las más esperadas por los regalos, la familia, el fin de año y los viajes, las vacaciones de verano son también muy deseadas para todos, especialmente los niños.

En esta ocasión, me gustaría dirigir el tema más a lo familiar que a lo individual, ya que es importante tener siempre en cuenta que parte de nuestro enriquecimiento

personal, espiritual y salud, están ligados de una buena relación con los que nos rodean, especialmente la familia.

Para un niño, el fin del ciclo escolar es el desenlace de un año de tareas, trabajos, desveladas y demás cosas que les demanda la escuela, pero a la vez, marca el inicio de una temporada de descanso, diversión y por supuesto, el viaje deseado que los saque de la rutina.

Para algunos padres -cuyos ingresos son amplios- no hay dificultad alguna para salir de vacaciones, pero para aquellos que sus ingresos son menores o muy escasos, la temporada vacacional se convierte en un martirio. El sólo hecho de pensar en el transporte, la comida y el hospedaje en algún lugar turístico, pone en serios aprietos a muchos padres de recursos limitados. Aunado a lo anterior, saben que otros gastos importantes vienen al inicio del siguiente ciclo escolar (mochilas, cuadernos, uniformes y demás).





Algunos padres de familia tienen problemas económicos encima, pero el amor inmenso a sus hijos para no lastimarlos cancelando el viaje, los orilla en algunos casos a pedir préstamos para cumplir dichos sueños. Esta es una buena opción si es que no se tienen más deudas y nuestros ingresos son suficientes para pagar más que los intereses generados de dicho préstamo, de lo contrario, nos consumirá la angustia por no tener dinero y estar imposibilitados para pagar las deudas, resultando en un impacto negativo para toda la familia. Lo mejor es analizar bien la situación y tomar la decisión correcta aunque ésta sea cancelar el viaje. Si tenemos que declinar, primero debemos quitar de nuestras mentes que vacaciones es sinónimo de viajes y así veremos que nada está perdido, porque siendo creativos pueden hacer de esta temporada vacacional un éxito de felicidad y convivencia familiar.



Si bien es cierto que mar, sol y arena son símbolos que nos remiten a un estado de descanso y alegría, el principio de la felicidad parte de la convivencia de unos con otros, especialmente en el núcleo familiar. El ritmo de vida que llevamos actualmente, hace que las relaciones familiares vayan perdiendo fuerza hasta desaparecer en algunos casos, de tal forma que si logramos planear muy bien este periodo vacacional en función a invertir más tiempo con los hijos para fortalecer esos lazos de unión, sin duda serán unas vacaciones muy productivas para todos.

Para aquellos que no pudieron salir, lo primero que hay que hacer es investigar qué hay cerca del lugar donde viven, tal vez haya museos, parques, zoológicos, centros comerciales, o áreas deportivas y, aun cuando no hubiera nada de lo anterior pensando en aquellas comunidades pequeñas, siempre habrá una pelota y un jardín o espacio abierto para jugar.



Museos

Para aquellos que pueden ir al museo, ésta es una buena opción, ya que muchos de ellos tienen descuentos y distintas actividades preparadas para los niños. Visitar un museo en familia, es una buena oportunidad para mostrarle a los infantes que aprender puede ser divertido y emocionante además que ayudará a su formación cultural.

Los parques de diversiones

Los parques de diversiones son otra alternativa para disfrutar de un día familiar, estos lugares tienden a preparar espectáculos especiales durante el periodo vacacional así como paquetes familiares, por lo que habría que revisar sus sitios de internet y ver qué tienen preparado para el público.





Zoológico

El zoológico es casi un símbolo de convivencia familiar y seguirán vigentes por mucho tiempo. Aquí también realizan distintas actividades durante las vacaciones y que dentro de sus distintos objetivos, está el crear conciencia en los niños hacia otros seres vivos y nuestra querida tierra.



Áreas verdes

Las áreas verdes y deportivas siempre serán la opción para esa interacción entre padres e hijos donde sólo basta una pelota, una bicicleta, un papalote o algo para pasar un rato muy agradable.



Que este periodo de descanso sea muy productivo y placentero en todas las áreas de su vida y si la economía les impide salir de viaje, que la imaginación sea el recurso para divertirse y fortalecer el núcleo familiar.

Esta última opción -no por ser citada al final- quiere decir que es la menos importante, al contrario, además de ser la opción más económica, también es un buen momento para enseñar a los hijos que la actividad física es algo que no deben dejar de hacer si quieren tener una vida sana. Ya sea que les guste uno u otro deporte, es bueno inducirlos al buen hábito del ejercicio y apoyarlos en la práctica de algún deporte organizado, no hay que satanizar los videojuegos y las computadoras, pero hay que hacerles ver que todo en exceso tiene repercusiones negativas, incluso el ejercicio, pero una buena combinación y administración de actividades nos darán una formación y desarrollo integral.

Alberto Uc

Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.



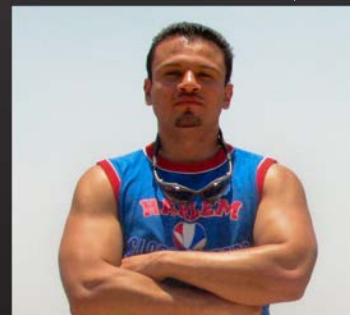
jonathan_uc



beterminate

Haz click aquí para contactarme.

albertouc83@yahoo.com





**Rodando
México
desde 1997**

www.factorbike.com
info@factorbike.com

WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

*¡Hola, deseo que te encuentres bien!
Gracias por leerme en está, la sección de música de Corpo-
Sano. Aunque sobre todo, gracias por tomar en cuenta mis
recomendaciones musicales, deseo que te resulten útiles
para cuando haces tu ejercicio favorito.*

70'S



John Paul Young - Love is in the air

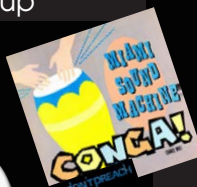


Bob Marley & The Wailers - Is this love



Ottawan - Hands up

80'S



Miami Sound Machine - Conga



Madonna - Papa don't preach



Limahl - The neverending story



90'S



Sisqo - Thong song



Mousse T Vs Hot & juicy - Horny



2 in a Room - Wiggle it

00'S



Miranda - Don



The Pussycat Dolls ft Busta Rhymes - Don't cha



Depeche Mode - Precious (Commuter mix)



Katharine Mcphee - Touch me



The Young Professionals - D.I.S.C.O.



Katy Perry - Part of me

2012

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



Lista *De compras*



Lista De compras

FRUTAS

- Aguacate
- Arándanos
- Cerezas
- Duraznos
- Frambuesas
- Fresas
- Guayaba
- Higos
- Kiwi
- Lichi
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Manzanas
- Melón
- Moras
- Naranja
- Papaya
- Peras
- Piña
- Plátanos
- Sandía
- Toronja
- Uvas

Zapote

Zarzamoras

FRUTOS SECOS

Nueces

Almendras

Avellanas

Cacahuates

VERDURAS

Acelga

Ajos

Apio

Brócoli

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Chayotes

Coliflor

Endivia

Espárragos

Espinacas

Lechuga

Nabo

Papa

Pepino

Pimientos

Puerro

Rábano

Remolacha

Yuca

Zanahoria

LACTEOS

Leche

Queso

Yogurt

PESCADOS Y CARNES

Carne roja

Pavo

Pescado

Pollo

CEREALES Y LEGUMBRES

Arroz integral

Avena

Linaza

Salvado

Centeno

Trigo

Maíz

Quinoa

Amaranto

Frijoles

Alubias

Judías

Garbanzos

Habas

Lentejas

Soya

VARIOS

Pimienta

Tomillo

Canela

Orégano

Hierbas de olor

Aceite de oliva

Vinagre

Aceite

NOTAS:

Muy pronto el Directorio

CORPO**S**ANO

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