

A tu lado todo el camino

CORPO **SANO**

Noviembre 2012

LERYN FRANCO

LESIONES DEPORTIVAS

PAG. 24

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO
EL TRATAMIENTO
DIETÉTICO

PAG. 18

TU CEREBRO Y TU CUERPO
BAJO EL
ESTRES

PAG. 32

POR QUÉ NOS CUESTA TANTO
CAMBIAR
NUESTRO CUERPO

PAG. 42



Año 2 · Número 14
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



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

Con sólo escuchar tu corazón,
el nuevo Polar RCX3 te guía
personalmente e informa de
cada meta lograda al instante.
Esto es Smart Coaching.



Beneficio del entrenamiento

Informa tus logros
después de cada
ejercicio.



Comparte tus logros

Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



GPS

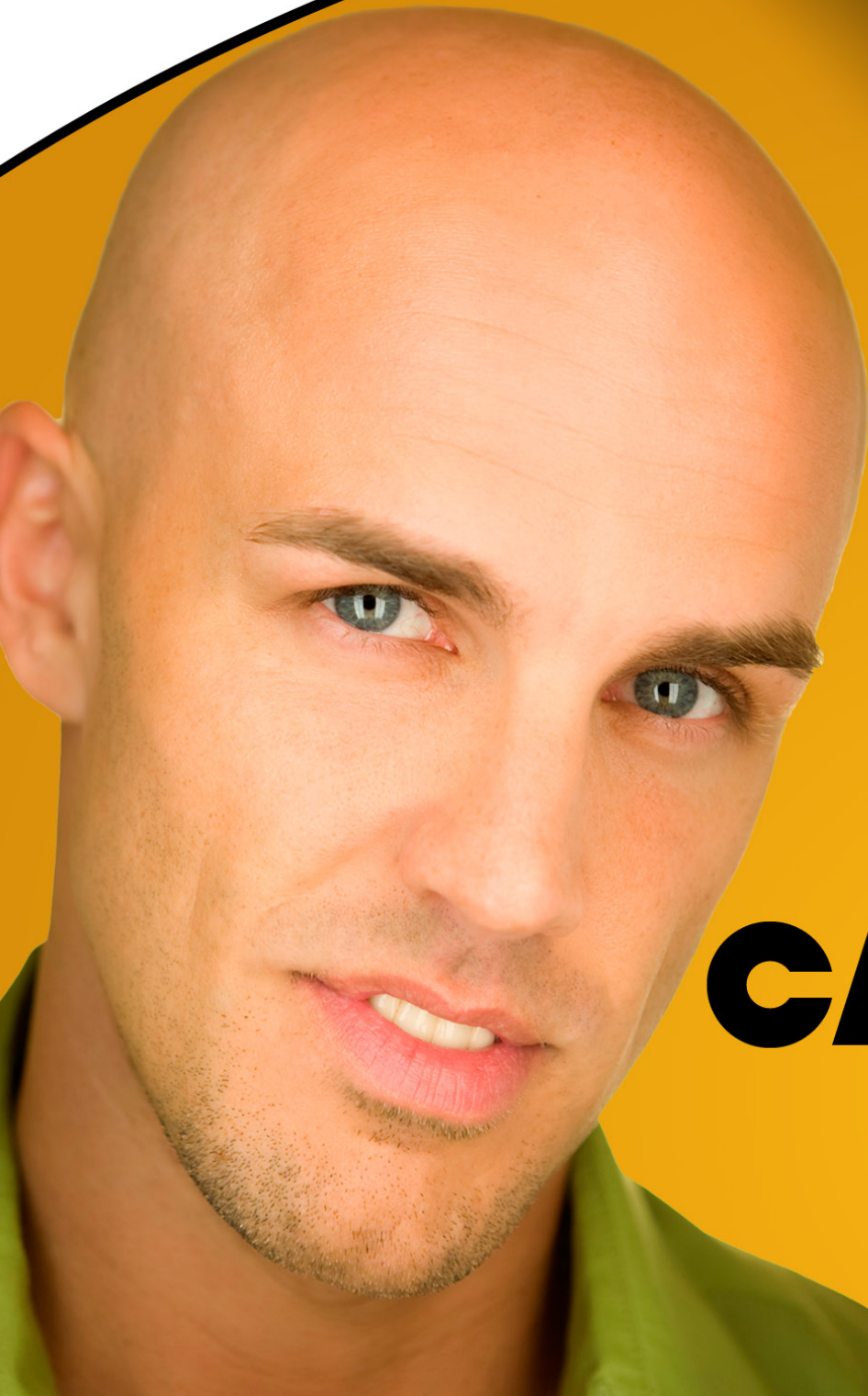
Compatible con GPS

Medición precisa de la
velocidad, distancia y el
registro de la ruta.

➤ Descubre más sobre Polar y el **RCX3** en polar.com.mx

HeadBlade®

THE LEADER IN HEADCARE



Usa tu
CABEZA

facebook.com/headblade



<http://twitter.com/headblade>



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



www.headblade.com

Recupera tu colágeno de manera natural

megaSpa®
Collagen Plus

A partir de los 30 años de edad nuestro cuerpo deja de producir paulatinamente colágeno, por lo que la piel comienza a perder humedad y tensión, dando inicio al proceso de envejecimiento.

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

Beneficios

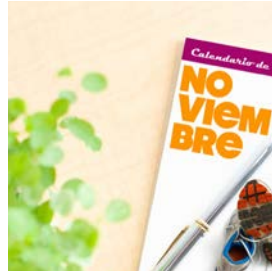
- Reduce las líneas y las arrugas.
- Mejora la estructura de la piel.
- Reconstruye una red colágena sana.
- Tensa la piel (previene la celulitis).
- Da a la piel un aspecto fresco y terso.



megaSpa®



Pag 16
LERYN
FRANCO



28

Calendario de actividades
Noviembre



30

¿Cómo aprovechar al máximo el tratamiento dietético?



36

Fisicomentarios



38

Lesiones deportivas



46

Tu cerebro y tu cuerpo bajo el estrés

índice



56

La enfermedad
un reto a superar



84

Lipo
para atletas



60

¿Por qué nos
cuesta tanto
cambiar nuestro cuerpo?



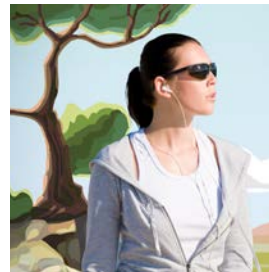
92

Workout beats



70

Caminata
a un paso de la buena salud



94

Diario de entrenamiento
para caminar



72

Lourdes Leo



82

Comer para
adelgazar



A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 14, Noviembre 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

Quedan dos meses de este año, y seguimos con las mismas ganas del primer día. ¿O no? Sinceramente, creo que no importa cuántos tropiezos hayamos tenido en el camino largo y sinuoso que nos lleva a nuestras metas. Lo importante es tener metas claras, planes para alcanzarlas y, sobre todo, la actitud de aprender y corregir en el camino.

Para eso existe la revista CorpoSano, para acompañarte en todos los pasos de tu camino hacia tus metas. Sabemos que perseguir metas relacionadas con ejercicio, nutrición y salud no es fácil. Pero estamos convencidos de que con la información adecuada y las herramientas necesarias cualquier meta, por difícil o lejana que parezca, se puede alcanzar.

Escríbenos. Nos encantará responder a todas tus preguntas. También siéntete con total libertad de escribir directamente a los expertos que cada mes escriben en la revista. Ellos también podrán responder todas tus dudas ¡No estás solo! Aquí estamos... a tu lado, todo el camino.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano



twitter.com/RevCorpoSano



Suscríbete ya, sin costo,
a la revista

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

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. |
| | Ac-Plan Nutrición Consultoría en alimentos |
|  | Dra. Alma Liliana López Médico y cirujano, con especialidad en medicina del deporte |
|  | Will Brink Entrenador personal de alto rendimiento |
| | Laura Termini Nutricionista Holística Certificada |
|  | María Furriol Profesora Internacional de la Técnica Alexander |
| | Marcos López Autor del Libro Tu Cuerpo Ideal / Entrenador personal |
|  | Norma Pernet Medicina Del Deporte y Antropología |
| | Esther Redolosi Psicóloga |
| | José Manuel Santos Psicólogo. Coach personal, ejecutivo y organizacional |
|  | Thanicar Braz Nutricionista y Asesora nutrimental |
|  | Roberto Leiva Gerente general de Laboratorio Gador en Chile |
|  | Madelen Chef con especialidad en comida vegetariana |
|  | Dennis Leyton Fundador y editor del sitio cuerpoaldente.com |



Visita hoy



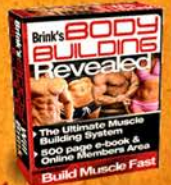
BrinkZone.com

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>



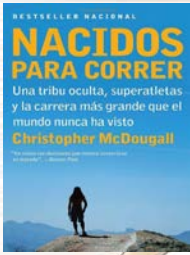


JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com





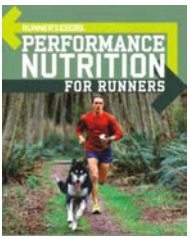
Por Christopher McDougall

Este libro no puede faltar en las bibliotecas de todos aquellos que disfruten de correr ya sea por pasatiempo o profesionalmente. Christopher McDougall, nos invita a conocer a los indios Tarahumaras, quienes habitan en las Barrancas del Cobre, al norte de México. Los Tarahumaras son conocidos por recorrer grandes distancias corriendo, descalzos y sin más equipo que su propio cuerpo. Conoce más de sus secretos que los han convertido en atletas de alto rendimiento.



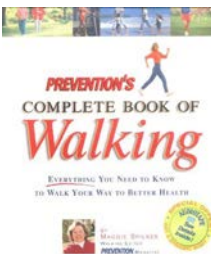
Por Rob Price

Si buscas un cuerpo más fuerte y unos huesos y músculos resistentes que te permitan mejorar tus tiempos en las carreras, te recomendamos este libro. Con más de 100 ejercicios de pesas y flexibilidad, Rob Price, entrenador certificado de primera clase, nos comparte rutinas que son practicadas por atletas profesionales.



Por Matt Fitzgerald

Convierte en un corredor profesional y aliméntate correctamente para lograrlo. Los corredores profesionales llevan además de un entrenamiento constante, una alimentación que les permite obtener los mejores resultados. Con este libro, encontrarás temas de nutrición enfocados para los atletas, menús, listas de alimentos para corredores, etc.



Por Maggie Spilner

Si el ejercicio que realizas con mayor frecuencia es el de caminar al refrigerador o levantar el control de la televisión, pero decidiste empezar a ejercitarte, te recomendamos que lo hagas poco a poco para evitar lesiones. Inicia caminando por 10 o 20 minutos y verás que con el tiempo, estarás corriendo maratones. Infórmate con este libro que contiene paso por paso una guía de consejos para iniciarte caminando, perder peso, y varias rutinas que permitirán que te diviertas mientras caminas.



Por Marty Jerome

Cuando llevas un diario o bitácora de las actividades que realizas, te haces consciente de ellas. Siempre hemos recomendado los diarios de alimentación para hacerte consciente de lo que comes y así poder bajar de peso. De igual forma, si quieres mejorar tus tiempos, distancia o velocidad, te recomendamos que lleves un diario de corredores. Este diario tiene apartados para que anotes tus metas, logros, tiempos, calendario de carreras y contiene tips y consejos para motivarte.



El gurú de Yoga, Rodney Yee nos presenta un DVD desarrollado con rutinas especiales para atletas que no practican yoga de manera habitual. En la actualidad se sabe que los deportistas deben de realizar otros deportes o disciplinas que los beneficiarán a tener mejores resultados en sus actividades. Este DVD te ayudará a mejorar tu flexibilidad, concentración y respiración, ya sea que te dediques a correr maratones, a jugar golf, o a cualquier otro deporte.



Recomendaciones CORPOSANO**PODÓMETRO DE ALTO NIVEL HJ-112**

Omron

Los expertos en salud recomiendan que camines diariamente por lo menos 10,000 pasos diarios. Con el podómetro de Omron puedes llevar el control de tus pasos con precisión, cuenta las calorías quemadas y tiene memoria para siete días.



Para entrar
da un click aquí

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

TIDE PLUS FEBREZE SPORT

Tide - Procter & Gamble

Puedes sudar y dar lo mejor de ti en tu deporte favorito, ya que con el detergente para ropa Tide Plus Febreze Sport no tendrás que preocuparte ni de malos olores ni de manchas difíciles. Tu ropa tendrá un olor fresco y agradable, y estará lista para tu siguiente jugada.



Para entrar
da un click aquí

<http://es.tide.com/en-US/index.jspx>

DESODORANTE REXONA SIN PERFUME

Con este desodorante, estarás protegida durante tu entrenamiento. No contiene alcohol, ni perfumes, parabenos y colorantes, pero sí mucha protección. Con Rexona Sin Perfume, de lo único de lo que tendrás que preocuparte, será el correr un kilómetro más.



Para entrar
da un click aquí

http://www.rexonawomen.com.mx/_CONTENIDO/

WATER BOBBLE

Bobble

No importa que deporte practiques, mantenerte hidratado es esencial para tu cuerpo. Con la botella reusable para agua Bobble, podrás beber agua directamente del grifo sin preocuparte, ya que contiene un filtro de carbono incorporado que remueve contaminantes, microorganismos, olores y sabores.



Para entrar
da un click aquí

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

BARRAS DE AMARANTO ORGANICO CON JARABE DE AGAVE

Aires de Campo

El amaranto es un cereal conocido por su alto contenido de fibra. Las barras de amaranto orgánico son un excelente snack que puedes consumir a cualquier hora del día. Sin azúcar añadido y libre de gluten.



Para entrar
da un click aquí

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

TENIS BAREFOOT TRUE GLOVE

Merrell

Como su nombre lo indica, estos tenis son un verdadero guante. Los puedes utilizar en terrenos en donde haya piedras, ya que su suela Vibram® te protegerá de ellas. ¡Lánzate a la aventura y que nada te detenga!



Para entrar
da un click aquí

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



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

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



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

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



Retorno 35 #6, colonia Avante
ahkinsis@gmail.com Tel: 56777284 / Cel: 5538851736

facebook.com/Ahkinsis
ahkinsis.wordpress.com





LERYN FRANCO

Deportista, conductora de TV, modelo y licenciada en Administración de Empresas. Nació en Paraguay el 1 de marzo de 1982. Ella es actualmente la única deportista del Paraguay con tres juegos olímpicos: Atenas 2004, Beijing 2008 y Londres 2012. Además, fue campeona sudamericana de las categorías Menores, Juveniles y Sub 23, vicecampeona Panamericana Juniors y actualmente es poseedora del récord absoluto de su país en el lanzamiento de la jabalina, record que se mantiene en su poder desde hace 12 años consecutivos.

Vivió en Italia durante dos años, donde se consagró en el segundo lugar en el campeonato italiano. En el 2010 obtuvo cinco medallas a nivel internacional para Paraguay, tres de oro y dos de plata, en los Grand Prix de Bs As, Mar del Plata y Montevideo, saliendo también primera en el Campeonato Argentino. No pudo participar de los Juegos Iberoamericanos en España ese año por una lesión en el codo.

En junio del 2011 obtiene la medalla de plata y nuevo record paraguayo en el sudamericano de atletismo en Buenos Aires Argentina.

En julio del mismo año obtiene la medalla de plata y nuevamente el récord paraguayo en Los Juegos del Alba en Venezuela superando así por seis metros la marca mínima requerida para Los Juegos Panamericanos de Guadalajara evento al que asistió convaleciente de una enfermedad, Influenza A (gripe porcina) que la contrajo 20 días antes de dichos Juegos.

En el 2012 luego de dos medallas de oro en los GP Sudamericanos de Montevideo y Buenos Aires y una medalla de plata en el GP de Colombia, el 8 de junio Leryn obtiene la medalla de plata en el Campeonato Iberoamericano de Atletismo con nuevo récord paraguayo y marca que la clasifica para participar de los Juegos Olímpicos de Londres.

En el 2012 luego de dos medallas de oro en los GP Sudamericanos de Montevideo y Buenos Aires y una medalla de plata en el GP de Colombia, el 8 de junio Leryn obtiene la medalla de plata en el Campeonato Iberoamericano de Atletismo con nuevo récord paraguayo (57,77m), marca que la clasifica para participar de los Juegos Olímpicos de Londres.

Actualmente es representada por Jey Ritter Exceptional People Management con sede en Paraguay y con alianzas en distintos países. Contactos con la agencia a jeytter@gmail.com

Conoce más sobre Leryn Franco en su página oficial:

[HTTP://WWW.LERYNFRANCO.COM.PY](http://www.lerynfranco.com.py)









LERYN FRANCO es vicecampeona Iberoamericana con 57,77 mts, marca que la clasificó a sus terceros Juegos Olímpicos en Londres 2012.



Actualmente se prepara para el Sudamericano de Atletismo y el Mundial de Atletismo a realizarse a mediados del año que viene y para lo que se está preparando para tener su mejor performance



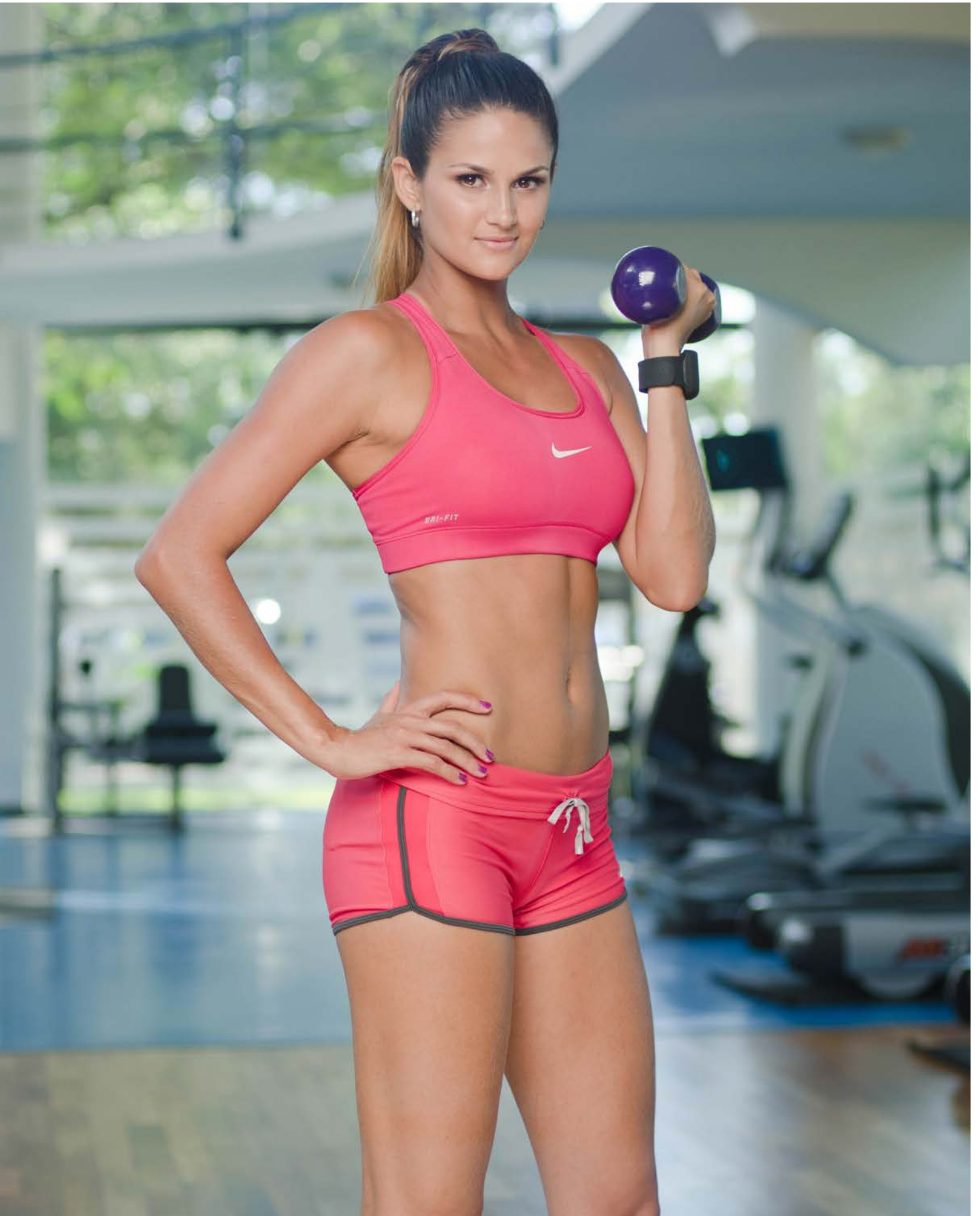




Con sus 30 años Leryn esta en el mejor momento de su carrera, rozando los 60 mts en Lanzamiento de Jabalina y sobre todo consagrándose como celebrity mediática en Paraguay y en otros países.

Sus proyectos para este año son: Estreno del Documental cinematográfico Irlandes, sobre la vida de Elysa Lynch, compañera del Mcal. Lopez, principal Héroe del país y figura controversial. El documental ya fue filmado y es la primera vez en donde se vera a Leryn como actriz. Además tiene otras propuestas de películas que están siendo analizadas para el 2013.



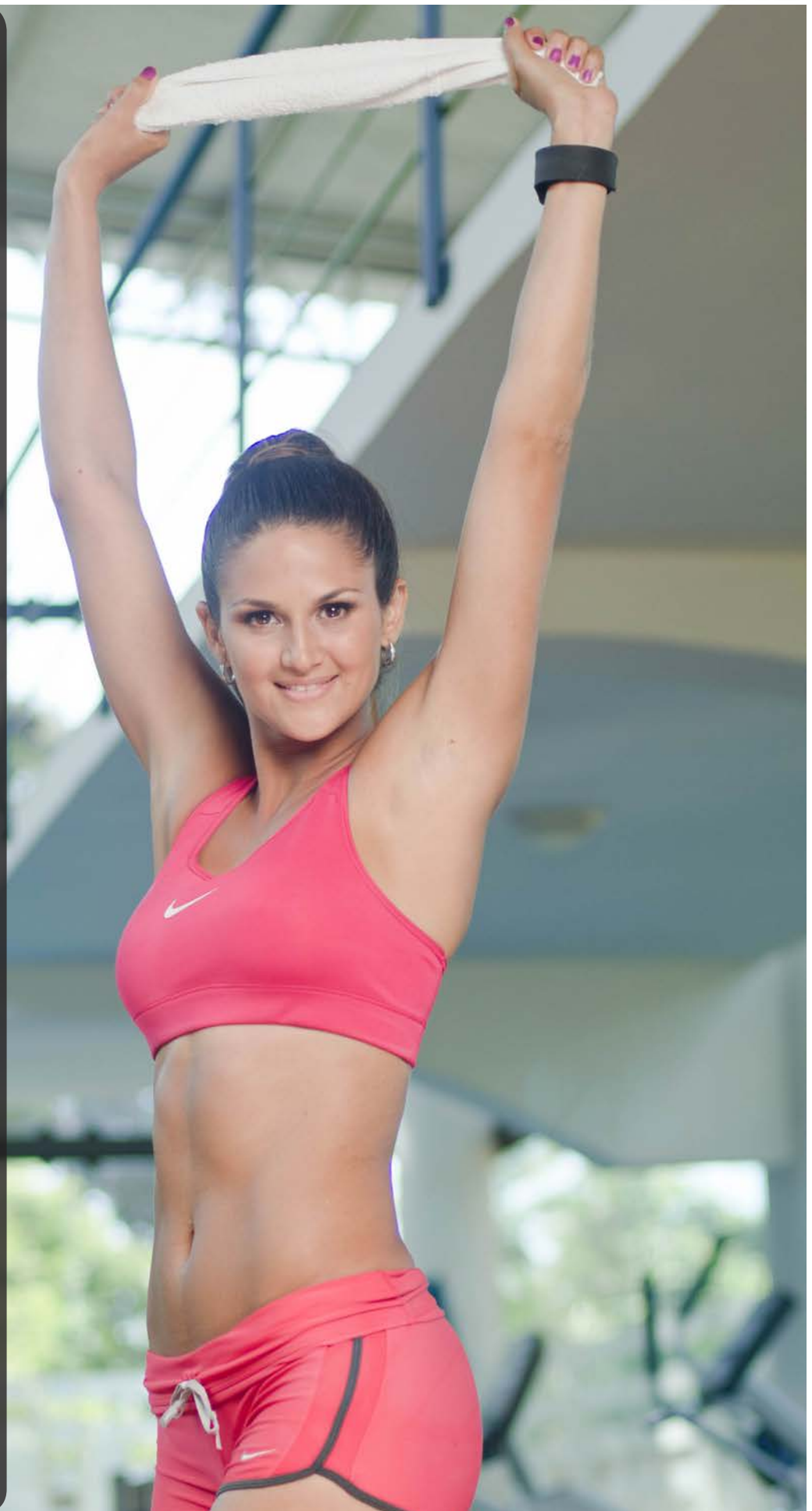




En noviembre de este año, estará en el India Resort Fashion Week como invitada, deleitando al público con su pasarela y como figura del evento, además de algunas propuestas de publicidad en este país, donde está teniendo muchos seguidores.

En Latinoamérica es imagen de la marca número 1 de electroestimuladores COMPEX, por lo que va a estar viajando a promocionar la marca en distintos países empezando por Costa Rica.

En Paraguay, es imagen de una marca de desodorantes, de una tienda de ropa. Tiene un programa de TV "3er. tiempo" junto con conductor número 1 de la TV Paraguaya Daniel Da Rosa que se emite los martes y jueves en el canal Telefuturo y acaba de ser anfitriona (junto con la conductora argentina Sofía Zamolo y la conductora de E! Cindy Taylor) del Fashion Experience Tour Paraguay que será transmitido en noviembre por el canal E! Entertainment Latino-america. Leryn fue contratada por la productora Mexicana Mercedes Moneta que se encarga de estos especiales para el canal E!



Calendario de actividades

NO VIEM BRE



- 4 Nov** THE ING NEW YORK CITY MARATHON 2012
NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS
<http://www.nycmarathon.org/>
- 4 Nov** MEDIO MARATÓN PUERTO VALLARTA
PUERTO VALLARTA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.maratonvallarta.com/>
- 4 Nov** MEDIO MARATÓN DE GRANADA
GRANADA, ESPAÑA
<http://www.mmgranada.es/>
- 4 Nov** MEN'S HEALTH URBANATLÓN MÉXICO
MÉXICO, DISTRITO FEDERAL
<http://urbanatlon.menshealthlatam.com/#home>
- 4 Nov** MARATÓN DE GUADALAJARA
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.maratonguadalajara.org/>
- 4 Nov** PERROTÓN MONTERREY
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://perroton-dogchow.com.mx/default.html>
- 10 Nov** WE RUN MONTEVIDEO
MONTEVIDEO, URUGUAY
<http://www.werunmontevideo.com/>
- 11 Nov** WE RUN CARACAS
CARACAS, VENEZUELA
http://www.hipereventos.com/index.php?route=evento/evento&eventos_id=56
- 11 Nov** WE RUN LIMA
LIMA, PERU
<http://nike10k-lima.com/>
- 11 Nov** TRIATLÓN INTERNACIONAL DE MIAMI 2012
MIAMI, ESTADOS UNIDOS
<http://www.miamimiantriathlon.com/>
- 11 Nov** MARATÓN DE VALPARAISO
VALPARAISO, CHILE
<http://www.maratonvalparaiso.cl/>
- 11 Nov** ROCK & ROLL SAN ANTONIO MARATHON
SAN ANTONIO, TEXAS, ESTADOS UNIDOS
<http://runrocknroll.competitor.com/san-antonio>
- 11 Nov** CARRERA DE LA MUJER EN ZARAGOZA 2012
ZARAGOZA, ESPAÑA
<http://www.carreradelamujer.com/zaragoza/>
- 11 Nov** CARRERA AMERICAN EXPRESS 5KM Y 10KM
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.emociondeportiva.com>
- 11 Nov** RETO VALLE POWERADE 2012
VALLE DE BRAVO, ESTADO DE MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 11 Nov** WE RUN MÉXICO - MONTERREY
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO
<http://www.werunmexico.com/>
- 11 Nov** PERROTÓN GUADALAJARA
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO
<http://perroton-dogchow.com.mx/default.html>
- 17 Nov** TRIATLÓN XEL-HA 2012
CANCÚN, QUINTANA ROO, MÉXICO
<http://www.triatlonxelha.com/>
- 18 Nov** PERROTÓN CIUDAD DE MÉXICO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://perroton-dogchow.com.mx/default.html>
- 18 Nov** MEDIO MARATÓN TEQUILA CUERVO 2012
TEQUILA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 18 Nov** BIG SUR HALF MARATHON
BIG SUR, CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS
<http://www.bigsurhalfmarathon.org/>
- 19 Nov** CARRERA AZTECA LALA 7K Y 13K
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.lacarreraazteca.com/>
- 25 Nov** WE RUN CIUDAD DE MÉXICO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.werunmexico.com/>
- 25 Nov** 24 K TRAIL EL CHICO HIDALGO
EL CHICO, HIDALGO, MÉXICO
<http://www.krazyrunners.com>
- 25 Nov** CARRERA DISNEY GUADALAJARA
GUADALAJARA, JALISCO, MÉXICO
<http://www.totalrunning.com>
- 25 Nov** IRONMAN COZUMEL
COZUMEL, QUINTANA ROO, MÉXICO
<http://www.ironmancozumel.com/>

Nota: Información sujeta a cambios

¿CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO EL TRATAMIENTO DIETÉTICO?



Por L.N. Paulina Benítez Salas Porras

Es muy común que por información de fuentes poco confiables, costumbres previas, cultura general, mitos y consejos de terceras personas, los pacientes hagan sus propias intervenciones en el plan de alimentación sin consultar al experto con el que acuden. Esto puede ocasionar que a pesar de cumplir con algún régimen alimentario no se esté sacando todo el provecho posible. Hacer o dejar de hacer cosas puede impedir o promover resultados más concretos y rápidos. Aquí van algunos de los errores y rumores que más se presentan.



"YO COCINO TODO CON ACEITE DE OLIVA PORQUE TIENE MENOS CALORÍAS".

Es importante decir que una cucharadita de cualquier aceite, o de aguacate, mantequilla, crema o mayonesa tienen el mismo contenido de calorías; la diferencia es el efecto benéfico o dañino que tengan en la salud. El aceite de oliva, con grandes propiedades cardiovasculares, pierde su capacidad protectora al calentarse. Para cocinar lo ideal es usar aceite de maíz, cártamo, soya, girasol, etc. y el de oliva crudo para aderezar ensaladas. →



← **“SI UN DÍA “ROMPO” LA DIETA, AL DÍA SIGUIENTE COMO MENOS DE TODO”.**

Esta forma de “compensar” las calorías extras de un día no muestra buenos resultados, al igual que hacer ejercicio 3 horas un día y 6 días no hacer nada, ya que el hábito y estímulo constante son los que llevan a los resultados deseados. Si un día no se sigue la dieta como se debería, lo mejor es al día siguiente apearse totalmente y continuar así evitando recaídas. Recordemos que lo que pase un día NO es representativo de los hábitos cotidianos.

“HAGO EJERCICIO EN AYUNO PARA BAJAR MÁS DE PESO”

Si vas a hacer ejercicio con el estómago vacío... ¡mejor no lo hagas! En especial después de dormir aproximadamente 8 horas, las reservas de energía del cuerpo están en el límite, si decides exponerlo a hacer actividad física se va a ver forzado a sacar energía de tu músculo, que además de perder la masa magra va a favorecer la acumulación posterior de grasa, teniendo los resultados totalmente opuestos a los esperados.



“CUANDO CONSUMO ALCOHOL TOMO VINO TINTO PORQUE ES SANO”

Es cierto que el vino tinto es la bebida alcohólica con más beneficios, pero éstos se pierden después de 2 a 3 copas, dónde los efectos tóxicos, cancerígenos, hepáticos, etc. del alcohol les ganan a las propiedades antioxidantes y cardioprotectoras de los taninos y demás compuestos del vino. Aún así, recordemos que por ser una bebida fermentada (al igual que la cerveza) tienen un aporte considerado de calorías, contrario a los destilados (whiskey, vodka, tequila, ron). →



**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**

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>

**← "NO ME COMO LAS TORTILLAS NI EL PAN PORQUE ENGORDAN"**

No es raro encontrar que alguien que se pone a "dieta" elimina pan y tortillas... pero no mide porciones de ningún alimento y se enfrenta a la frustración al ver fracaso en la pérdida de peso. El grupo de los cereales (pan, tortilla, pasta, arroz, papa, galletas, barras de cereal, palomitas, etc.) debe aportar aproximadamente la mitad del requerimiento de energía al día, es muy importante consumirlos para una dieta correcta, y dentro de éstos la tortilla de maíz es de las más recomendables por su bajo índice glucémico, aporte de fibra, calcio, fósforo y vitaminas, y a diferencia de la mayoría de los panes, barras, pastas etc, no tiene nada de grasas. Como todo, es importante saber cuántas raciones de cereales debes consumir al día, a través de una dieta personalizada.

**"ME SALTO LA CENA PORQUE LO QUE COMO EN LA NOCHE ES LO QUE MÁS ENGORDA"**

A pesar que durante el sueño el gasto calórico disminuye considerablemente, son muchas horas en las que el organismo estará en ayuno y tiene que seguir funcionando, por eso se recomienda dar un aporte suficiente de energía en la cena. Una cena ligera como una fruta o una pieza de pan no es suficiente, siempre se debe buscar un platillo balanceado que cumpla con el plato del bien comer. Por ejemplo, un vaso de leche descremada con cereal integral y una pieza de fruta; un sándwich de jamón y queso con jitomate, cebolla y espinacas o lechuga o una pieza de huevo con cualquier verdura y una tortilla de maíz.



Cualquier duda, consejo o sugerencia debe considerarse con el profesional, y hay que recalcar la importancia de los detalles y sinceridad en cada consulta y al hacer la historia clínica para detectar cosas "sin importancia" que puedan estar afectando la dietoterapia.

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 →



ADELGAZA DE 5 a 8 KILOS EN 1 MES!



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



{HISPANIC} = 

+ **[**
CHILE
SALSA
SPANISH
MUSIC
CULTURE
POSITIVE
EMOTIONS
FAMILY
]

*** {V/O} + {TALENT}³**

LAURA TERMINI
(786.457.8309) + (laura@lauratermini.com)

 
www.naturalorganicaylatina.com



Finis



EFÍMERO MENTARIOS


¿Qué es lo efímero, el viento que corre y no se detiene, o el agua que en su cauce escapa, viniendo de la lluvia o las montañas, para terminar en el mar, en un eterno ritornelo? ¿Pero es efímero el tiempo?, para cada uno de nosotros si irremediablemente.

A todos y cada uno se nos ha asignado un numero definido de días, meses y años, y porque no decirlo de segundos minutos y horas, con las que contaremos para permanecer vivos.

Muchos años deben transcurrir, para poder percatarnos de lo limitado del tiempo para cada uno de nosotros, pues mientras mas jóvenes somos, más lento nos parece el transcurso del tiempo y a medida que envejecemos mas rápido se escapa de nuestras manos.

Adicionalmente, debemos considerar el factor de la relatividad, es decir, sentimos que el tiempo se escapa más rápido o más lento en virtud de los eventos por los que transitamos. Así, no es lo mismo para el que espera, que para el que llega tarde; o para que espera a la novia o para el que espera la horca.

Pero aquí lo más importante, el quid del asunto, nadie, pero nadie se muere en la víspera. Esto quiere decir, ni ninguno conoce, ni por aproximación, la hora de su muerte. Ni aún los enfermos graves o desahuciados conocen el término, cuantas veces habremos visto, o nos habrán contado de casos, en que una persona, condenada, por las circunstancias, a morir, regresa inexplicablemente a concurrir al mundo de los vivos ¡Ya no le tocaba! Dirán algunos.

Pero lo cierto es que tenemos que aprender a estimar el tiempo que nos queda y vivir, vivir plenamente, gozando con deleite todos los momentos que el destino nos depara, acariciando sensualmente, lo mismo un bello ocaso, o un colibrí libando el néctar de las flores. Desde aquí, hago una sincera invitación a vivir intensamente, haciendo deporte, comiendo sanamente y amando la vida con fruición, amando ese lapso precioso del que no conocemos el fin y, por eso mismo, apreciarlo más. 

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



Haz click aquí para contactarme.
guidogarreti@yahoo.com 





Por: Dra. Alma Lilliana
López Marmolejo



Cambio de estilos de vida en sedentarios asociados a la aparición de

LESIONES DEPORTIVAS

causas y prevención.

En ocasiones, algunas personas, después de hacer un análisis profundo de su situación actual, deciden realizar cambios en su estilo de vida, tornarlos más saludables, y es ahí cuando concluyen que la actividad física deberá convertirse en un patrón común en su vida diaria... y se comete el primer error; más del 90% de estas personas empiezan a ejercitarse sin una evaluación Médico-deportiva previa. La mayoría se calzan un par de zapatillas y a trotar; otras deciden hacerlo en un gimnasio... y en algunos de estos lugares – para fortuna no en todos – se da una gran dosis de empirismo en sus “entrenadores”, o se da el inicio del programa sin la necesaria evaluación previa.

El problema más grande encontrado está en el porcentaje de lesiones que aparecen cuando se realiza actividad física y/o deporte sin dicha evaluación, ni control:

¡¡¡60%!!! Está demostrado que 6 de cada 10 personas que inician ejercicio sin control, se lesionan a las 10 semanas de su inicio. Siendo también la lesión la primera causa de abandono del ejercicio.

Porque existe la individualidad, o sea, cada uno de nosotros tenemos nuestras características propias, tanto en la salud como en la enfermedad. Ir a un gimnasio y observar como, por ejemplo, en una clase de aeróbicos, participa un grupo disímil de personas, de todos los grupos de edad, desde muy jóvenes hasta muy mayores, con distintos niveles de peso, sobrepeso y obesidad, diferentes niveles de forma física, algunos hipertensos, otros diabéticos, o con problemas de artrosis o alteraciones musculoesqueléticas, y todos siguiendo o tratando de seguir a su entrenador, el cual generalmente sigue a su propio ritmo, sin fijarse y/o sin corregir a sus entrenados, es una escena realmente “espeluznante”, sobre todo para aquellos que conocemos o sabemos de deporte. ¿Cuántos de ellos no podrán llegar a presentar, como mínimo, una lesión? ¿Usted que piensa?. Sin contar la probabilidad de casos aún más graves y/o fatales. →



← A continuación, la serie de alteraciones más frecuentes encontradas en la evaluación medico-deportiva, las cuales conllevan a una serie de problemas en quienes la padecen, y que se convierten en causales potenciales al realizar ejercicio indiscriminadamente.



PROBLEMAS DEL SOBREPESO-OBESIDAD:

1. Desplazamiento del eje corporal hacia adelante.
2. Dolor en la zona lumbar por contractura de los músculos lumbares para mantener la postura.
3. Mayor impacto a nivel articular.
4. Pérdida del equilibrio.
5. Alteración de la relación espacial.
6. Disminución de la agilidad, la capacidad de reacción, la coordinación y la motricidad.
7. Disminución de la capacidad aeróbica y de la resistencia a la fuerza.
8. Además de las enfermedades secundarias que generalmente se le asocian: hipertensión arterial, diabetes, infarto de miocardio, enfermedad cerebro-vascular, alteraciones articulares, dislipidemias, entre otras patologías.

PROBLEMAS DEL % DE GRASA CORPORAL ALTO:

Generalmente está asociado a un inadecuado o bajo desarrollo muscular. Las fibras musculares presentan una menor posibilidad de resistir un evento deportivo y una menor capacidad de resistencia a la fuerza.

Y contrario a la creencia popular, este % no solo se encuentra elevado en el sobrepeso y la obesidad; aún personas con peso normal o peso bajo pueden llegar a presentar un alto % de grasa en su cuerpo, el cual se ha visto asociado a la "flacidez" muscular. →





Maria
Alba
Furriol
Studio

Cursos Octubre-Diciembre 2012

STRECHING GLOBAL:

6/10-7/10, 24-25/11 y/o 15/12-16/12

YOGA TERAPEUTICO: 27/10 y 15/12

TECNICA ALEXANDER P/MEDICOS 17/11

PILATES FUNCIONAL:

20/10-21/10 y/o 1/12-2/12

ENTRENAMIENTO FISICO-DEPORTIVO

23/06 y 28/07 de 9 a 14 hs

Curso de Formación 2013-2014:

TECNICA ALEXANDER Marzo-Noviembre:
martes, miércoles y/o viernes 8.30-13 hs

Disertante en Congreso Internacional:

11-13/10/12: Una Buena Postura: Ed Física p/la
Salud: II Congreso Patagónico Bariloche

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/coordinación, 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



← PROBLEMAS DE ÍNDICE CINTURA-CADERA ALTO:

Este es conocido como índice cardiovascular, y se determina de una manera sencilla, dividiendo la cintura sobre la cadera, en centímetros, siendo el valor óptimo en mujeres el < de 0,8 y en hombres el valor menor de 0,9. Los problemas que se presentan asociados a este índice son:

1. Carga de esfuerzo con el entrenamiento y/o deporte es muy alta: posibilidad de sufrir un evento cardio-vascular.
2. Hipertensión arterial a niveles peligrosamente altos.
3. Angina de pecho.
4. Infarto de miocardio.
5. Derrame cerebral, etcétera.



PROBLEMA DE LOS TRASTORNOS POSTURALES:

Los más comunes encontrados son la escoliosis (desviación del eje de la columna hacia un lado, sea el derecho o el izquierdo) y cifosis ("joroba"). Los problemas que se han encontrado asociados son en la escoliosis:

1. Hombro descendido.
2. Pelvis basculada.
3. Contractura de los músculos lumbares.
4. Distensión de los músculos contrarios a la curva escoliótica.
5. Aumento de la posibilidad de lesiones.
6. Aumento del impacto articular en el área de mayor apoyo.

En la cifosis o joroba, lo que se da es una exageración de la curvatura de la columna dorsal, lo cual genera una desviación del eje hacia atrás, debilitamiento de los músculos de la espalda, dolor lumbar y aumento de la posibilidad de lesiones. →



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



PNL
Américas

Descubre el potencial que hay en ti

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



PROBLEMA DE LAS RETRACCIONES MUSCULARES:

Se asocia a una persona "tiesa", sin flexibilidad, con una movilidad articular limitada en relación al grado de retracciones; el problema asociado es el aumento en la probabilidad de lesión, la cual aumenta con una menor flexibilidad (comprobado científicamente), llevando en algunas ocasiones a tendinitis, contractura muscular y/o desgarro muscular.

Es por todo lo descrito anteriormente, que el primer paso en la prevención es la evaluación previa al inicio del programa de acondicionamiento físico; el segundo paso será el control de este programa. Y durante la realización del plan, un buen calentamiento y estiramientos preparatorios durante cada sesión, el seguir de manera adecuada la "dosis" y los ejercicios ordenados, finalizando con unos minutos de enfriamiento y de estiramientos para vuelta a la calma. Sobre esto debo decirles que la mayoría de las personas se "saltan" el paso inicial y el paso final, generalmente por "pereza" o desidia, sin saber que con eso están exponiéndose a la lesión.

En futuros artículos, les hablaré sobre estos temas de manera más puntual.

HASTA PRONTO.



**Alma Lilianna
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.





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

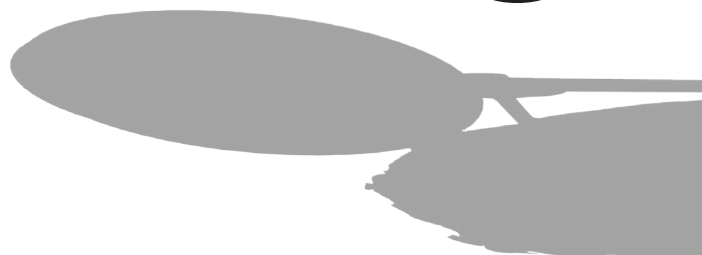


FRANQUICIA ELECTRÓNICA.

Productos de calidad y de alto impacto.

**BrinkZone.com**
The No#1 Science Based Performance ResourceArtículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

TU CEREBRO Y TU CUERPO BAJO EL ESTRÉS



Como tu cerebro es tu arma más importante, los efectos de un estrés físico a menudo son subestimados por los efectos que tendrán en la cognición de aquellos que van en camino al peligro, como son el personal militar, fuerzas policíacas y otros grupos.

Ha sido una creencia que el flujo sanguíneo cerebral se mantiene relativamente estable durante el ejercicio, pero estudios recientes (1,2) sugieren que no es el caso. El flujo sanguíneo cerebral parece depender de múltiples factores, incluyendo

la intensidad del ejercicio. Con formas de ejercicio de intensidad baja de manera estable – en igual de condiciones, como la hidratación, etc, - el flujo sanguíneo cerebral puede aumentar, pero durante formas de ejercicio de alta intensidad (como por ejemplo, una lucha de vida o muerte con otro ser humano), el flujo sanguíneo al cerebro parece que decrece. Esto podría explicar en parte el deterioro cognitivo que muchas personas experimentan durante ejercicios de alta intensidad.

Esta información se aplica en gran medida tanto a las fuerzas especiales así como a los militares. En situaciones de estrés psicológico, la demanda de flujo sanguíneo cerebral se incrementa, mientras que las reservas decrecen, y da como resultado un declive cognitivo. →







← Si la persona no ha experimentado un declive cognitivo bajo condiciones de entrenamiento – por lo que tendría algo de experiencia y entendería sus efectos – los resultados pueden llegar a ser fatales durante un encuentro de “vida real”.

Si no han experimentado algún entrenamiento relacionada con el estrés, a menudo encuentran difícil de seguir instrucciones simples durante su primer contacto con él. Esto difiere enormemente entre cada persona, de acuerdo a su experiencia, entrenamiento, nivel de acondicionamiento, pero está bien establecido que estrés físico + estrés psicológico = disminución en la capacidad cognitiva y esto ya es una noticia vieja y se sentido común para la mayoría.

Los efectos específicos del estrés físico y psicológico en las habilidades cognitivas es un tema importante y de creciente interés e investigación para los militares y las fuerzas policíacas.

Información básica: algunas formas de estrés por entrenamiento, en donde es de alta intensidad, intermitente y el entrenamiento se combina con armas de fuego - espero que seguidos de algunas tareas/trabajos relevantes de movimiento – ayudará a preparar mejor a los que tendrán que hacer frente a encuentros violentos que requieren una capacidad de actuar bajo estrés físico y psicológico simultáneos. →





@nutrición:_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez



Lic. Claudia Ramírez

Nutrióloga

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



Miguel Angel 148 Col. Mixcoac
Tel. 5276 9691

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



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



ElBlogDeJaime.com





← Adicionalmente, ese entrenamiento agregará la habilidad de hacer frente a los efectos físicos del estrés y mejorar el estado físico general y la preparación física de los policías y de los militares.

Muchas personas se dan cuenta de cómo el estrés físico y emocional impactará negativamente el rendimiento, pero pocas hacen el esfuerzo de utilizar ese estrés de entrenamiento para “inocular” a esa persona de ese estrés, lo que puede llegar a significar una diferencia entre la vida y la muerte en encuentros altamente estresantes, que no son poco comunes en personal militar y en policías.

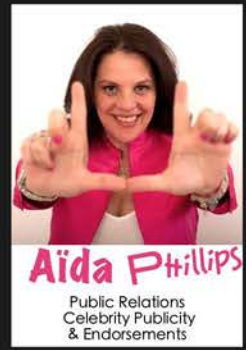
Por ejemplo, un artículo titulado “Evaluación de los seres humanos en situaciones de estrés incontrolable: Un curso SERE(Survival, Evasion, resistance and escape)” por Dr. C.A. Morgan III y Mayor Gary Hazlett (3) profundizan en los efectos del estrés sobre el rendimiento y la importancia de la correcta aplicación de estrés para ayudar a “inocular” a la persona a los factores del estrés en el futuro.

“El estrés físico y psicológico son inevitable en las operaciones militares, sin embargo, los efectos negativos del estrés pueden hacer que operar de manera efectiva sea difícil o imposible para los individuos o equipos. El estrés es un elemento esencial en la guerra, y las respuesta individuales para combatir el estrés han sido el factor determinante entre la victoria o la derrota en el campo de batalla.” →



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





← “Habiendo reconocido los efectos del estrés, las fuerzas militares de Estados Unidos diseñan sus escenarios de entrenamiento para que sean a la vez rigurosos y realistas en su intensidad de estrés. Un entrenamiento riguroso mejora la capacidad de una persona para actuar en el campo de batalla, y exponerse a niveles realistas de estrés puede proteger o “inocular” a una persona de algunos de los efectos negativos de un estrés operativo. El concepto de inoculación al estrés se parece mucho al concepto de prevenir una enfermedad por medio de una vacuna: Cuando la inoculación al estrés ocurre, el desempeño de una persona probablemente será mejor la próxima vez que se encuentre estresado. Como la inmunización, que ocurre solo cuando la vacuna es dada en dosis apropiadas, la inoculación al estrés ocurre solo cuando el nivel de estrés está en niveles óptimos – suficientemente alto para activar los sistemas psicológicos y físicos de la persona, pero suficientemente bajos para no abrumarlos; si el nivel de estrés no está suficientemente alto, la inoculación no ocurrirá; si el nivel de estrés es muy alto, la sensibilización al estrés se produce, y el individuo será menos eficaz la próxima vez que esté estresado nuevamente.” →





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.**

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

YouTube Channel: **Natural, Orgánica y Latina** (695 subscribers, 307,488 video views)

Channel Description: **NATURAL ORGANICA Y LATINA POR LAURA TERMINI**

Website: www.naturalorganicaylatina.com
<http://www.youtube.com/lauratermini>

Social Media Links:
 Facebook: <http://www.facebook.com/NaturalOrganicayLatina>
 Twitter: <http://twitter.com/chicanol>

Advertisement:
About Natural, Orgánica y Latina
 Hola a todas! Gracias por formar parte de Natural, Orgánica y Latina Me considero una amante de la belleza, la vida natural y la comida.
 En este canal te daré tips fáciles que puedes seguir en el día a día para conseguir que tengas una vida plena...





← Lo anterior se centró en los militares en concreto, pero los mismos principios se aplican a otras profesiones en donde es probable que se produzca un nivel de estrés físico y mental; como son las fuerzas policíacas. La correcta aplicación de algún tipo de formación relacionada con el entrenamiento al estrés puede dar dividendos a largo plazo en las comunidades de las fuerzas policíacas.

Sin embargo, debe de ser diseñada con la población en mente (fuerzas policíacas de patrullaje, de tácticas, etc.) y su correcta aplicación a esa población. Algunas comunidades de fuerzas policíacas han encontrado que mi [Practical Applied Stress Training \(P.A.S.T\)](#), Entrenamiento Práctico Aplicado al Estrés es una herramienta que puede ser de gran utilidad.



Will Brink



Entrenador personal de alto rendimiento

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

Haz click aquí para contactarme.



Citas:

(1) J Appl Physiol. 2009 Nov;107(5):1370-80.

Cerebral blood flow during exercise: mechanisms of regulation.

(2) Sports Med. 2007;37(9):765-82.

Regulation of cerebral blood flow during exercise.

(3) 2000 Edition of the The Professional Bulletin of the John F. Kennedy Special Warfare Center and School



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



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 OfiA-35
Montecito 38 - Col. Nápoles D.F. - CP 03810





Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



LA ENFERMEDAD un reto a supe



AD ror

Cuando la vida nos es próspera y la felicidad abunda, así como el dinero y la salud, nos sentimos con un entusiasmo tan grande que hasta contagiamos a quienes nos rodean, pero cuando una adversidad se presenta –como es el caso de una enfermedad– nuestra luz se apaga y viene el proceso de enfrentar el reto.

La vida nos presenta muchas etapas y circunstancias que a veces nos hacen estar, por decirlo de una manera, “arriba” o “abajo”. Es capaz de darnos todo tipo de alegrías, satisfacciones, retos, angustias, dolores y demás cosas que hace sentirnos vivos.

Estamos plenos y extasiados cuando la vida nos sonríe y las cosas se dan justo como lo queremos, en lo personal, jamás he conocido a alguien que reniegue de su felicidad, prosperidad o de su buena salud, de tal forma que al estar en este grado de plenitud, logramos ser fuerza, luz o bendición a quienes nos rodean, motivándolos a seguir adelante y alcanzar sus metas sin importar los obstáculos que se les presenten –incluso– hasta consultores o motivadores nos convertimos.

Pero, ¿Qué pasa cuando el obstáculo se presenta en nosotros, en particular una enfermedad? Sin duda las cosas cambian, ya que no me refiero a una enfermedad pasajera donde la gripa nos tira por unos días o la indigestión nos hace pasar un mal rato u otros problemas de salud que sabemos no son tan graves y que hay los medicamentos para curarlos. El tipo de problema de salud al que me refiero, es aquel que no tiene cura, que implica una cirugía, aquel donde el proceso para sanar es muy largo o con posibles efectos secundarios, o que incluso, no se sabe ni cuál es la causa de nuestra mala salud. →



← Es cierto que cada persona responde ante la adversidad de distinta forma, algunos pese a lo mal del momento, tienen una capacidad impresionante para superar la adversidad y saber trabajar o sobrellevar lo que saben es imposible de curar o complicado de superar, sin embargo, hay otras personas que aunque se pensaba eran "fuertes", cuando se ven sumergidos en una situación de esta magnitud se vienen abajo totalmente.

Por experiencia propia, he vivido un par de etapas en mi vida donde enfermedades que jamás se pudieron identificar, me invadieron y, como creyente de Dios, puedo decir que me curé gracias a Él, pero durante el proceso, pese a la vivacidad que me caracteriza y tras la incertidumbre de que cada estudio que me practicaba salía bien y no era posible encontrar la causa, gradualmente me sentía fatal, ya no por la enfermedad, sino por la angustia de no saber qué me afectaba, por otro lado, he tenido amistades y familiares muy cercanos a los que se les ha diagnosticado diferentes tipos de cáncer, diabetes, daños irreversibles en alguno o varios órganos, incluso a otros que -tras un accidente- han sufrido de mutilaciones, pérdida de la vista y hasta cuadripléjicos han quedado.

A lo que voy con base en lo anterior, es que gracias a esas experiencias propias y las vividas a través de familiares y amigos cercanos, pude notar, que aunque hay libros de superación personal, no existe la receta mágica que haga salir a uno de la adversidad totalmente o que a través de seguir el paso 1, 2 y 3 todo se resolverá, pero algo que identifiqué como precursor para superar el obstáculo en todos los casos, fue el hecho de ser fuerte, pero ¿A qué me refiero con ser fuerte? Bueno, pues evidentemente no hablo de aquella

persona con un físico excelente o un autoestima que jamás ha sido probada ante un obstáculo grave, ni tampoco me refiero a las personas que gozan de una etapa de vida "perfecta", sino que lo enfoco a la fuerza que es capaz de hacernos humildes y poder decir; no puedo, necesito ayuda, buscar dicha ayuda y toda aquella actitud que venza nuestra soberbia.


El temor de qué dirán, la imagen de "derrota" que daremos al pedir ayuda y otros fantasmas como el ego, nos niegan a abrir puertas alternas llenas de posibilidades que -si bien es cierto no nos curarán- lo que sí es seguro es que encontraremos ese gran apoyo para sortear la dificultad. Por experiencia propia, cuando comparo la primera vez que me enfermé de esa forma con la segunda, se hace notorio que ésta última -por el hecho de abrirme- fue muchos más fácil de salir adelante e incluso el proceso de recuperación fue muy corto, por otro lado, los familiares o amistades donde las enfermedades nos son pasajeras como fue mi caso, he visto la diferencia de los que se abren y salen de su zona de confort a quienes no son capaces de abrirse y vencer su soberbia o miedos, que como mencioné anteriormente, el ser fuertes y pedir ayuda a los demás, no cura la enfermedad como tal, pero la calidad de vida y la forma de sobrellevar el mal dista entre esos dos grupos, ya que pude ver que a los que pidieron ayuda, vivieron más tiempo de lo que se diagnosticó, otros, su proceso





de curación fue más sencillo y rápido y algunos a la fecha siguen casi una vida normal todo gracias a que el problema no lo enfrentan solos y no tienen que lidiar con esas angustias sumidos en la soledad y luchando con esos temores que a la larga consumen más que la misma enfermedad.

Si alguno de ustedes sufre de algún mal de esta índole y no han sido capaces de abrirse y ser fuertes y continúan luchando solos y ven que no pueden, les sugiero reflexionar su caso y verán que es más débil quien no vence su soberbia y pide ayuda, que quien decide no hacerse el fuerte y afrontar sus problemas solos, es cierto que hay gente que ha decidido llevar sus problemas de manera personal y lo hacen de forma excelente, pero recordemos que la formación dista de persona a persona y con base en eso, se construye esa identidad que nos caracteriza como individuos con fortalezas y debilidades que nos darán las pautas para afrontar lo que la vida nos presenta.

Luchemos siempre por superar los obstáculos y no tengamos pena o miedo de pedir ayuda si vemos que la adversidad nos está venciendo. 


Alberto Uc

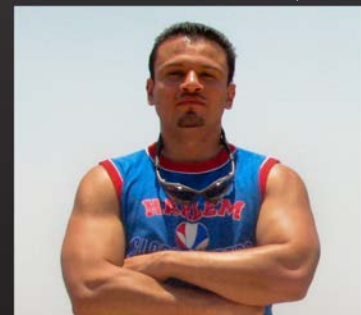


Licenciado en Comunicación Multimedia
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan_uc  betermina

Haz click aquí para contactarme.

albertouc83@yahoo.com 





POR QUÉ NOS CUESTA TANTO CAMBIAR NUESTRO CUERPO

Un gran número de personas en este preciso momento no está contenta con el cuerpo que tiene. Sobrepeso, o demasiada delgadez, o poco músculo, o caderas anchas, la lista es tan grande que le puedes preguntar a todos a tu alrededor y la gran mayoría, sino todos, te dirán que algo tienen que mejorar. Incluso pregúntale a los profesionales dedicados al mundo del fitness y allí también encontrarás respuestas. Sin embargo, hay mucha gente que efectivamente se dispone a mejorar, tiene voluntad inicial para cambiar su cuerpo y arranca programas, o dietas, o actividades y allí van, algunos día tras día, semana tras semana, algunos incluso mes a mes religiosamente... hasta que no logran resultados y lo abandonan, o bien no hacen las cosas como deberían haberlas hecho.

¿QUÉ SUCEDE? PODEMOS MENCIONAR DOS PROBLEMAS PRINCIPALES:

1. No se sigue el programa, dieta o rutina, o
2. No se mantienen haciéndolo



Por: Marcos Lopez.



Estos dos problemas suelen ser de los más grandes pero no quiere decir que sean los únicos. Lo que tienen en común los puntos de los que hablaremos hoy es que no tienen una naturaleza física, sino mental y de actitud. La dieta o el ejercicio, incluso las peores y menos efectivas de todas no tienen nada que ver con que no logres tus objetivos. Son tu habilidad para seguirlas y tu determinación para cambiar las que dictarán el cuerpo que logres. →







EL SABOTAJE Y NO CONOCER EL PRECIO QUE TIENES QUE PAGAR POR LO QUE QUIERES DE ANTEMANO SON DOS DE LAS CAUSAS DE ABANDONO/FRACASO MÁS COMUNES QUE EXISTEN.

← Si te cuesta seguir un programa, tal vez tu objetivo no sea tan valioso como crees, o quieres las cosas fáciles, o que alguien te esté diciendo lo que hay que hacer o que las cosas se hagan a tu manera. Sabes lo que tienes que comer pero de repente en tu mente comienzan los juegos de "pero me gusta el chocolate y voy a darme los gustos en vida, solo se vive una vez y no tengo por qué comer todo lo que esta estúpida dieta me diga" o que en la segunda semana de una rutina intensa y bien detallada aparezcan pensamientos como ... "después de todo ¿quién tiene los abdominales marcados? a esta parte de la rutina no la haré". El sabotaje y no conocer el precio que tienes que pagar por lo que quieres de antemano son dos de las causas de abandono/fracaso más comunes que existen. →





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



← **¿CREES QUE ES FÁCIL TENER UN 5% DE GRASA CORPORAL Y MANTENERLO?**


¿CREES QUE BAJAR DE PESO ES SOLO UNA CUESTIÓN DE COMER MENOS UNOS CUANTOS DÍAS Y YA ESTÁS?

¿QUÉ TANTO DESEAS CAMBIAR TU CUERPO?

¿LO SUFICIENTE COMO PARA LEVANTARTE TODAS LAS MAÑANAS Y SALIR A CAMINAR O CORRER SIN IMPORTAR EL CLIMA O TUS GANAS?

Simple no es lo mismo que fácil. Y ciertamente si tienes una actitud de poner peros y más peros no lograrás progresar, ni con tu cuerpo ni con cualquier otra cosa en la vida que te importe. →



**Dra. Magdalena Alba Meraz**Psicoterapeuta corporal.
Entrenadora profesional de emocionesPsicoterapia que te llevará
a ser altamente funcional
y exitoso en la vida.Favor de concertar cita a través de 
o al correo electrónico magdalenalba3@hotmail.com**Thanicar Braz****Nutricionista
Control de Peso****UCV****Thanicar Braz****Miembro:**Asociación Venezolana para el
Estudio de la Obesidad
(AVESO) www.aveso.org.veSociedad Científica Venezolana
de Obesología (SCVO)
www.obesologia.com**Asesora Nutricional:**Alimentos Del Monte
www.delmonte.com.ve**Escritora/ Colaboradora:**Revista Corposano, México DF.
www.revistacorposano.comAv. Libertador con calle Elice,
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



← ¿QUIERES CAMBIAR TU CUERPO?

Buenísimo, pero primero comprende que estos son los puntos que necesitarás así tu deseo sea solamente ponerte en forma o ser el próximo Ronaldo o la próxima modelo de pasarela:

ACTITUD:

ponerle ganas, alimentar tu motivación día tras día y salir a entrenar con toda la furia

CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA:

alimentación, control, rutina de ejercicios, vida social y tus hábitos en esa vida social. Hay un precio por ese cambio que estás buscando ¿estás dispuest@?

FUERZA DE VOLUNTAD Y CONSTANCIA:

No existen los cambios que sean de un día para el otro. →





¡Ya no compres garrafones!

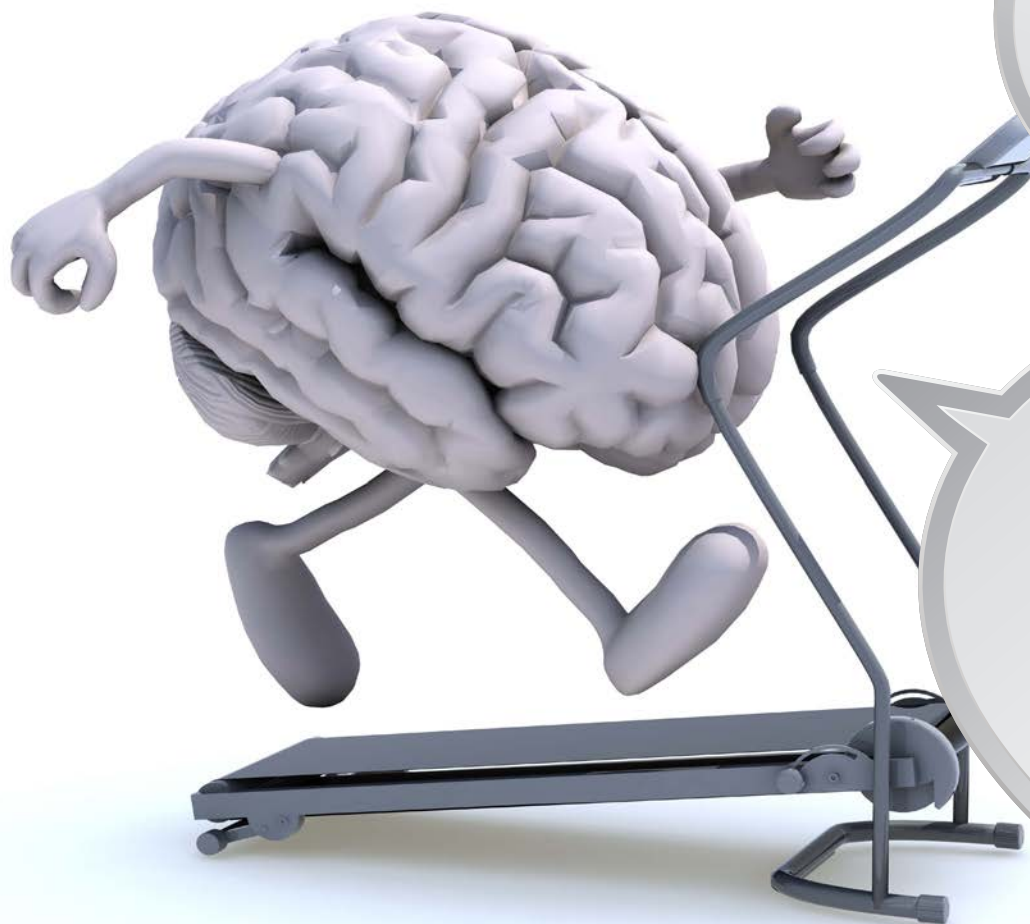
Filtro de agua que imita la purificación de un manantial.

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

¡La mejor inversión en salud!

Informes: acastillo@prodigy.net.mx




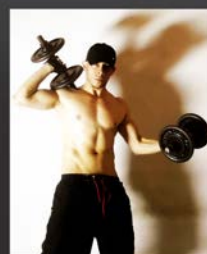
**PERSEVERAR
POR SOBRE TODAS
LAS COSAS.**

Hazlo tan bien como puedas pero no esperes perfección. Si algo no sale como esperabas analiza las causas y continúa.

EDUCA TU MENTE.

Trabaja en tu mentalidad y en tus actitudes tanto como en tu cuerpo. Habrá momentos de gran sacrificio y habrá momentos en que tu mente jugará en tu contra. También tienes que seguir sin importar la excusa que se te ocurra.

← Ningún cambio se logra haciendo lo que se venía haciendo. Es necesario introducir un cambio en tu vida y en tus hábitos si quieres hacer que esta vez las cosas funcionen. Incluso para aquellas personas que ya vienen entrenando si se hace lo mismo que se venía haciendo allí están las causas por las que no se logra adelgazar, o no se logra ganar masa muscular, o no se ve ningún progreso. Sacudir tu mente de viejas ataduras es tan importante como sacudir tu rutina y tu manera de vivir actual. Hazlo, analiza en profundidad lo que quieres, por qué lo quieres y cuánto vale para ti y ponte manos a la obra si para ti realmente lo vale. Lo que funciona, eso tienes que seguir haciendo, lo que no, se evalúa, se ajusta o se cambia. Todos, absolutamente todos, tenemos la capacidad de mejorar, y todos tenemos un punto en común aquí: nadie puede hacerlo por nosotros. 

Marcos López

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



<http://www.facebook.com/tucuerpoideal>



<http://twitter.com/tucuerpoideal>

Haz click aquí para contactarme.

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





**Rodando
México
desde 1997**

www.factorbike.com
info@factorbike.com



CAMINAR

a un paso de la buena salud

Por **CORPOSANO**

Beneficios de caminar

1. No gastas dinero, lo puedes hacer en cualquier lado, es barato y fácil de realizar, ya que no requiere de un equipo especial.
2. Mejora tu salud. El caminar por lo menos 30 minutos diarios a un paso constante, mejoras tu condición cardiovascular, reduces el riesgo de sufrir un infarto, mejora tu presión arterial, reduce tus niveles de colesterol, entre otros.
3. Reduces tus niveles de estrés y mejora tu estado de ánimo
4. Mantienes tus huesos fuertes y saludables
5. Ayuda a quemar calorías



Para comenzar a caminar

1. Visita a tu médico. Antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio, práctica un examen médico.
2. Lleva el calzado adecuado. Para caminar, no es necesario que compres unos zapatos carísimos, pero si es necesario que lleves un calzado deportivo que sea cómodo, que le de estabilidad a tus pies, que no te apriete y tus pies están ventilados.
3. Camina con una postura correcta. La espalda debe de ir recta, con los hombros relajados y la cabeza alienada con la columna, la vista al frente, dobla los brazos a 90° y que oscilen hacia adelante y hacia atrás. Tus pasos deben de ser cortos, primero debes de recargar en el piso el talón e impulsarte con los dedos.
4. Calentamiento y estiramiento. Antes de iniciar tu caminata y para evitar lesiones, realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento.
5. Camina progresivamente. Inicia caminando 20 minutos, tres veces a la semana. La siguiente semana incrementa el tiempo a 30 minutos, tres veces a la semana. Cada semana ve incrementando el tiempo y el número de días, hasta que logres caminar 60 minutos, cinco veces a la semana.
6. Utiliza un podómetro para medir tus pasos. Los puedes conseguir en tiendas deportivas o bien puedes utilizar alguna aplicación para tu teléfono celular.
7. Mantente hidratado. No olvides de tomar agua antes, durante y después de caminar. Puedes llevar tu botella contigo y dar pequeños tragos de agua.
8. Respira profundamente y de manera natu

9. La seguridad es primero. Camina en un lugar seguro, puede ser un parque o si no tienes uno cerca, camina por las calles pero que sea arriba de las banquetas.

10. Aliméntate sanamente. Recuerda realizar cinco comidas al día e incluye en cada una de ellas carbohidratos, grasas y proteínas.



LOURDES

Lourdes es una chica de 21 años nacida en Mérida, España, el 1 de septiembre de 1991. Tiene dos hermanas y un hermano mayores ella es la mas pequeña. A esta extremeña le encanta la música el rap, hip hop y reggae.

Sus cantantes preferidos son Beyonce, Michael Jackson, Busta Rhymes, Jay z y Bob Marley.

Le encanta el verano la playa, la fotografía, la moda, salir a pasear, ver sus series de televisión preferidas, entre ellas The Walking dead.

Ama a los animales. Tiene un Shar Pei negro que se llama Yron tiene un año y 5 meses y están siempre juntos.

Desde los 14 años es modelo y le gustaría subir de nivel y hacer trabajos importantes como salir en un videoclip y anuncios.

Ha hecho varios trabajos, participado en concursos online, castings, y certámenes de belleza como Rey y Reina de la Belleza Extremadura. Varias revistas han publicado sus trabajos, ha espuesto sus fotos y ha tenido apariciones en el canal Extremadura como modelo de bodypaint. Aunque es muy joven, su trabajo refleja mucha fuerza.



**JESUS
MATEOS**
Fotografía y diseño

¿CUÁNDO TE INTERESASTE POR PRIMERA VEZ EN EL MODELAJE?

Desde muy pequeña. Cuando veía en las revista y televisión las modelos desfilan, los anuncios, fotos, le decía a mi madre que quería ser como ellas. Lo primero que hice fue modelo de fotografía para una revista juvenil (Loka Magazine) tenía tan solo 14 años y estaba llena de ilusión era lo que siempre quise, me enteré que necesitaban modelo. Tenía que enviar fotos y mis datos y a las pocas semanas me llamaron para ir a Madrid a las oficinas de la revista y desde entonces empezó mi sueño la felicidad que da verte en una revista y vi que si lucho por lo que quiero lo consigo.



JESUS MATEOS
Fotografía y diseño

¿QUIENES SON LAS Y LOS MODELOS QUE MÁS ADMIRAS?

Robyn Lawley y Jon Kortajarena

¿COMO MODELO, CÓMO TE CUIDAS?

Intento no picar entre horas, pero para que mentirnos, algo siempre cae. La tentación es muy grande, jeje, Trato de no comer mucha grasa. Camino todos los días un par de horas, pero tampoco tengo obsesión por cuidarme, pero si no dejar de lado mi salud.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DEL MODELAJE?

La satisfacción, el superarme en cada trabajo, conseguir mis objetivos y ver que mis metas se hacen realidad. Este mundo es muy difícil y no puedes gustarle a todos, pero hay que pensar en lo que una misma quiere y seguir adelante.

¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE GUSTA?

No todo es de rosa y no siempre salen las cosas como quiero hay gente que piensa que por no tener las medidas "perfectas" 90-60-90, te dicen que no vales. Duele, pero intento hacer oídos sordos sobre eso, que sólo busca hacer daño y no por consejo. Los engaños que puede haber a veces en este mundo en el que hay personas que se aprovechan de las oportunidades.

JESUS
MATEOS
Fotografía y diseño

**LO PRIMERO QUE
UNA RE
TAN SO**

**JESUS
MATEOS**
Fotografía y diseño

**HICE FUE MODELO DE FOTOGRAFÍA PARA
VISTA JUVENIL (LOKA MAGAZINE) TENIA
LO 14 AÑOS Y ESTABA LLENA DE ILUSIÓN**





JESUS MATEOS
Fotografía y diseño

Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

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



Búscanos en Facebook:
@motor y volante



Síguenos en Twitter:
@motoryvolante

www.editorialnovaro.com

A tu lado todo el camino

CORPO SANO

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

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



Visítanos dando click **aquí**



¿CUÁLES SON TUS PLANES PARA EL FUTURO?

Seguir adelante conseguir mis propósitos. Seguir buscando castings, trabajos, promocionarme. Cueste lo que cueste. Es mi ilusión y mi motivación de cada día y siempre hay que luchar por los sueños.

¿ALGÚN MENSAJE QUE QUIERAS DAR A LOS LECTORES DE CORPOSANO?

Ser felices lo máximo y vivir cada día como si fuera el último pero con precaución, jeje. Gracias por leer mi apartado y esta revista! Besos desde España.

FOTOGRAFOS QUE HA TRABAJADO:

Ana gonzalez
Barjola photography
Blanco fotografos
Jorge L tejera
Emilio exposito
Tor
José Joaquín Solís Santos
Kinobodyart
y Jesús mateos (fotógrafo de las imágenes de esta selección)

TRABAJOS DE MODELAJE:

Loka Magazine
demostración bronceador de azúcar de cáñamo
Modelo de la marca deportiva everlast
Peluquería Corioliss
Calzado Joyca
Modelo de pie para entretacones.es
Crashcamisetas
Modelo de bikini
Demostración láser diodo
Ebanni peluqueros
Mundo del caballo y flamenca
Imagen para yatecasting.com
Concursos online:
VOGUE eyewear (quedando la 5 finalista)
Concurso Yo Invoco la Noche. Quedó entre las 5 mas votadas de extremadura
Concurso Bysedius. Quedó entre las 11 mas votadas
Kiabi. Quedó entre las 10 mas votadas,
Concurso Pelo Pantene
y, actualmente, para chica609

TRABAJOS PUBLICADOS EN REVISTAS:

NMAKEUP
Libresfera
FotoDNG
The black book
Bedeseme



JESUS MATEOS
Fotografía y diseño

Conoce más sobre Lourdes Leo:

<https://www.facebook.com/lourdes.l.munoz>

<https://twitter.com/lulee8>

<http://fotoplatino.com/fp3465>

Nosotras

punto.com



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

Lee el número de junio:

<http://es.calameo.com/accounts/14697>

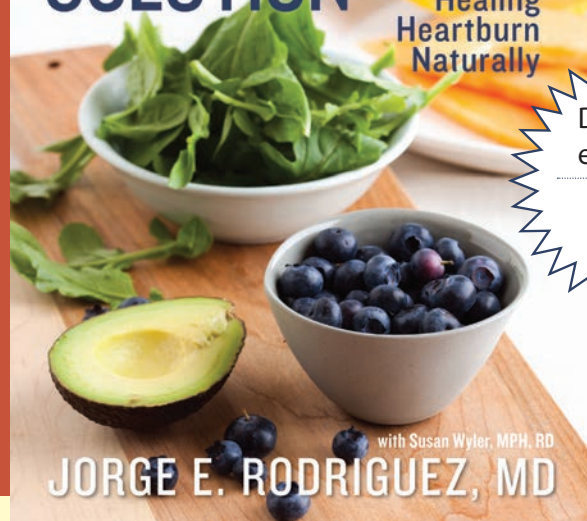
Suscríbete sin costo enviando un correo electrónico a:
contacto@editorialnovaro.com

Una publicación de
editorial novaro
calidad en las letras desde 1950



THE ACID REFLUX SOLUTION

A COOKBOOK and
LIFESTYLE GUIDE for
Healing
Heartburn
Naturally



with Susan Wylor, MPH, RD
JORGE E. RODRIGUEZ, MD

"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*



COMER

para adelgazar

Por: LN Claudia Ramírez



Cuando comenzamos con la dieta que nos recomendó nuestra amiga, la revista, el Internet, etc...., la seguimos por un tiempo y después volvemos a la rutina. ¿Te has preguntado cuántas dietas has realizado desde que iniciaste la primera?

Si, seguramente han sido muchas, pero, ¿aprendiste a comer?, ¿has mantenido el peso perdido con cada dieta que has realizado?, ¿disfrutas de la comida sin preocupación a engordar? ¿te encuentras en tu peso ideal?

Si aún contestas que no a las preguntas anteriores, es importante que analices el recorrido que has realizado en torno a tu manera de comer, y puedas corregirlo para no continuar en un círculo vicioso que no te llevará al camino de la salud.



No podemos hacer una misma dieta todas las personas, porque todos somos diferentes y lo que necesitamos es acudir con un nutriólogo profesional que nos enseñe la manera adecuada de comer no sólo para un momento especial, ¡sino para toda una vida! Aquí veremos un ejemplo de la diferencia de hacer un menú de Internet y lo que podríamos aprender acudiendo con un profesional de la salud.

Un menú típico de una dieta que podríamos encontrar en Internet podría ser el siguiente:

DESAYUNO: 1 fruta + 1 pan tostado con queso cottage + 1 café

MEDIA MAÑANA: 1 pera

ALMUERZO: 1 /2 taza de arroz al vapor + 1 lata de atún + ensalada

MEDIA TARDE: jícama + 1 té

CENA: 1 pechuga asada + lechuga aderezada con sal y limón



Ya tenemos nuestro menú, lo inicias entusiasmada e ilusionada porque piensas que bajarás mucho de peso, pero la sorpresa es que, te das cuenta de que al cuarto día ya tienes unas ganas de dulces, pan, chocolates, y todo lo "prohibido", tan sólo porque el menú que encontraste no los tiene y porque no está balanceado, a ese menú le faltan alimentos esenciales para tener una buena nutrición y al final terminarás dejando la "dieta", teniendo un atracón de los alimentos "prohibidos", recuperarás el peso perdido y volverás a buscar otra dieta en internet e iniciar el proceso otra vez.

Como verás, es un círculo del cual no se puede salir porque no estás aprendiendo a comer y por el contrario, estás restringiendo mucho a tu organismo, por eso es importante comer bien, para adelgazar, es decir, comer de manera balanceada, suficiente, equilibrada, variada e inocua y solo el nutriólogo te podrá enseñar a comer así. Te diseñará tu plan de alimentación en lugar de una dieta para que puedas cambiar tus malos hábitos al comer y podrás verle fin a ese círculo vicioso del cual te ha sido imposible salir.

Atrévete a COMER PARA ADELGAZAR, porque la respuesta no está en matarte de hambre para sobrecomer después, la respuesta es comer lo necesario para alimentar a tu cuerpo y así mantener una constancia para tener un buen hábito de alimentos toda tu vida, no sólo un instante.

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





LIPPO

para atletas

POR EL DOCTOR
ALFREDO E. HOYOS



La lipoescultura hace algo más que remover la grasa. Lo cual es algo bueno especialmente cuando no hay mucha grasa qué quitar.

¿Qué es lo que tiene en común un maratonista de 29 años de edad con un entrenador personal de 33 años de edad? Además de estar en buena forma atlética. Hace seis meses, ambos atletas vinieron a mi consultorio, estaban insatisfechos con sus cuerpos.

El entrenador personal, José Rodríguez* me confió que "...mi trabajo es estar en buena forma... era vergonzoso que yo (él) no tuviera un six-pack. Nadie quiere ser entrenado por un hombre que él mismo no puede obtener un six-pack."

Amelia Gómez*, la maratonista, tenía problemas similares. "Soy fanática de la yoga y corro sin fallar casi todos los días," ella comentó. "No importa lo mucho que sudaba o hacía dieta, no podía quitarme mis llantitas." Pero ¿Por qué acudir a mí, un cirujano plástico? La respuesta te puede sorprender.

LIPOSUCCIÓN. PERO NO DE LA MANERA QUE PODRÍAS PENSAR.

Pero para personas como José y Amelia, están lejos de una lipo común. Esto es una forma refinada de lipoescultura que es algo más que eliminar grasa. Literalmente esculpe el cuerpo en una forma muy atlética. Pasé años en el desarrollo de una técnica llamada Lipo 4D, que imita la forma en la que un escultor trabaja con una piedra o arcilla. →







← **SUAVIZANDO LOS DETALLES**

Hay áreas problemáticas de tu cuerpo que ningún ejercicio o dieta pueden suavizar. Puedo atestiguar la cantidad de fanáticos del fitness que entran a mi oficina en la cima de su carrera y sin competencia alguna – pero con un problema que ningún número de abdominales puede quitar. Lo que les explico a cada uno de ellos es que no es que no estén trabajando lo suficientemente duro, sino que el punto son las diferentes grasas en el cuerpo.

Algunos tipos de grasas son más resistentes a la dieta y al ejercicio que otras. Tomemos por ejemplo la grasa que se acumula en el interior de los muslos y por debajo de los brazos. Puedes ejercitarte cinco veces a la semana y aun así no obtener unos muslos lisos y unos brazos fuertes. Puede ser frustrante para cualquier persona realizar un número incontable de horas de ejercicio para no ver ningún resultado de su compromiso con la salud.

¿UN ABDOMEN DE LAVADERO PARA TODOS?

Bajo la apariencia de una cirugía plástica tradicional, están aquellos que se encuentran lejos del tipo de cuerpo que en años anteriores, cirujanos como yo les hubieran echado una mirada. Pero, las personas que entran en esta categoría no son adecuadas para una cirugía electiva extrema y no les vendría bien.

Consulté a varios pacientes que se encontraban en esta situación en la que las cirugías regulares no los ayudarían en nada. Sentía que tenía que haber una mejor manera. La línea de pensamiento levó a los que



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



DJ 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 propulsivo 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™



← yo llamo "Lipoescultura de alta definición" y "Lipo 4D". Tomemos por ejemplo lo que haría para darle forma a los músculos del abdomen

Se inicia con una pequeña incisión. Las incisiones nunca son mayores a 5mm de largo. Las hacemos en áreas en donde no se vean. Para los abdominales, se realiza por debajo de la línea de la ropa interior.

El siguiente paso es infiltrar el área con una mezcla especial de lidocaína y vasoconstrictores que actúan como analgésicos, controlan la pérdida de sangre y facilitan la intervención o liposucción. Después viene la asistencia en la que utilizo una fina sonda de metal que conduce energía ultrasónica que funde la grasa que será removida. El ultrasonido realmente produce uno de los procedimientos más cómodos y suaves.

Cuando comencé a utilizar la asistencia ultrasónica, encontré que mis pacientes se recuperaban más rápido, con menos dolor, menos hematomas, y con mejores resultados que cualquier cirugía tradicional. Una vez que la grasa ha sido completamente emulsionada, el arte comienza. En mi tiempo libre, soy escultor e ilustrador médico, lo que influye en mi manera de ver el cuerpo. Utilizo fundamentos artísticos, como son la luz y las sombras, para crear 360 grados de definición.

Una sección abdominal se asemeja a una montaña o a un valle. Entre más profundo sea el valle, más alta será la apariencia de la montaña y viceversa. Al hacer más profundos los valles entre cada músculo, hace que el músculo tenga una apariencia más prominente. Simultáneamente, dejo una pequeña capa de grasa sobre el músculo, lo que le da más volumen. El resultado final son una six-pack, o abdomen de lavadero, con apariencia natural. →





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 SUBTITULAJE

SOLUCIONES EN COMUNICACIÓN



FOTOGRAFÍA




Publicidad



¿EL BOLETO DE ORO?

Aunque suena como un atajo para mantenerse en forma para siempre, la liposucción de alta definición no es una excusa para dejar de hacer ejercicio y comer adecuadamente. Si el paciente gana algo de peso, el resultado será visible. Un cirujano como yo no puede hacerlo todo por usted. Puedo esculpir su cuerpo, pero no puedo quitar la capacidad de ganar grasa. Generalmente recomiendo a mis pacientes que se hagan una lipoescultura de cuerpo

completo, exceptuando algunos casos. Por cuerpo completo quiero decir abdomen y costados, brazos, muslos y nalgas. Para algunos pacientes recomiendo un poco más. El uso del ultrasonido hace que este método sea tan amigable y flexible que incluso las pantorrillas, tobillos, cuello, y la línea de la mandíbula pueden ser adelgazados y tonificados. 

Doctor Alfredo E. Hoyos

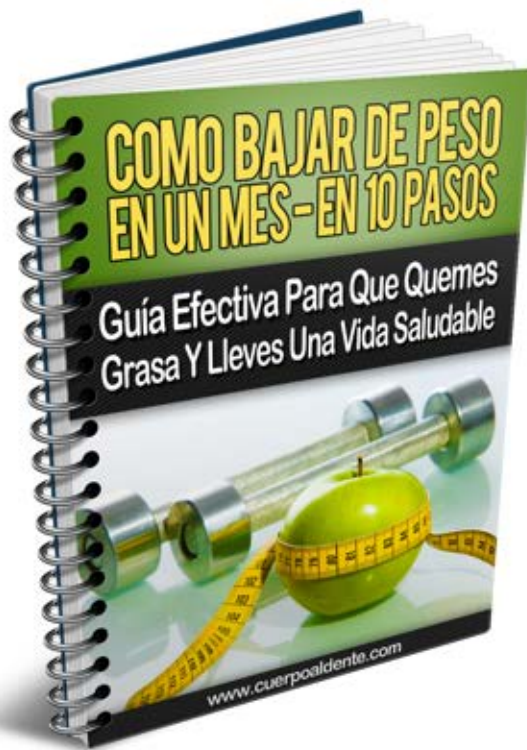


El doctor Alfredo E. Hoyos es un renombrado cirujano plástico que practica en los Estados Unidos, Colombia, México, España y Venezuela. Es mejor conocido por su revolucionaria técnica de liposucción, la Lipoescultura de Alta Definición, y por su técnica hermana de segunda generación, 4D LIPO, que es un procedimiento de lipo-succión asistida por ultrasonido que resulta en un abdomen marcado en los hombres y una figura de reloj de arena y abdómenes estéticos en las mujeres. Nacido en Bogotá, Colombia, el doctor

Hoyos estudió en la escuela médica en la Universidad de El Rosario. Se especializó en cirugía plástica, estética, maxilofacial y de manos. Ha practicado como invitado en el Hospital del Monte Sinaí de la Universidad de Nueva York y el Manhattan Eye and Ear Institute. Como autoridad en su campo, él funge como Director Científico e Instructor en Jefe del Dynamx International Center for Artistic Body Sculpting y un miembro senior de la facultad del Colegio Europeo de Medicina Estética. El doctor Hoyos es miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica, así como la Conferencia Internacional de Cirugía Plástica Reconstructiva y Estética. Cuando tiene tiempo, el doctor Hoyos disfruta pintar y esculpir. También es un ilustrador médico.

www.alfredohoyos.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



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 



WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz



Parece que fue ayer cuando iniciábamos el año, así que quizás estemos todavía en tiempo para completar nuestros propósitos pendientes de este 2012. Por mi parte rediseñamos y aplicamos reingeniería a nuestro sitio web; para nuestra fortuna hemos escalado favorablemente en Google en tan solo algunas

semanas, incluso ya aparecemos con relación de palabras secundarias que antes no teníamos; te invito a visitarlo.

Por otro lado, me hare a la tarea de realizar trote para fortalecer todavía mas el ritmo de mi corazón. Así que te invito a unirme a la marcha con las canciones que te recomiendo en esta oportunidad, adelante ponte los zapatos deportivos y vamos a sudar como se debe con Workout Beats.

70'S



Barry White
You're the first, the last, my everything



Lime
Your love



The Hollies
Long cool

80'S



Lil' Louis
French kiss



Bananarama
I heard a rumour



Scandal
The great commandment

90'S



Bloodhound Gang
The bad touch



The Nightcrawlers
Push the feeling on



Everything But The Girl
Wrong

00'S



Black Legend
You see the trouble with me



Daft Punk
Digital love



Los Amigos Invisibles
Mentiras

2012



David Guetta
She wolf



Will.i.am ft. Eva Simons
This is love



SwedishHouse Mafia ft. Jhon Martin
Don't you worry child

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

**sección
DESPRENDIBLE**



Diario de entrenamiento para

caminar

Ruta	Distancia	Tiempo	Número de pasos	Total de calorías quemadas

Fecha: _____

Día: _____

Total de calorías quemadas por día:

Total número de pasos por día:

Notas y observaciones: _____

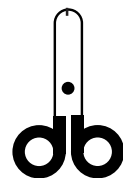
Diario de entrenamiento para **caminar**

Semana: _____

La semana pasada caminé _____ pasos

Mis metas para esta semana

Observaciones



Directorio

CORPOSANO

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



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

www.revistacorposano.com/directorio

O escribe a:
publicidad@revistacorposano.com

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



@revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano