

A tu lado todo el camino

# CORRIDOS **SANO**

Diciembre 2012

## MARIO CIMARRO

CÓMO ENFRENTAR  
UNA LESIÓN  
PAG. 24

**4** RUTINAS BÁSICA PARA  
MANTENER  
LA MOTIVACIÓN  
PAG. 18

RECONSIDERANDO LA  
**DIETA**  
PAG. 32

ROPA Y ESTADO DE ÁNIMO  
PAG. 42

CUIDADOS AL ENTRENAR  
EN AMBIENTES DE **SOL Y CALOR**

Año 2 · Número 15  
Distribución Gratuita

Palapa  
Communications



# 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](http://www.adventiumtech.com)



[www.facebook.com/adventiumtech](http://www.facebook.com/adventiumtech)



[www.twitter.com/adventiumtech](http://www.twitter.com/adventiumtech)

**POLAR**<sup>®</sup>  
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](http://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](http://polar.com.mx)

# 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®

# Compex

# *FiT*



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

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

[www.compexsudamerica.com](http://www.compexsudamerica.com)



**Pag 14**  
**MARIO**  
**CIMARRO**



**20**

**Calendario de actividades**  
Diciembre



**22**

**Cuidados al entrenar en**  
**ambientes de Sol y Calor**



**37**

**Fisicomentarios**



**38**

**Cómo enfrentar**  
**una lesión**



**40**

**Reconiderando**  
**la dieta**

# índice



## 46

Mis razones para seguir siendo gordo



## 72

Workout beats



## 52

Cuatro rutinas básicas para mantener la motivación



## 74

Mis metas 2013



## 54

Ropa y estado de ánimo



## 60

Consejo para sobrevivir a la fiestas decembrinas



## 82

Los excesos de Diciembre





A tu lado todo el camino

## CORPOSANO

Revista electrónica mensual.  
Una publicación de

**Palapa  
Communications**

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Número 15, Diciembre 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](mailto:suscripciones@revistacorposano.com)

**PUBLICIDAD**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto: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](http://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](mailto:jaime@revistacorposano.com)

# Carta Editorial

Siempre me ha gustado el fin de año. Es, sin duda, un tiempo para reflexionar, crecer, cambiar, terminar, iniciar o continuar. La revista CorpoSano ya cumplió un año y ha sido un 2012 lleno de aprendizaje y de crecimiento. Hemos crecido con nuestros lectores a quienes agradecemos profundamente todos los comentarios y su apoyo. Nuestra promesa de estar a tu lado todo el camino está más sólida que nunca y esperamos que este año hayamos podido ser tus aliados en el largo y satisfactorio camino de vivir una vida mejor a través del ejercicio, la nutrición y la salud.

Te deseamos lo mejor para este fin de año. Que tus sueños se conviertan en planes. Que tus planes se conviertan en acciones. Que tus acciones se conviertan en los resultados que alguna vez soñaste.

Un abrazo afectuoso en nombre de todo el equipo de la revista CorpoSano,

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

Síguenos en Facebook y Twitter:

[facebook.com/RevistaCorpoSano](https://facebook.com/RevistaCorpoSano)



[twitter.com/RevCorpoSano](https://twitter.com/RevCorpoSano)





JNL

A P P A R E L








[www.JNLClothing.com](http://www.JNLClothing.com)



# Conoce a nuestros colaboradores

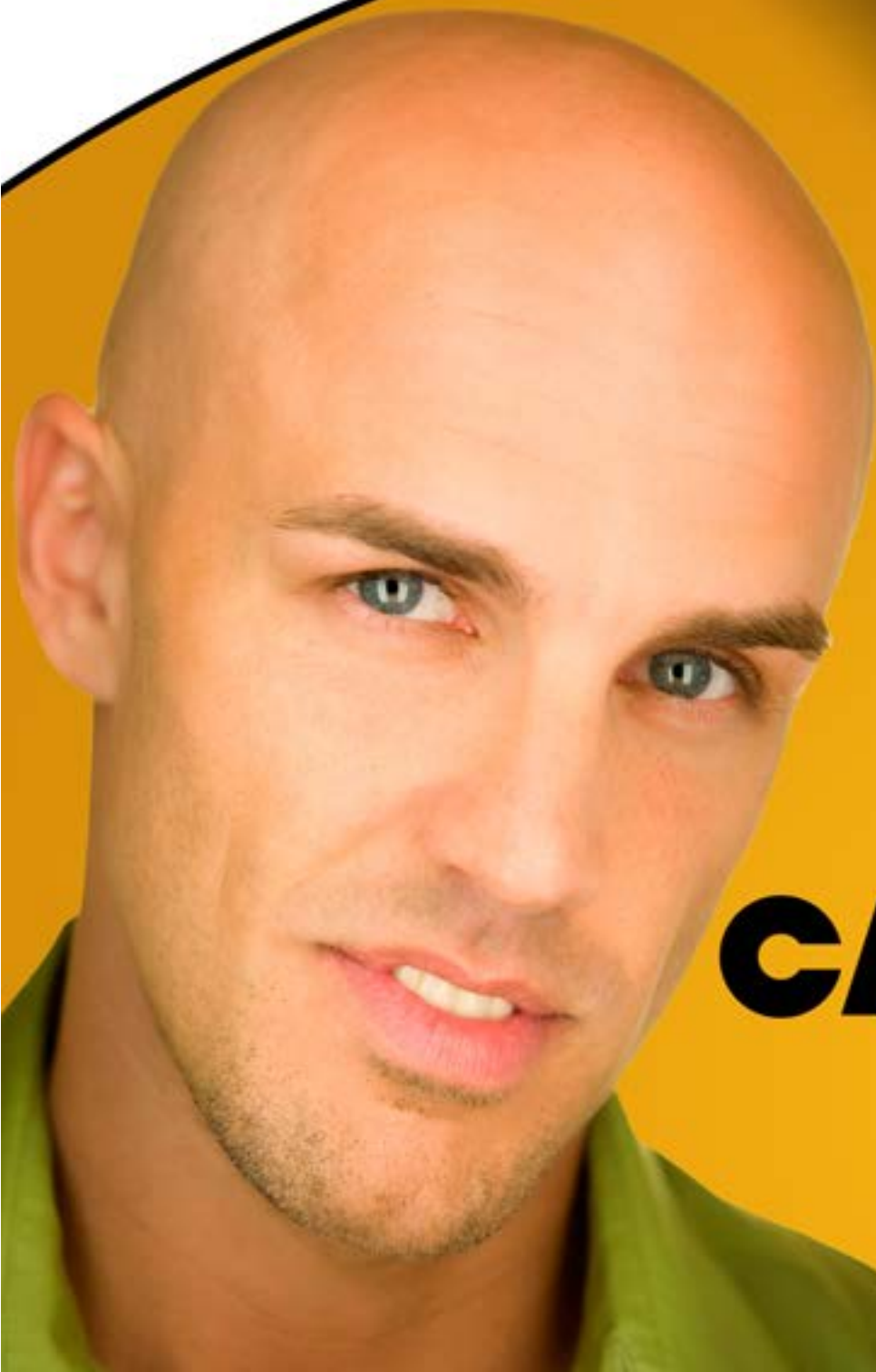
Donde encuentres este ícono da un click para ponerte en contacto con el colaborador de tu interés



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

# HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu  
**CABEZA**

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



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



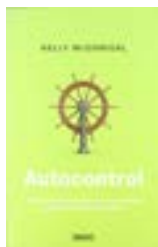
<http://www.youtube.com/headblade>



[www.headblade.com](http://www.headblade.com)



## Tienda CORPOSANO en amazon



Por Kelly McGonigal

A veces tenemos la falsa idea que las personas nacen con fuerza de voluntad y autocontrol. Que ellos son "humanos" súper dotados y que pueden llegar a tener un pastel enorme de chocolate y no darle una probadita. Con el libro de la psicóloga Kelly McGonigal, cualquiera puede desarrollar su fuerza de voluntad y autocontrol. Con ejemplos y ejercicios claros, te lleva de la mano desde conocer el funcionamiento del cerebro y su relación con la fuerza de voluntad hasta los ejercicios y hábitos que puedes hacer para mejorar tu autocontrol.



Por Charles Duhigg

El hacer o no hacer ejercicio, el alimentarnos saludablemente, o por el contrario el comer alimentos chatarra, no desayunar, posponer las tareas importantes, son acciones resultado de nuestros hábitos. Cada actividad que realices te puede acercar o alejar de tus metas. Con este libro, el periodista Charles Duhigg hace un análisis profundo del poder de los hábitos y nos enseña cómo lograr hábitos que nos lleven a alcanzar nuestros objetivos.



Por Geneen Roth

La escritora y terapeuta Geneen Roth nos presenta en este libro una forma de acercarnos a nosotros mismos y conocer nuestras emociones y la relación que guardan a la hora de alimentarnos. Para esta autora, el conocer tus sentimientos y aprender a manejarlos te ayudará a llevar una vida mejor y más saludable. Con varios casos y ejemplos de sus pacientes, Geneen Roth muestra a sus lectores una nueva forma de abordar el problema del sobrepeso y la obesidad.



Por John Assaraf

El poder de la visualización para alcanzar tus metas es una técnica conocida y estudiada. Con este libro aprenderás a crear mapas o pizarrones de visualización de todas tus metas. Al hacerte consciente de ellas y tenerlas presentes (por medio del pizarrón de visualización) y por supuesto trabajar para lograrlas, estamos seguros que alcanzaras todo lo que te propongas.



Por Robert Maurer

¿Has intentado algo una y otra vez sin lograrlo? Ya sea bajar de peso, hacer ejercicio, comer saludable, etc., cualquier cosa que sea tu meta y simplemente no lo has logrado. Con el método Kaizen cuya propuesta es caminar un paso a la vez. Posiblemente te resulte abrumador hacer ejercicio todos los días, pero de acuerdo a este método, si lo haces poco a poco (un paso a la vez) lograrás todo lo que te propongas.



En varios de los libros que recomendamos este mes, los autores sugieren la práctica de la meditación para ayudar a resolver muchos problemas (insomnio, estrés, entre otros) físicos y emocionales y para llevar una vida más saludable. Este DVD te enseñará los principios de la meditación y te irá guiando a través de esta magnífica práctica. El DVD cuenta con 3 meditaciones de 20 minutos cada una.



## Recomendaciones CORPOSANO

### ALMENDRA TOSTADA Y ENDULZADA CON MIEL

LA VIO DELI

¡Una opción saludable y crujiente! La almendra tostada de La Vio Deli tiene un sabor y textura inigualable. No contiene conservadores ni colorantes. Puedes comerla directamente de la bolsa o agregarla a tu fruta o cereal favorito.

Para entrar  
da un click aquí

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

### ACAPULCOCO AGUA DE COCO

Calahua

¿Quieres refrescarte y consumir algo saludable y baja en calorías? El agua de coco Acapulcoco solo tiene 43 calorías por porción y no tiene azúcar añadida. El agua de coco te aporta magnesio, potasio, fósforo y calcio.



Para entrar  
da un click aquí

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

### TEA FORTE SKIN SMART

Tea Forte

Tea Forte, expertos en té crearon una línea que te aporta beneficios a tu piel. Existen cinco sabores, todos tan deliciosos que no podrás decidirte por un favorito. Los puedes consumir fríos o calientes y a cualquier hora del día.



Para entrar  
da un click aquí

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

### LABELLO PURE AND NATURAL MINT AND MINERALS

Labello

La empresa Labello cumplió 100 años ofreciendo productos de calidad para el cuidado de los labios. Para la temporada de frío o para aquellos que se encuentran en verano, el cuidado de los labios con productos Labello te garantiza que tendrás unos labios protegidos y humectados.



Para entrar  
da un click aquí

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

### MANDUKA BLACK MAT PRO

Manduka

Considerado por los expertos como el mejor tapete de yoga. Cuenta con una cubierta antideslizante, es cómodo y muy duradero. Por su calidad y resistencia, te podemos decir con toda seguridad que vale lo que cuesta.



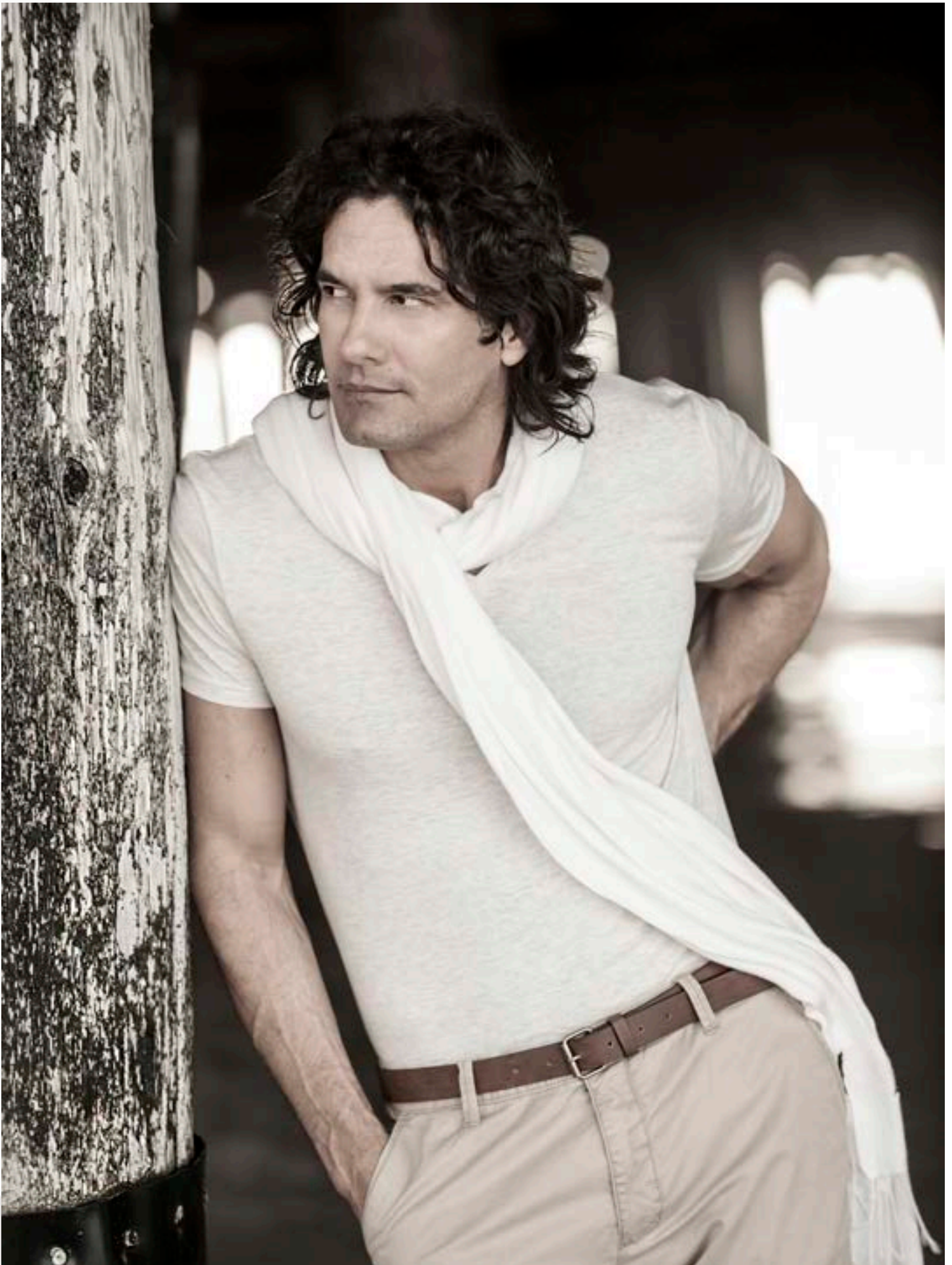
Para entrar  
da un click aquí

<http://www.manduka.com/us/>



# MARIO CIMARRRO

Mario Cimmarro tiene un papel recurrente en el programa "Necessary Roughness" de USA Network. Interpreta el papel de "Augusto", un chef español que regresa de incognito para aliarse con la "Dra. Dani" (interpretada por Callie Thorne) en un esfuerzo por sorprender a "Jeanette" (interpretada por Amanda Detmer). La siguiente aparición de Mario es en el episodio titulado "Double Fault". Cuando se le preguntó sobre su regreso a la serie, Mario dijo "Regresar a esta producción que ha crecido tanto y encontrar que todos son los mismos es muy gratificante. El director Jim Hayman tiene ese toque mágico u Callie Thorne es una talentosa actriz, a la vez que un gran ser humano". →

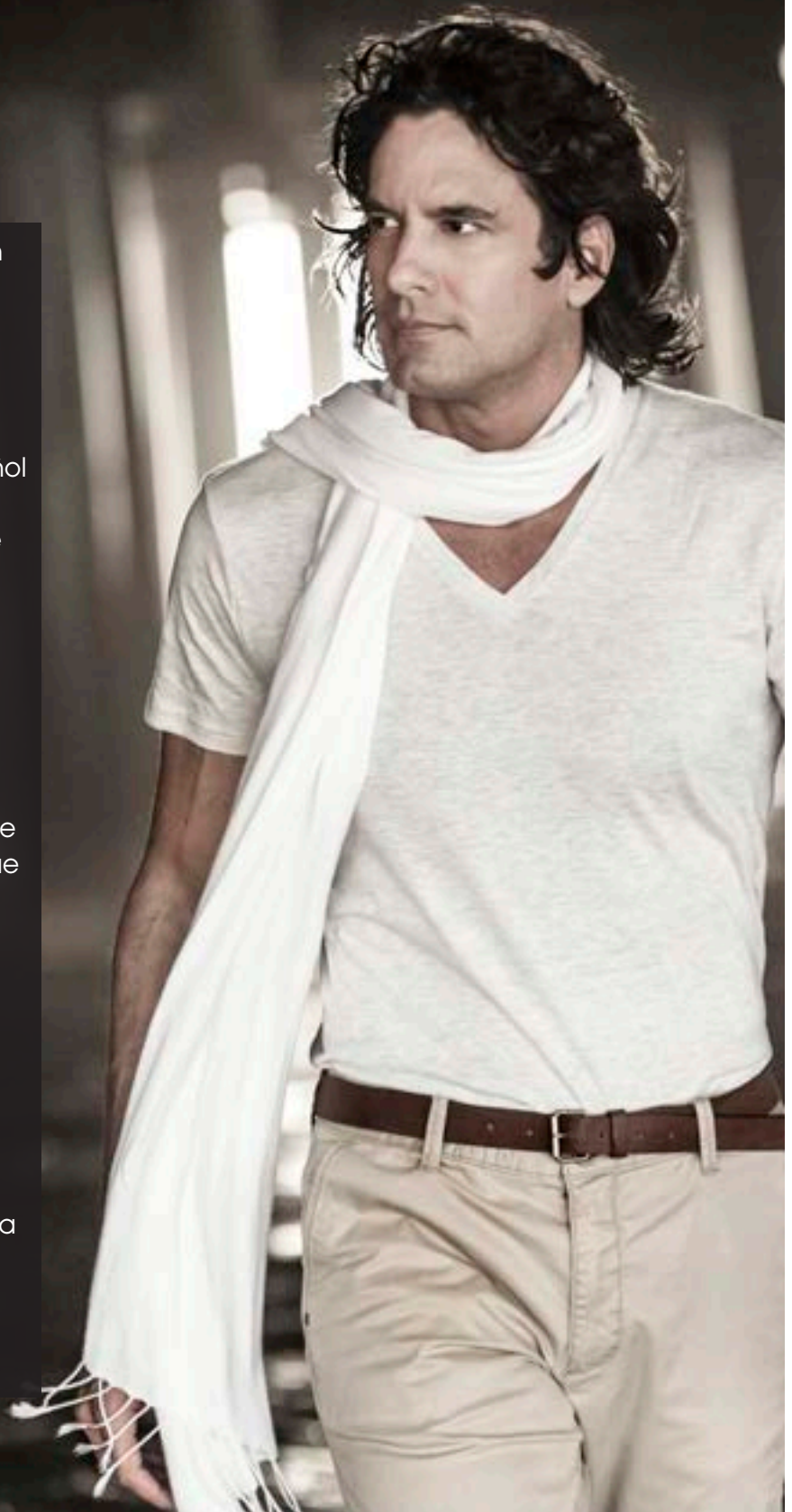




← Mario está en dos papeles principales en películas que se estrenarán en 2012. La primera es "Mediterranean Blue", que debutará en noviembre en el Festival de Cine Internacional Dominicano.

Él interpreta a "Andrés", un policía español en conflicto por sus deberes en su nuevo trabajo y la lealtad a su familia. Al frente de este thriller está el afamado director español, Martín Garrido Barón, quien junto a un elenco internacional para la película. El segundo papel de Mario es en "The Black Russian", que se filmó principalmente en la India. Interpreta a "Dominic", un abogado soltero que ha sido siempre el punto obligado de referencia para su mejor amigo hasta que las cosas se salen de control.

Mario es muy conocido por su papel principal en la serie de Telemundo "Pasión de Gavilanes". Su versatilidad y su alcance como actor se establecieron después de su participación en "El Cuerpo del deseo", una historia escrita por el famoso escritor Julio Jiménez. La serie se convirtió en la favorita de Telemundo y se transmitió en más de 170 países y se tradujo en 30 idiomas. →





← Mario hizo su debut en la actuación y la pantalla grande en la película dirigida por Baz Luhrmann "Romeo & Juliet" (protagonizada por Leonardo DiCaprio y Claire Danes), quien escogieron a Mario Cimarro para la película. Mario ha aparecido junto con Louis Gosset Jr. en "Managua". Sus créditos en cine anteriores incluyen "Rockaway" y "Puras Joyitas". Actuó y produjo la última, que se convirtió un México en Venezuela.

Mario nació en Cuba, de padres italo-cubanos y creció en México. Cuando no está viajando por su trabajo, está en el sur de California, el lugar que él llama su casa. 🇺🇸



*Calendario de actividades*

# DI CIEM BRE



- 1 Dic** GRAN MARATÓN PACÍFICO 2012  
MAZATLÁN, SINALOA, MÉXICO  
<http://www.maraton.org/maraton/>
- 1 Dic** 1ª CARRERA  
LIVERPOOL - BROOKS  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.eventosdeportivos.com.mx>
- 2 Dic** 3ª CARRERA NINTENDO  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 2 Dic** XIII MARATÓN  
COSTA DEL PACÍFICO 2012  
VIÑA DEL MAR, CHILE  
<http://www.olimpo.cl/>
- 2 Dic** XXXVI MARATÓN  
CIUDAD DE PANAMÁ 2012  
CANAL DE PANAMÁ, PANAMÁ  
<http://www.corredoresdelistmo.com/>
- 2 Dic** MARATÓN DE SAN  
JOSÉ COSTA RICA  
SAN JOSÉ, COSTA RICA  
<http://marathoncostarica.com/bienvenidos/index.php>
- 2 Dic** CALIFORNIA  
INTERNATIONAL MARATHON  
SACRAMENTO, CALIFORNIA, ESTADOS  
<http://www.runcim.org/>
- 2 Dic** LAS VEGAS  
ROCK & ROLL MARATHON SERIES  
LAS VEGAS, NEVADA, ESTADOS UNIDOS  
<http://stripatnight.com/>
- 2 Dic** WE RUN  
MÉXICO – GUADALAJARA 2012  
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO  
<http://www.werunmexico.com/#/inicio/>
- 6 Dic** EXPO FERIA DEPORTIVA  
MEDELLÍN, COLOMBIA  
<http://www.plazamayor.com.co/site/>
- 8 Dic** 28ª EDICIÓN MARATÓN  
INTERNACIONAL NOCTURNO  
CANCÚN 2012  
CANCÚN, QUINTANA ROO, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 8 Dic** 7ª CARRERA NOCTURNA  
EMOCIÓN DEPORTIVA  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 8 Dic** CARRERA  
ROCK & RUN VERACRUZ  
BOCA DEL RÍO, VERACRUZ, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 9 Dic** MARATÓN  
POWERADE  
MONTERREY 2012  
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO  
<http://www.maratonmonterrey.com/>
- 9 Dic** 3ª EDICIÓN  
MARATÓN DE MÁLAGA  
MÁLAGA, ESPAÑA  
<http://www.maratonmalaga.info/index.php/es/>
- 9 Dic** MetroPCS DALLAS  
MARATHON  
DALLAS, TEXAS, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.dallasmarathon.com/>
- 9 Dic** TUCSON MARATHON  
TUCSON, ARIZONA, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.tucsonmarathon.com/>
- 9 Dic** 27ª EDICIÓN  
MARATÓN DE LISBOA  
LISBOA, PORTUGAL  
<http://www.lisbon-marathon.com/>
- 12-15 Dic** LA MISIÓN  
CARRERA ULTRA TRAIL  
ARGENTINA  
<http://lamisionrace.com.ar/2012/>
- 16 Dic** CARRERA DEL FIN DEL  
MUNDO Y EL NUEVO SOL  
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 16 Dic** CHRISTMAS RUN  
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO  
<http://www.delcorredor.com>
- 31 Dic** CARRERA DE  
SAN SILVESTRE  
SAO PAULO 2012  
SAO PAULO, BRASIL  
<http://www.saosilvestre.com.br/>
- 31 Dic** CARRERA DE  
SAN SILVESTRE  
CIUDAD DE MÉXICO 2012  
CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO  
<http://www.avilasport.com.mx/>
- 31 Dic** CARRERA DE  
SAN SILVESTRE SEVILLANA  
SEVILLA, ESPAÑA  
<http://imd.sevilla.org/agenda/xvii-san-silvestre-sevillana>
- 31 Dic** CARRERA DE SAN  
SILVESTRE ZARAGOZA  
ZARAGOZA, ESPAÑA  
<http://www.sansilvestrezaragoza.com/>

Nota: Información sujeta a cambios



# ¡Que rico!...llegaron las vacaciones: CUIDADOS AL ENTRENAR EN AMBIENTES DE SOL Y CALOR.



Por: Dra. Alma Liliana  
López Marmolejo

Una de las cosas buenas de las vacaciones es el tiempo que se tiene para descansar y entrenar, lo que en Medicina del Deporte se llama "aprovechamiento del tiempo libre". Pero se deben tener muchos cuidados, muchos de ellos ya han sido expuestos en artículos anteriores; en este nos referiremos al entrenamiento en ambientes calurosos.

## SOL Y CALOR

Nuestra temperatura corporal normal se mueve en un rango entre 36 y 37°C (96,8 a a 98,6°F); Estos ambientes incitan al entrenamiento, pero el realizar esfuerzo físico (como el ejercicio y/o deporte), el cual por si mismo genera calor interno, asociado al calor que el cuerpo absorbe de este medio ambiente, todo esto sin tomar medidas apropiadas, se puede alterar la capacidad del organismo para un "enfriamiento" adecuado de este, generando una serie de perturbaciones, desde unas relativamente simples, como las erupciones leves de la piel o salpullidos y mareos, pasando por fatiga excesiva, letargo, falta de coordinación, confusión, hasta situaciones tan graves como convulsiones, perdida del conocimiento, incluso la muerte, los que se conocen como trastornos causados por calor (deshidratación, golpe de calor, síncope por calor e insolación). →







← **POR ELLO, LOS PUNTOS APROPIADOS A TENER EN CUENTA SON:**

### **VESTIMENTA ADECUADA**

Muchas personas quieren aprovechar y "matar dos pájaros de un solo tiro", es por esto que realizan ejercicio envueltos en plásticos o en ropa demasiado calurosa, poco porosa, pensando que de esta manera van a perder peso, y lo que van a lograr es evitar la evaporación por sudor y aumentar aun más la temperatura corporal central. Esto es importante ya que la forma principal de enfriamiento corporal es el sudor. Les recomiendo las fajas de neopreno a quienes de todas maneras quieren usar este tipo de "ayudas".



### **SOMBRA**

Al iniciar el entrenamiento ubicar las áreas de sombra, con arboles o aleros de casas, ya que en estas áreas hay mas aire frío, y por lo tanto se va a recibir menos calor que en el área en la que se reciben los rayos de sol de forma directa.



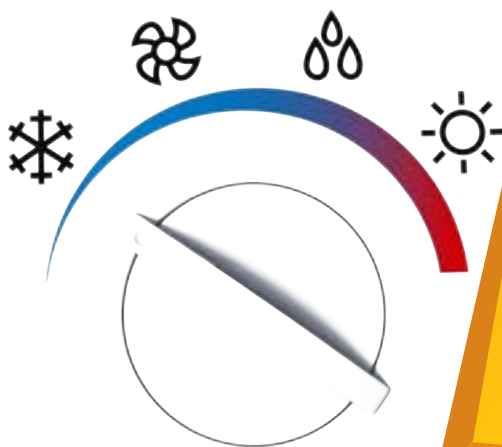
## HIDRATACIÓN

Este aspecto merece un punto aparte, por lo que lo trataremos a fondo mas adelante.



## SUEÑO APROPIADO

Duerma al mínimo de 7 a 8 horas en la noche, antes del entrenamiento del día siguiente, ya que la falta de sueño puede aumentar la probabilidad de presentar problemas causados por el entrenamiento en ambientes de calor.



## ACLIMATACIÓN AL CALOR.

Una persona nativa de estas zonas estará más acondicionada a entrenar en estas condiciones. Si este no es su caso, le recomiendo aclimatarse gradualmente, por lo que el primer día de su llegada no realice entrenamiento. El segundo día, la mitad del tiempo acostumbrado; ir aumentando gradualmente (puede ser 10% más en cada entrenamiento, hasta llegar al 100% del total); esto le ayudará a mejorar los mecanismos corporales de enfriamiento y el "soportar" de una manera más confortable la exposición al calor. →

**← ESTADO FÍSICO**

Las personas con un buen nivel de forma física tienen preparado su organismo para enfrentar los problemas generados por calor, por lo tanto la probabilidad de presentarlos es menor; si eres una persona no entrenada o poco entrenada, aparte de seguir todas las recomendaciones dadas, debes seguir un plan de entrenamiento recetado por tu Médico

**PROTECTOR SOLAR**

Debes usar un protector no graso, de factor alto, que no tape los poros y evite la sudoración adecuada, y que no se retire con el entrenamiento. Use preferiblemente, como medida adicional, una gorra o visera, ya que deberás recordar que el sol aumenta la probabilidad de sufrir cáncer de piel. Si además presentas cualquier tipo de alteraciones crónicas en una gran área de la piel, la sudoración puede verse comprometida, además de que estas alteraciones pueden empeorar con la exposición al calor. →



# 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](http://www.aidaphillipspr.com)  
[aida@aidaphillipspr.com](mailto:aida@aidaphillipspr.com)





### ← ALCOHOL Y DROGAS

El consumo de alcohol te aumenta la pérdida de agua pudiendo generar deshidratación, aunque seas un nativo de estas zonas; el uso de sustancias ilegales, como cocaína, heroína, marihuana, LSD, por nombrar algunas, aumentan la temperatura interna corporal y disminuyen la capacidad de perder calor, por lo que pueden aumentar la probabilidad de sufrir cualquiera de estos trastornos por calor.



### PESO CORPORAL

Si presentas obesidad, debido a tu exceso de grasa puedes generar una mayor cantidad de calor con el ejercicio, ya que la grasa es un aislante térmico que reduce la pérdida de calor, por lo que el ejercicio a realizar en un ambiente caluroso debe tener una intensidad mucho menor y una hidratación más frecuente, con los cuidados previstos. →





[www.ceciporras.bhipglobal.com](http://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.*

# Te gustan las **ventas** de publicidad?



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

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

**Pide informes a: [publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)**



**← EDAD**

Desafortunadamente, así nosotros estemos en buena forma física, la edad juega un papel importante en este sentido, ya que si tenemos más de 40 años nuestra capacidad de mantener la hidratación es menor, el inicio de la sudoración se puede dar de una manera más tardía, podemos también sudar en una cantidad menor a la requerida, por lo que aumentamos la posibilidad de "padecer" por calor.

**FIEBRE, DIARREA Y VÓMITO**

Si estas, por esas cosas del destino, en tus ansiadas vacaciones con fiebre y/o diarrea y/o vómito, estas perdiendo líquidos, pérdida que puede llegar a ser importante, y tu capacidad de resistir el calor, se verá reducida, por lo que no debes entrenar en cualquiera de estas situaciones, incluso debes esperar unos 3 o 4 días después de mejorarte, para reiniciar el ejercicio, previa autorización médica. →





# Visita hoy



## BrinkZone.com

The No#1 Science Based Performance Resource

### El sitio

# #1

en recursos para el  
desempeño basado en  
la ciencia

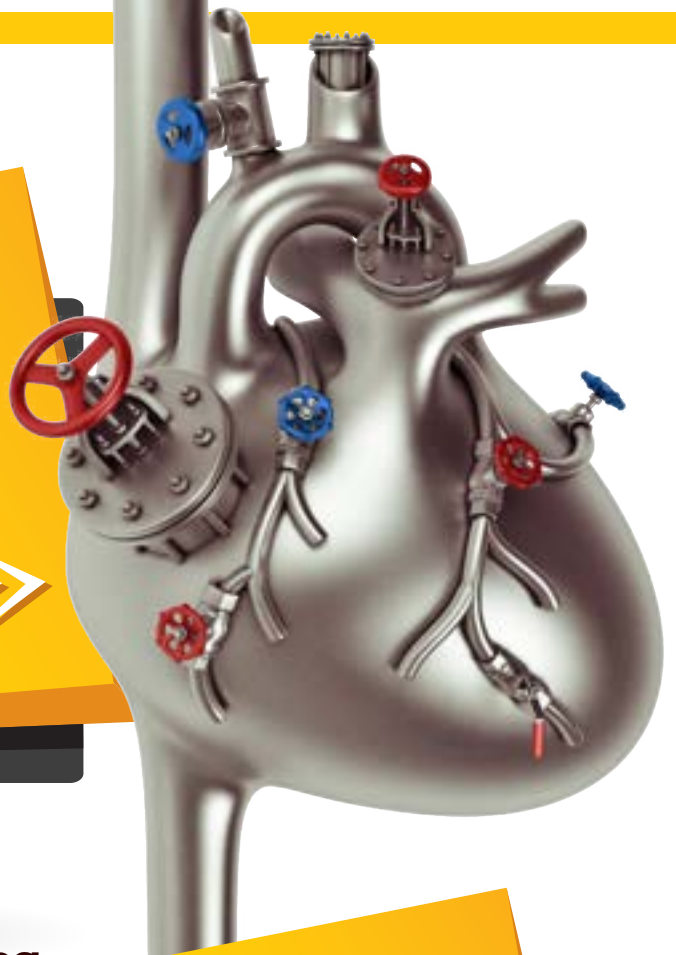
Encuentra también mis e book's disponibles en  
<http://www.brinkzone.com/store>





## ← ENFERMEDADES CRÓNICAS

Algunas enfermedades crónicas, como lo son las cardiopatías, diabetes, hipertiroidismo, fibrosis quística, pueden disminuir la capacidad del cuerpo de resistir el impacto generado por el calor, por lo que no se te recomienda realizar ejercicio y/o deporte en estos ambientes. Recomendación: gimnasios y sitios climatizados, como es obvio, tener la evaluación médico-deportiva previa y contar con la autorización del Médico



## ALIMENTOS

Si tu médico te ha ordenado, por motivos de salud, una dieta baja en sal, tu cuerpo tendrá una capacidad disminuida para remover el calor, lo que te hará más susceptible a un trastorno por calor si entrenas en este tipo de ambientes.



## INSOLACIÓN PREVIA

Si la has sufrido previamente, tendrás una mayor probabilidad sobre los demás de volverla a presentar al someterte a estos ambientes.

## MEDICAMENTOS.

Si te han formulado cualquiera de los siguientes medicamentos, puedes llegar a presentar una mayor dificultad para enfrentar la regulación de tu temperatura corporal en los ambientes calurosos asociados a ejercicio y/o deporte: anti-parkinsonianos (ej: amantadina, bromocriptina), medicamentos anticolinérgicos o con efecto anticolinérgico (ej: ditropan, atropina), antihistamínicos (ej: benadryl, loratadina), fenotiazinas, antiscóóticas (ej: haloperidol), betabloqueadores (ej: metoprolol), bloqueadores de los canales de calcio (ej: diltiazem), antidepresivos tricíclicos (ej: trazodone, fluoxetina), diuréticos (ej: lasix, furosemida), Litio, inhibidores de la monoamino oxidasa (ej: moclobemida, niamida, enerzer).

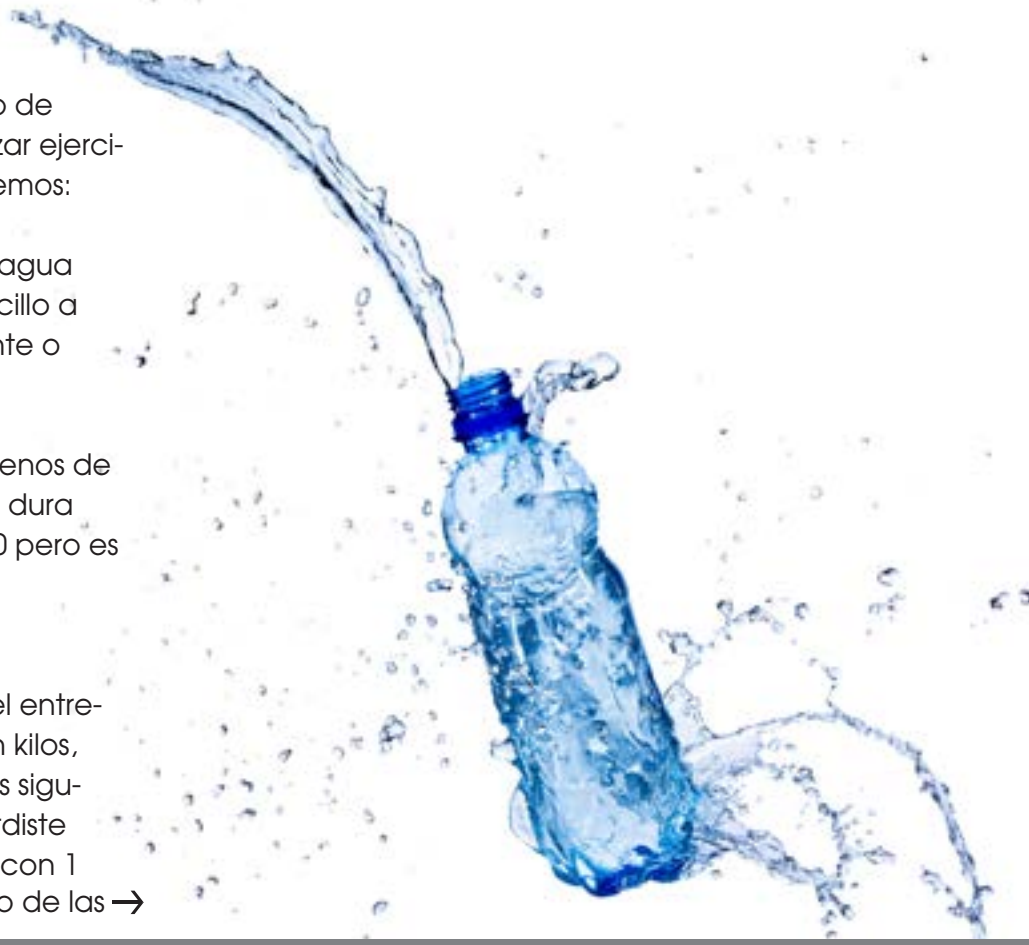
## AHORA SI, LA AMPLIACIÓN DEL PUNTO HIDRATACIÓN...

Como considero que todos sabemos, cuando nos exponemos a un ambiente caluroso por un tiempo prolongado tenemos la posibilidad de presentar deshidratación por pérdida de sudor, y si además realizamos ejercicio nuestras posibilidades de deshidratación aumentan, ya que durante el ejercicio la temperatura corporal central puede aumentar en más de 1°C. La sudoración ayuda a mantener la temperatura corporal, pero si el agua perdida por sudoración no se repone por medio de una adecuada hidratación, se llega a la deshidratación, alterando la capacidad de enfriamiento del cuerpo. No podemos esperar a hidratarnos cuando presentemos sed, ya que, aunque la sed es el principal indicador de deshidratación, cuando esta señal se →



← presenta, ya tenemos algún grado de deshidratación, por lo que al realizar ejercicio en un ambiente caluroso debemos:

1. Consumir líquidos (llámese agua o bebidas hidratantes), medio pocillo a intervalos frecuentes, antes, durante o después.
2. Si el entrenamiento dura menos de 30 minutos hidratarse con agua; si dura más de 30 minutos, o menos de 30 pero es muy intenso, realizarlo con bebidas hidratantes.
3. Pesarse antes y después del entrenamiento, y reponer lo perdido en kilos, en litros de agua distribuidos en las siguientes 24 horas. Por ejemplo, si perdiste 1 kilo de peso, deberás reponerlo con 1 litro de agua, durante el transcurso de las →



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



# ElBlogDeJaime.com





Maria  
Alba  
Furriol  
Studio

**Cursos Nov 2012 - Feb 2013**

**STRECHING: 16/02-17/02**

**YOGA TERAPEUTICO: 2/03-3/03**

**TECNICA ALEXANDER P/MEDICOS 5/12-6/12 de 18.30 a 22 hs**

**PILATES FUNCIONAL: 7/03-8/03**

**ENTRENAMIENTO FISICO-Óptimo  
10/11-11/11**

**Curso de Formación 2013-2014:  
TECNICA ALEXANDER Marzo-Noviembre:  
martes, miércoles y/o viernes en Bs As.**

Nuestra organización busca mejorar el rendimiento físico, mental y emocional de sus alumnos y seguidores mediante la práctica de actividades profesionalmente pensadas y estructuradas para lograr una óptima calidad de vida.

El centro contempla al mundo del deporte y la actividad física desde una perspectiva innovadora:

Perfecciona el trabajo motor desde un entrenamiento físico-mental y emocional que re-educar hábitos/movimientos/coordination, habituales, automáticos, desarrollados desde que nacemos, difíciles de observar y cambiar y son la base de nuestro desarrollo motor posterior así como del funcionamiento de nuestro organismo.

Nuestros cursos están diseñados para las distintas disciplinas:

Entrenamiento Físico-Deportivo, Pilates, Yoga, Stretching y para las distintas áreas médicas (Traumatología, Neurología, Kinesiología, Cardiología, etc).

[www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)

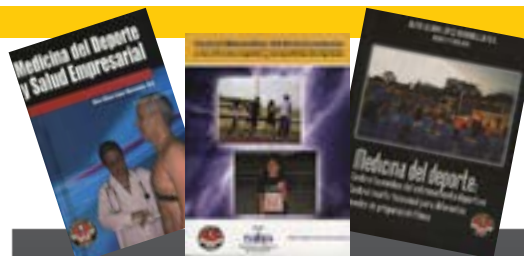


← próximas 24 horas, ya que una pérdida de mínima de líquidos (ej.: 2 % del peso corporal total en una persona de 60 kg., equivale a una pérdida de 1,2 kg., o sea 1,2 litros de agua) puede incrementar la fatiga de manera marcada.

4. Nunca debes "hidratarte" con cerveza o cualquier tipo de bebida alcohólica.

Y como siempre, para finalizar, no olvidar que la última palabra la tiene tu Médico-Deportólogo, por lo que sería muy beneficioso para tu salud el realizarte una evaluación previa y contar con su aval antes de iniciar el entrenamiento en estos ricos y sabrosos ambientes de sol y calor.

**FELICES VACACIONES...** 🇨🇪



**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.



**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**



# Físico MENTARIOS

## Mensaje de la estación

No importa que religión profesemos, o si estamos inscritos en un determinado partido político, si somos fans de Luis Miguel o de Lady Gaga, menos aún si somos simpatizantes de un equipo deportivo, hoy nuestra tabla de valores ha cambiado. Nos ocupamos más de la sonrisa de un nieto o de las palabras balbuceantes de una nieta y mucho, pero mucho más de la recuperación de la salud de algún pariente cercano, o de la nuestra.

Pero en lo que sí coincidimos, es en la belleza de un hermoso paisaje, en los dulces trinos y cantos de las aves en el campo, en el valor de la amistad, que hacia el final de nuestra existencia aprendemos a apreciar y confirmamos su verdadera esencia, y la gran necesidad que tenemos de contar con ella, esforzarnos por llevar una vida sana, llena de retos, vigilando nuestra alimentación y cuidando nuestro ejercicio, siendo optimistas, teniendo un sentido positivo de la vida. En virtud de los ánimos de la estación y de los buenos deseos.

Vaya pues, mi más afectuoso saludo en nombre de la la revista CORPOSANO y del mío propio y nuestros mejores deseos de salud y prosperidad para cada uno de los lectores. 🇪🇸

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



Haz click aquí para contactarme.  
 guidogarreti@yahoo.com ➔





# ¿CÓMO ENFRENTAR UNA LESIÓN?



POR MARÍA FURRIOL



¿Cómo enfrentar una lesión/frustración de qué hacer/falta de voluntad u otra adversidad que impide seguir un programa de entrenamiento saludable?



Ante todo es importante tomar conciencia de POR QUÉ me lesioné, siento frustración o no energías para entrenar.

En general las lesiones, frustraciones, fatiga mental primero, son el resultado de un accionar inconsciente, de actuar rápidamente sin darnos el tiempo de pensar en CÓMO reaccionar a los estímulos. `¡Me veo fea, me duele la cabeza! ¡Tengo muchas cosas por hacer y no sé por dónde empezar! etc., son algunos de los pensamientos que surgen sin nuestro control consciente.

Perdemos la conciencia/observación de pensar qué vamos a hacer antes de accionar, ¿Estoy entrenando sin curvar mi espalda en exceso? , ¿Estoy estirando demasiado que puede causarme dolores y desgarros en el tiempo? o ¿Tenso en exceso mis costillas que bloqueo mi respiración?

El solo hecho de darnos, ANTES de hacerlo, 2 o 3 segundos para pensar CÓMO voy a hacer elabdominal o correr, que sea en una forma natural y no exigiendo en exceso a mi cuerpo mente, crea un cambio en mi cerebro para poder accionar diferente y mejor. 🇨🇺



**María Furriol**



Directora de María Furriol Studio.

Coach Corporal.

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

[www.MariaFurriol.com](http://www.MariaFurriol.com)

Haz click aquí para contactarme.  
[mariafurriol@gmail.com](mailto:mariafurriol@gmail.com)





# Reconsi



Por  
Lic. Thanicar Braz.

La sola palabra "Dieta" genera automáticamente en el sistema nervioso una cascada de emociones, que van desde el rechazo, pasando por el miedo y terminando en la frustración; pero siempre se vuelve a la misma consideración "debo comenzar la dieta"; el cómo manejar este conflicto emocional, yo no le sabré orientar, para esto le recomiendo asesoría con un profesional, bien sea psicólogo o psiquiatra, para cada gusto la decisión, lo que si me compete, es en informarle que la Nutrición no es solamente la "dieta", es una ciencia, la cual por razones obvias entenderá me apasiona; la cual se encarga del estudio del hombre con su alimentación, y de todos los procesos fisiológicos que esto conlleva; le explico: Nutrirse va mucho más allá de comer para estar delgado,



# DERRANDO LA DIETA

gordo, sano o enfermo. Volvamos nuevamente a explicar mejor el significado de la palabra "Dieta" no es más que el consumo de alimentos que tiene un individuo habitualmente; con esto entendemos que se ha manejado erróneamente el término, ya que, se hace su mayor uso, al referirse a un régimen casi diabólico que lo va a ser casi inmolarse para lograr perder algunas libras de peso, a expensas de mucho sacrificio casi inhumano, ¡si! Ciertamente es un poco dantesco mi relato, pero en el fondo sabe que le leí la mente ó que escuche a escondida una de sus charlas de trabajo con esos compañeros egoístas que devoran todo tipo de alimentos frente a usted, mientras usted esta en una condición tan inexplicable como lo que le acabo de describir. Si esto ha sido así ó si en un grado menor ó mayor usted se identifica, continúe leyendo porque intentare aconsejarle. →





## ←HAGA LAS PASES CON SU FIGURA CORPORAL:

El 90% de las personas con problemas de peso corporal, demuestran en consulta un rechazo muy fuerte con por lo menos una zona de su cuerpo; con esto intento explicarle, que es evidente que si quiere cambiar su peso es por una inconformidad de su figura o por un problema de salud, pero no por ello debe llegar a la fijación, ¡acéptese tal como es! Comprenda la diversidad de formas corporales que existen y desdibuje el patrón que venden los artistas, recu-

erde que ellos dedican muchas horas y años de sus vida, sin contar cirugías y mucho photoshop, para lograr la magia del lente que es lo que a la final le llega a usted de una manera muy distorsionada. La Diversidad es lo que hace a este mundo tan interesante, y todos tenemos oportunidad de entrar en ella.

**el 90% de LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SOBREPESO, DEMUESTRAN UN RECHAZO CON ALGUNA ZONA DE SU CUERPO.**



## LA CONSTANCIA ES LA CLAVE DEL ÉXITO:

En la Nutrición como en cualquier aspecto de la vida, hay que tener orden, ser frecuente, para lograr las metas alcanzadas; a mis pacientes les recuerdo muy frecuentemente un buen ejemplo: para lograr el título de su carrera, usted tuvo que pasar por un tiempo establecido, y además pasar por un orden de actividades que una no podía llegarse sin terminar la pre determinada, y en todo esto usted no pudo ni recortar el tiempo ni hacer las cosas según su vida, fue su vida la que se adaptó a lograr esto; ve! Así es el tema de la Nutrición! No espere "milagros" ni "caminos cortos", la ciencia no es empírica, la ciencia estudia continuamente lo mejor para cada uno de los seres, y en esto nos basamos quienes responsablemente ejercemos el área clínica de la Nutrición y del control de peso. →

**NO ESPERE "MILAGROS"  
NI "CAMINOS CORTOS"**





## ←CAERSE ESTA PERMITIDO, LEVANTARSE ES OBLIGATORIO

Este refrán me gusta mucho, porque a nivel personal me inspira fuerza para continuar, debo admitir jamás haber investigado su autoría, pero si lo mantengo en práctica a diario, se lo traigo acotación para decirle que alimentarse es algo que debemos hacer mínimo 3 veces al día y eso multiplicado por días, meses, años; nos da unos números abismales, así que no se angustie, salirse eventualmente de la alimentación, no es un acto de abandono, (tampoco de recompensa) lo importante es que sea esporádico, por ejemplo 1 ó 2 veces a la semana, bien sea los fines de semana o en algún evento de celebración, Nutrirse no puede ser un acto de castración, ni mucho menos; realmente es un acto de educación.



**SALIRSE EVENTUALMENTE DE LA  
ALIMENTACIÓN, NO ES UN ACTO DE  
ABANDONO, LO IMPORTANTE ES QUE  
SEA ESPORÁDICO**



## BUSQUE UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN

Si me ha leído anteriormente ya sabe que esto es un valor de ley para mí; le he aconsejado buscar un profesional universitario que tenga un título en el área de Nutrición, de seguro que en su país deben existir una buena cantidad; y más allá de eso, le voy a aconsejar crear una empatía, una sensación de confianza y de seguridad, no le estoy diciendo que lo convierta en su amigo o en su confesor particular, le estoy recomendando es llegar al punto de tener una buena comunicación, porque si esto es así, si a usted le agrada ir donde el Nutricionista, no solo por el tema del peso, sentirá un mayor estímulo y una mejor actitud cuando por el motivo que sea usted se pierda o de la consulta o de la Nutrición; en mi consulta es habitual conseguir pacientes que por sus motivos personales llevan meses o años sin asistir, y vuelven de nuevo; para mí en lo personal, es un indicador de confianza, porque el paciente me dice: me fui por el motivo que sea y volví porque aquí y contigo es que me siento en buenas manos; y esto también es válido para continuar con orgullo. 🇨🇵



Lic. Thanicar Braz



Lic. Thanicar Braz  
Nutricionista – Dietista.  
Egresada 2005,  
Universidad Central de  
Venezuela.

Desde 2006 laborando en el área de control de peso.

Haz click aquí para contactarme.  
thanicar@hotmail.com



¡A usted! Quien constantemente nos lee, quién nos sigue en todas las redes sociales, por y para usted es que hacemos este hermoso trabajo, Gracias por permitirme ser parte del cambio en su vida, por eso es que le hablo siempre desde mi experiencia personal, porque esto no se consigue en la bibliografía; Gracias a todo el equipo de Corposano, por tanta dedicación, profesionalismo y sobretodo tanta humildad en su trabajo y trato, para mí es más que un inmenso placer saber que desde la distancia, nos tratamos y estimamos. Mis Mejores Deseos para estas festividades Decembrinas, que la celebración del Niño Dios nos ilumine nuestras almas a diario y que el Nuevo Año 2013, nos llene de grandes logros y muy merecidos Éxitos! Mis Mayores Abrazos!

Lic. Thanicar Braz



## MIS RAZONES PARA SEGUIR SIENDO

## GORDO

*Especial de fin de año*

Por: Marcos Lopez.



Cuando llega el momento de bajar de peso o de ponernos en forma a menudo encontramos excusas para hacerlo y postergamos esa decisión día tras día, semana tras semana. Debido a esto, no sólo nos ponemos en punto muerto con respecto a nuestra dieta y nuestro entrenamiento sino que retrocedemos, o mejor dicho avanzamos hacia la ganancia de más kilos, sintiéndonos todavía más decepcionados.

**PIENSA EN ESTO:**

- " No tengo tiempo para el ejercicio "
- " No tengo tiempo para prepararme comidas saludables "
- " Estoy demasiado grande para el ejercicio "
- " Nadie me apoya "
- " El ejercicio me aburre "
- " No puedo dejar de comer "
- " Es que la comida es muy rica "
- " Estoy bien así "

¡Mentira! No estás bien así. ¡Nadie quiere tener sobrepeso! Perder peso nos pedirá un esfuerzo de nuestra parte, nos pedirá salirnos de nuestra zona de confort y nuestra inclinación natural es la costumbre. Bajar de peso no es algo fácil, pero si quieres hacerlo tendrás que disciplinarte un poco. Entonces, para empezar pregúntate por qué automáticamente pones excusas sobre el tiempo y el compromiso. ¿no será el miedo al cambio? ¿no será que no estás dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para conseguirlo?

¿Son aceptables las excusas? Sé totalmente honesto contigo mismo, nadie más que tú puede saberlo mejor. Lo siguiente que me dicen cuando les digo esto, es que no son excusas, que realmente no pueden hacerlo "¿Cómo puedes decirme que son excusas si no sabes la cantidad de cosas que tengo que hacer, todas las presiones que tengo y cómo es mi vida, mi trabajo, mi familia, mis obligaciones?". Personalmente pienso que eso es autotitularse como una versión limitada de lo que en verdad somos. →





← ¿No trataste de pensar de otra manera? ¿Por qué es que no actúas sobre tus deseos? Nadie quiere estar gordo y así y todos temen probar hacer algo al respecto porque temen fallar y seguir con sus kilos de más. Si piensas así tengo noticias para ti: ya tienes unos kilos de más. ¿Qué puedes perder? No tengas temor al cambio...



La manera en que piensas afectará tu éxito en cualquier programa para bajar de peso que inicies. Mientras más negativo sea tu pensamiento, mayores excusas aparecerán, menor será tu compromiso y eventualmente fallarás. "Entonces qué ¿tengo baja autoestima?" Probablemente que sí, pero está en ti no dejarla ganar. Esfuérzate más y no dejes de buscar aquello que es importante para ti. En mi manera de ver las cosas la salud definitivamente le gana al dinero, al éxito y tantas otras cosas que creemos importantes, pero que no disfrutaríamos a menos que contáramos con una buena salud. →

Antes



Despues



Antes



Despues





# Thanicar Braz

## Nutricionista Control de Peso

### UCV

### Thanicar Braz

**Miembro:**

Asociación Venezolana para el  
Estudio de la Obesidad  
(AVESO) [www.aveso.org.ve](http://www.aveso.org.ve)

Sociedad Científica Venezolana  
de Obesología (SCVO)  
[www.obesologia.com](http://www.obesologia.com)

**Asesora Nutricional:**  
Alimentos Del Monte  
[www.delmonte.com.ve](http://www.delmonte.com.ve)

**Escritora/ Colaboradora:**  
Revista Corposano, México DF.  
[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)

*Ave Libertador con calle Elice,  
Edif Nuevo Centro, Piso 9, Ofic. 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](mailto:thanicar@hotmail.com) Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677

# 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 hablare sobre los libros que estoy leyendo y que me parecen interesantes. En definitiva este es un blog para hablar de psicología...



[www.estheredolosi.com](http://www.estheredolosi.com)





← Déjame darte un consejo: ¿quieres matar dos pájaros de un tiro: sobrepeso y baja autoestima?



## Haz ejercicio.

La falta de tiempo para ejercitarte es una de las excusas más comunes. Si se quiere, siempre estamos ocupados haciendo muchas otras cosas. Pero la falta de tiempo no es una excusa válida ya que si nuestra salud es realmente importante, entonces necesitas encontrar el tiempo para hacerlo sin importar qué tan ocupado te encuentras. Y el mejor ejemplo son los políticos y empresarios famosos. ¿Conoces personas más ocupadas que ellos, con asistentes y agendas tan apretadas que apenas tienen tiempo para dormir? Bueno, son esas mismas personas las que se hacen el tiempo para ejercitarse TODOS los días y pasar tiempo de calidad con sus familias. Entonces, si ellos pueden ¿por qué no tu? Lo siento, el tiempo es la excusa más utilizada y la menos válida. De hecho ninguna excusa lo es. Si quieres puedes. Punto.

Lo que me parece fundamental para sobreponerte a las excusas para tener un peso saludable (y que conste que digo un peso saludable y no una figura de súpermodelo de pasarela) lo primero que necesitas es entender las razones por las que estás poniendo excusas y descubrir cuál es el verdadero valor que tiene para ti. Una vez que lo hagas, disciplínate, apunta a una versión de ti más saludable y más feliz, y luego haz todo lo que tengas que hacer para lograrlo.

## Realmente no hay peros

### Marcos López



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

[f http://www.facebook.com/tucuerpoideal](http://www.facebook.com/tucuerpoideal)

[t http://twitter.com/tucuerpoideal](http://twitter.com/tucuerpoideal)

Haz click aquí para contactarme.

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



# ADELGAZA DE 5 a 8 KILOS EN 1 MES!



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



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](mailto:estiloenimagen@gmail.com) • [www.estiloenimagen.com](http://www.estiloenimagen.com) • @Carolinabejar 





# CUATRO

## Rutinas Básicas Para mantener la motivación

“El gran amor y los grandes logros requieren un gran esfuerzo”

Dalai Lama

Por: Esther Redolosi




**LA MOTIVACIÓN ES UN ESTADO INTERNO QUE NOS  
IMPULSA A LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS.  
INDEPENDIENTEMENTE DE CUÁL SEA TU SUEÑO  
HAY UNA SERIE DE TAREAS DIARIAS QUE NOS  
AYUDAN A MANTENER LA MOTIVACIÓN.**

1. Objetivos reales. Intenta que tus sueños sean alcanzables, sobre todo piensa, detenidamente, que tiempo necesitas para conseguirlo. Nadie puede adelgazar 20 kilos en un mes sin que esto le ocasione graves problemas de salud, ni dominar un idioma en una semana. Si tenemos objetivos demasiado irrealistas sólo tendremos malestar y ganas de abandonar.

2. Registra los progresos. Es bueno hacer diariamente un registro de los avances que vayas haciendo para alcanzar tu sueño. Es importante la siguiente premisa "cada día haz algo que tenga que ver con tu objetivo", esto nos hará que no perdamos de vista nuestro horizonte.

3. Date placeres y disfruta del proceso. Cuando vayas consiguiendo pequeñas metas prémiate y así mantendrás en alza la motivación (un baño relajante, una cena especial, un pequeño detalle). Disfruta del viaje, es fundamental no perder la alegría y el buen humor.

4. Visualiza tu meta. Cada día párate un rato y piensa en tu sueño. Visualiza que ya lo has conseguido. La meditación y la relajación son dos recursos muy importantes para mantener la tranquilidad que es vital para conseguir nuestros objetivos. 



**Esther Redolosi**



Psicóloga clínica  
Experta en Psicopatología y Salud

haz click aquí para contactarme

[estheredolosi@hotmail.com](mailto:estheredolosi@hotmail.com)





# La ro

UN TEMA DE ACTITUD,  
CON ELLA SE PUEDE DECIR

# TUDO O NADA



Por Carolina Béjar



La elección de la vestimenta está ampliamente ligada al humor que se tenga al levantarse.

Hay mujeres que están acostumbradas a vestir siempre con colores oscuros, lo cual describe un estado de ánimo particularmente triste.

La moda ya ha dejado de ser una imposición y cada uno debe vestirse libremente sin seguir patrones de exigencia, aunque estarán influenciados no se debe perder la personalidad.

Se debe mostrar la actitud y las intenciones que se tengan cuando se elige un determinado vestido. Quien intenta seducir no usará lo mismo que aquella que intenta poner distancia. La ropa es un tema de actitud y con ella se puede decir todo o nada. →



ba

A.





**LAS CHAQUETAS NO PASAN NUNCA DE MODA Y QUEDAN MUY BIEN. SE PUEDEN USAR CON JEANS O DE MANERA MÁS FORMAL, CON UN PANTALÓN DE SEDA O FALDA.**



Hay consejos que se pueden seguir para tener un guardarropa variado y que ayude a estimular el carácter sin tener que caer siempre en el clásico trajecito negro y los pantalones vaqueros. Hay variedad que por desconocimiento, no se utiliza y que puede ser de gran utilidad:

Es indispensable tener algunas prendas básicas que puedan combinarse entre sí. Las faldas son un arma que toda mujer debe tener en su vestuario. Quienes tengan piernas delgadas pueden llevarla por encima de la rodilla y quienes tengan piernas gruesas unos centímetros por debajo de las rodillas y con tacones de algunos centímetros. Puede ser una falda de color negro que siempre vendrá bien para las ocasiones elegantes o de trabajo y otra de color fuerte como azul.

Las chaquetas no pasan nunca de moda y quedan muy bien. Se pueden usar con jeans o de manera más formal, con un pantalón de seda o falda. →



Es indispensable tener un par de blusas de seda blanca ya que toda mujer puede vestirlas.

Los colores son importantísimos. Resaltan la figura, la piel y contagian el buen ánimo. Los colores fuertes, rojo, naranja, verde y los brillantes están muy de moda y sientan muy bien.

Los complementos son vitales. Las perlas siguen siendo las preferidas por las mujeres para lucir a la noche. Una buena cartera negra y un buen par de zapatos negros son fundamentales en todo ropero.

Es mejor tener un vestuario reducido, pero de buena calidad y que se pueda armar con las mismas prendas varios equipos.

Actualmente se ve por la calle a muchas mujeres vestidas de manera demasiado sobria, de negro o marrón, con un look descuidado y monótono que no despierta nada.

La moda debe ser individual y creativa, llena de brillo y colores, no solamente lo que dicta la tendencia masiva que a no todos queda bien. →

**LA MODA DEBE SER INDIVIDUAL  
Y CREATIVA, LLENA DE BRILLO Y  
COLORES, NO SOLAMENTE LO QUE  
DICTA LA TENDENCIA MASIVA QUE  
A NO TODOS QUEDA BIEN.**



← Si una mujer está triste, se viste de negro y tapada hasta los talones. Si está contenta se pondrá algo de color y dejará entrever algo de sensualidad.

Hay que terminar con los estereotipos e intentar que la mujer tenga la suficiente autoestima y fuerza de carácter para jugar con su vestuario tenga el estado de ánimo que tenga.


A nadie le gusta transmitir tristeza, sin embargo eso ocurre con muchas mujeres que se ven por la calle y es una cuestión de actitud y falta de confianza que hay que trabajar y quienes trabajamos con la moda somos enteramente responsables de este suceso.

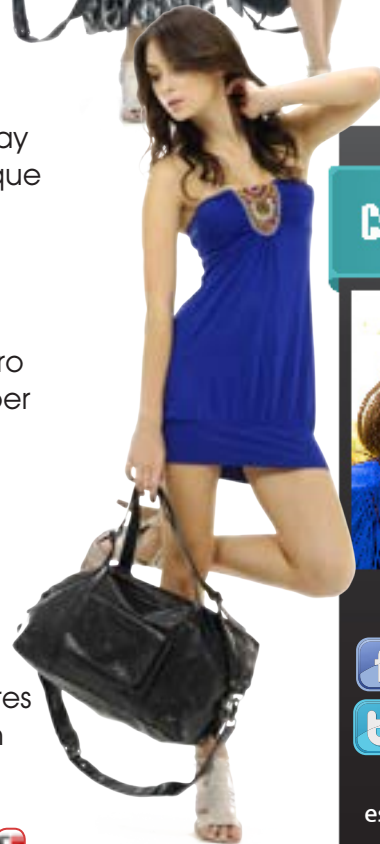
**TIPS :**

Si se está deprimida por algún motivo hay que evitar vestirse con colores oscuros que sólo acentuarán el estado de ánimo. El blanco y mejor aún los colores brillantes pueden ser de gran ayuda.

No usar ropa muy ceñida al cuerpo, pero tampoco demasiado floja. Hay que saber elegir la talla adecuada.

Evitar las combinaciones de cuadros y rayas o de estampados similares en dos prendas que se usarán a la vez.

La mujer debe animarse a cambiar el contenido de su ropero. Vestir con colores vivos, diseños audaces que le brindarán mayor seguridad y autoestima y no pasarán desapercibidas, pero siempre respetando su estilo más que la moda. 

**Carolina Béjar****Consultora de Imagen Internacional**[www.estiloenimagen.com](http://www.estiloenimagen.com)

Carolina Bejar



@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.  
[estiloenimagen@gmail.com](mailto:estiloenimagen@gmail.com)

# Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

Una publicación de **editorial novaro**  
calidad en las letras desde 1950



Búscanos en Facebook:  
@motor y volante



Síguenos en Twitter:  
@motoryvolante

[www.editorialnovaro.com](http://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**





Consejos para sobrevivir las

# FIESTAS DECEMBRINAS



Por L.N. Paulina Benítez  
Salas Porras




Es muy común escuchar en ésta época del año que la dieta empieza en Enero y dejarse llevar por los excesos característicos de este mes, pero para aquellos que han mantenido un estilo de vida más saludable últimamente y no quisieran perderlo por las fiestas, o que simplemente están interesados en no llegar al 2013 con más kilos de los que quisieran. →





← Aquí van unos consejos prácticos para mantenerse en su peso:

- No llegues con hambre a tus comidas y cenas navideñas, aunque es lógico pensar en “desayunar poco” o “saltarse la colación” para compensar las calorías que se comerán más adelante, esto los hará llegar con más hambre y hará más fácil que abusen del pan o las botanas, elevando considerablemente las calorías. Lo mejor es haber comido algo una hora antes y evitar comer cantidades grandes rápidamente.
- Cuidado con el alcohol: Generalmente acompañando a un evento con comida elevada en calorías vienen grandes cantidades de alcohol y hay varios tips para disminuir la cantidad, por cada copa de alcohol toma después una de agua simple, que todos los mezcladores sean sin calorías, lo ideal es el agua mineral o refresco light, nada de jugos ni cockteles que son altos en azúcar, y recordar que los destilados (whiskey, tequila, vodka y ron) son más bajos en energía que los fermentados (vino y cerveza).



**NO LLEGUES CON  
HAMBRE A TUS  
COMIDAS Y CENAS  
NAVIDEÑAS**



- Aprovecha el resto del día: Si tienes un evento en la noche o tarde lo mejor es que echas mano del momento del día en el que si puedes controlar lo que haces. NO dudes en desayunar algo nutritivo y ligero, respetar las colaciones cada 4 horas y por supuesto...¡hacer ejercicio! De esta manera, lo que hagas en una parte del día no tiene porque repercutir tan dramáticamente en tu peso.

o fruta. Así no tienes pretexto para no comer aunque sea una cosa saludable.

- Evita regalar comida: Si vas de visita con viejas amistades y llevas un pequeño "regalo navideño" evita que sean galletas, chocolates, dulces, etc. ya que es probable que los abran durante tu estancia ahí y termines comiendo una que otra cosa que al final se acumula para todos esos kilos extra.



- Trata de controlar lo más que puedas tu alimentación: Si te toca llevar un plato a alguna cena o comida no dudes en pedir el plato que generalmente es más alto en calorías: pasta, postre, botana y plato fuerte, para encargarte de que sea saludable. Al tu cocinarlo estás evitando que tenga mucha grasa, azúcar, salsas muy cremosas, que esté gratinado, etc. y siempre encárgate de que incluya verdura

- No comas si no tienes hambre: No importa lo deliciosa que sea la cena navideña o el recalentado, eso no te permite abusar de las cantidades y comer más que cualquier otro día del año. Si ya estás satisfecho **DEJA DE COMER**, pon atención a tu estómago y tómate mínimo 20 minutos en comer. →



← **RECUERDEN QUE TODO ESTÁ EN LA FUERZA DE VOLUNTAD, COMER SALUDABLE NO SIGNIFICA SUFRIR NI HACER SACRIFICIOS EXTRA EN ÉSTAS FIESTAS, SIEMPRE SE PUEDE DISFRUTAR SIN SUFRIR LAS TERRIBLES CONSECUENCIAS DE ENFRENTARSE A LA BÁSCULA Y LA NUTRIÓLOGA EN ENERO.** 🇲🇽



**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 →



# Directorio

# CORPO**SANO**

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](http://www.revistacorposano.com/directorio)

**O escribe a:**  
[publicidad@revistacorposano.com](mailto:publicidad@revistacorposano.com)

# FORMACIÓN ANUAL TÉCNICA ALEXANDER ORIENTADA A PROFESIONALES LA SALUD Y EL FITNE



# EN ER S DE SS

La formación consta de un máximo de 1000 horas de clases, distribuidas en 3 trimestres por año durante 1 año y medio para la especialización, 3 veces x semana de 4 hrs. y media cada día.

Durante estas 4 horas y media recibes clases individuales de corta duración (25-30 min), además de trabajar en grupos reducidos de dos a cuatro alumnos, guiados por el profesor para desarrollar el uso hábil de las manos y el pensamiento en la técnica.

Hay un tiempo diario para trabajar sobre uno mismo, y hay otro momento de la mañana para trabajar en el encuentro grupal (máximo 5 alumnos) donde se leen y analizan los libros escritos por F.M.Alexander junto con otros artículos y conocimientos referidos a la técnica, incluidos fundamentos de anatomía, fisiología, neurología y la base científica.

Cada día trabajamos un "procedimiento" particular, generalmente relacionado con el desarrollo evolutivo y re-educación neuromotriz, base del movimiento, o bien trabajo cinestésico, visual, perceptivo, todas las unidades funcionales del cerebro y otras aplicaciones de la Técnica a una actividad en particular.

Los alumnos también reciben periódicamente clases privadas si lo desean. Además recibimos profes de otros lugares y con un amplio conocimiento.

Para mayor información:  
mariafurriol@gmail.com o al tel. 0054-911-4438-9995

Maria Furriol  
Coach Corporal

Diplomada en Australia

11-15-4438-9995 (desde Bs As)  
0054-911-4438-9995 (desde afuera de Bs As)  
www.MariaFurriol.com



# LOS excesos DE DICIEMBRE



\*Cecilia M. Porras Morales

El fin de año suele ser tiempo de cierres, vivimos una serie de cambios en nuestras rutinas, que dejan de serlo casi de golpe; qué fácil es, entonces, caer en los excesos. Por un lado, aumentan nuestras reuniones con amigos y familiares. De repente, hay que ver a todos aquellos que no hemos visto casi en el año, porque si no, ya será hasta el año que viene ¿cómo va a ser eso? Hay que dar el abrazo de fin de año, hacer intercambios de regalos con los amigos y en el trabajo.

Nos acostamos más tarde y seguimos levantándonos temprano para ir a trabajar, parece que ir al gimnasio o hacer nuestros ejercicios se vuelve una obligación que pesa, en lugar de ese tiempo que damos a nuestra mente y cuerpo para despejarse, quitar el stress, mantenernos activos y con energía.

Esas reuniones nos hacen comer y, quizás, beber más de la cuenta pero es cuando más necesitamos seguir manteniendo al cuerpo en excelentes condiciones.



Pero también es cuando parece fallarnos un poco más de lo normal. Nos sentimos cansados, pesados, sin energía y con ganas de descansar lo más que podamos. Y qué decir del gasto económico que hacemos en estas fechas. Parece que todo se va más rápido de lo normal y cuando vemos, lo que tenemos no nos es suficiente para todo lo que tenemos que hacer, cumplir, disfrutar. Estas fechas de cierre, deben llevarse a cabo de manera muy consciente, de manera que esos excesos sean de placer, de disfrute, de meditación que nos ayuden a volver a establecer metas para el año que va a iniciar.

Si, debemos ser tolerantes y saber que no podremos hacer todo lo que hacíamos antes, pero tampoco abandonar aquello que nos permite mantenernos en equilibrio y con la energía para cumplir con todos los compromisos sin que acabemos agotados.

Por ejemplo, si sabemos que vamos a ir a una comida donde es importante permitirnos gozar sin ningún reproche,





desayunemos entonces más sano que de costumbre, bebamos agua durante el día y cenemos algo ligero que permita al estómago funcionar sin desgastarse más de la cuenta. Compensemos.

Si nos vamos a desvelar, permitírnos levantarnos ese día un poco más tarde y tomarnos las cosas con calma, sobre todo al otro día.

Quizá no vayamos a ir al gimnasio todos los días, pero organizar nuestra semana para que tres días lo hagamos sin ningún problema. A lo mejor los días que decido no ir, caminaré después de comer unos 15 minutos en un parque cerca del trabajo o de la casa. Mantengámonos activos, aunque sea menos tiempo del que estamos acostumbrados.

Busquemos, como siempre he escrito, el equilibrio en lo que hacemos, de manera que esos excesos de fin de año los podamos recordar por lo que convivimos, con quién lo hicimos y hacia lo que nos trajo a nuestro diario vivir.

Que no sea motivo de pesar, de arrepentimiento, de lagunas en nuestra mente.

Espero que tengan un fin de año donde logren ese equilibrio, para ello, les dejo las "Cuatro Leyes de la Espiritualidad" que vienen de la India, para reflexionar en este mes:

- 1.** La persona que llega es la persona correcta.
- 2.** Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido.
- 3.** En cualquier momento que comience es el momento correcto.
- 4.** Cuando algo termina, termina.

Sean felices, disfruten todo lo que diciembre nos trae con energía, alegría y mucho, mucho AMOR.

**Cecilia M. Porras**

<http://www.semioticaentuv vida.blogspot.com/>

Licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación, Maestra en Investigación y Desarrollo de la Educación.

Doctora en Ciencias de la Información.

Dentro del área educativa ha laborado como Coordinadora Académica (actualmente es Directora de la Maestría en Gestión e Innovación Educativa en la Universidad Motolinía del Pedregal).

Profesora a nivel de licenciatura y posgrado (maestría y doctorado) en las áreas de comunicación, pedagogía e investigación de la comunicación social; también es capacitadora independiente.

Es terapeuta de Flores en los sistemas Bach, California y Australia (Bush) y transmite energía con el sistema IRECA

(<http://www.lqp.com.mx/ireca.aspx>).

[www.ceciporras.bhipglobal.com](http://www.ceciporras.bhipglobal.com)

haz click aquí para contactarme  
bhipceci@gmail.com



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



**Kozz.com®**

DJ Kozz is one of the avant-garde and propositive 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



En esta época aprovechemos para reflexionar que aportamos a nuestro entorno, incluidas las plantas, los animales y los demás seres humanos con quienes convivimos. ¿Fue o no significativa nuestra vida este año? Cada quien decidirá su respuesta. Sin embargo queda claro que no es posible estar sano por dentro si primero no se actúa en consecuencia con el exterior.

Razón por la cual, es también importante ejercitar el espíritu y no solamente el cuerpo; no hace daño meditar y reencontrarse con uno mismo para tener un mejor 2013. Mis mejores deseos para ti que me lees, felices fiestas de fin e inicio de año.

**80'S**



Irene Cara  
What a feeling

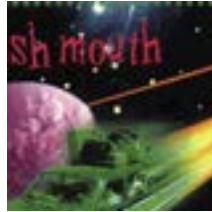


Belinda Carlisle  
Heaven is a place on earth



Erasure  
Drama

**90'S**



Smash Mouth  
Walkin' on the sun



Everything But The Girl  
Missing



Emmanuel  
Es mi mujer

**00'S**



Enrique Iglesias  
Escapar



Audio Bullys ft Nancy Sinatra  
Shot you down



Dinge Aus Denen Träume  
Gemacht sind

**2012**



Calvin Harris ft Florence Welch  
Sweet nothing



Avicii ft Lenny Kravitz  
Superlove



Dave Aude & Luciana Caporaso  
Something for the weekend

Ah y aqui esta mi regalo,  
música para que no pares de bailar:  
(ház Click en la imagen)



<http://djkozz.podomatic.com>

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



**sección  
DESPRENDIBLE**



**MIS METAS  
2013**



# MIS METAS 2013

Tipo de meta	Fecha para alcanzar mi meta	Acciones a corto plazo que debo tomar para alcanzar mi meta	Acciones a largo plazo que debo tomar para alcanzar mi meta

Notas y observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



[www.twitter.com/revcorposano](http://www.twitter.com/revcorposano)



[www.facebook.com/RevistaCorpoSano](http://www.facebook.com/RevistaCorpoSano)