

A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

Agosto 2013

**FERNANDO
VALDEZ**

PASIÓN POR EL FITNESS

PAG. 12

**4 LECCIONES PARA
BAJAR DE PESO** PAG. 54

¿SER INFIEL CON UNO MISMO? PAG. 42

**EL ESTRÉS PUEDE SER BUENO....
CONOCE LA DOSIS JUSTA** PAG. 26

**CÓMO LOGRAR TUS METAS
Y MANTENERTE MOTIVADO** PAG. 72

**CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR PARA
EVITAR EL CALENTAMIENTO GLOBAL** PAG. 76

**SUPERA TUS BLOQUES Y SABOTAJES
CON TERAPIA FLORAL** PAG. 66



8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?



moving comfort

DE VENTA EN:

 **Liverpool**
es parte de mi vida

MISTER TENNIS 

NV SEARS
iMovésport *te entiende*

martí
Vivir es un deporte



Moving Comfort México



@MovingComfortMX



www.movingcomfort.com.mx

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN ONLY SMARTER

SMART COACHING

since 1977

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



**Beneficio del
entrenamiento**
Informa tus logros
después de cada
ejercicio.



Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en
polarpersonaltrainer.com



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

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

ASIA EN MARFIL



[1]



[2]



[3]

Virtud personal y tender sin cesar a la perfección fueron los mandatos de la filosofía confuciana que alentaron el trabajo de los artesanos asiáticos del marfil, la madera, el textil, la pintura y los enconchados exhibidos en *Asia en marfil*. Hace poco más de un año, la señora Laura Fernández MacGregor Maza donó generosamente a Fundación Carlos Slim su colección personal de marfiles. Más de seiscientas piezas se sumaron a los ejemplos virreinales que ya formaban parte del acervo. Tras un puntual inventario, trabajos de conservación, restauración e investigación, se exhiben por primera vez.

A lo largo de cuatro núcleos, el visitante se encontrará con el legado cultural y filosófico de Asia. Budismo, Hinduismo, Daoismo (Taoísmo) en marfil. El Buda histórico y los budas ideales. Los inmortales de la mitología china capaces de destruir el mal. Sabios, mandatarios, monjes, doncellas, *nayikas* o bailarinas celestiales, niños... animales legendarios y simbólicos como dragones, *fenghuang*, elefantes, *qilin*, tortugas o los curiosos perros de Fo (en chino quiere decir Buda).

Están representadas las imágenes cristianas elaboradas con la maestría y el preciosismo asiático. Cristos que además de pigmentos asiáticos fueron decorados con sangre. Aparecen los encuentros y los desencuentros: La Virgen María y el Bodhisattva Guanyin; los Mártires del Japón. También las imágenes de Oriente que nutrieron el imaginario occidental y dieron origen al *Chinoiserie*, biombos, loza, textiles, y mobiliario.

Sobresalen trabajos de gran factura como el *Muro de los 9 dragones*, *Las carrozas del emperador* y *la emperatriz* tirados por sus animales simbólicos, el dragón y el *fenghuang* –fénix chino–. Un ajedrez o *xiangqi* con piezas que representan las torres defensivas chinas y en lugar de soldados exhiben a los Ocho Inmortales Daoistas (Taoístas). Protección, buena fortuna, elegancia, mística, sensualidad. Un viaje a través del tiempo. Una mirada hacia Asia y un puente que comunica filosofía, historia, arte y cultura milenaria...

MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Exposición temporal | A partir del 17 de mayo de 2013

[1] Trabajo asiático | *Pagoda de Guanyin* | Urna | Primera mitad del siglo xx

[2] Trabajo chino | *Cabeza de Buda Shakyamuni en meditación* | Primera mitad del siglo xx

[3] Trabajo chino | *Guanyin* (detalle) | Primera mitad del siglo xx

Museo Soumaya Plaza Carso

Bldv. Miguel de Cervantes Saavedra 303 | Col. Ampliación Granada, México, D.F. | T. 1103 9800 |

Horario: todos los días de 10:30 a 18:30 h. | Metro Río San Joaquín (línea 7) | **Entrada gratuita**

www.museosoumaya.org

Suscríbete hoy a

Ars Luma

Revista de Artes Visuales

www.arsluma.com

adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a adventiumtech

nuevas tecnologías
comercio electrónico
mercadotecnia
redes sociales
publicidad

Recibe la mejor información en tu correo electrónico
cada quince días, no te pierdas ningún número.

Suscríbete hoy en:
www.adventiumtech.com



www.facebook.com/adventiumtech



www.twitter.com/adventiumtech



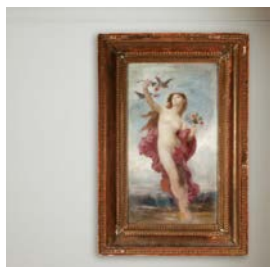
WWW.LOMELISTUDIO.COM

Pág 12
FERNANDO
VALDEZ
PASIÓN POR EL FITNESS



26

La dosis justa de stress



38

El cuerpo y el arte



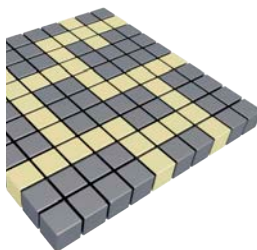
40

Calendario de actividades



42

Infidelidades



50

Fisicomentarios

índice



54

4 Lecciones que debes aprender si quieres bajar de peso



66

De bloqueos y sabotaje



72

Las metas, la motivación y el trabajo



76

Calentamiento global



88

WorkOut Beats





CORPO**SANO** el camino

Revista electrónica mensual.

Una publicación de

**Palapa
Communications**

www.revistacorposano.com

Número 23, Agosto de 2013

DIRECTORIO

Dirección General

Jaime Villarreal

Dirección Editorial

Dianela Villicaña

Dirección de Tecnologías

José Luis Alarcón

Arte & diseño

Olivo383

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? Escríbenos un mensaje a jaime@revistacorposano.com

Carta Editorial

¿Qué es lo que queremos en nuestra vida? La pregunta anterior sin duda parece sencilla, pero el mundo moderno y especialmente los medios de comunicación, que cada día son más veloces, nos proponen muchas metas que perseguir. Sin embargo, siempre permanecerá en cada uno de nosotros la posibilidad de elegir el camino que queremos recorrer. Es útil reconocer las distracciones que se nos presentan todos los días y mucho más valioso estar preparados para distinguir lo que realmente nos acerca a nuestras metas y lo que sólo es un remedio de corto plazo que, frecuentemente, nos alejara de ellas.

Desde que nació la revista CorpoSano, pensamos que los cambios que nos llevan a una vida más satisfactoria y plena no son temporales. Somos lo que pensamos y lo que hacemos. Nuestros hábitos van definiendo nuestros resultados paso a paso. El camino es largo.

Aquí estamos, para ayudarte a conseguir tus metas de ejercicio, nutrición y salud.

CorpoSano, a tu lado todo el camino.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

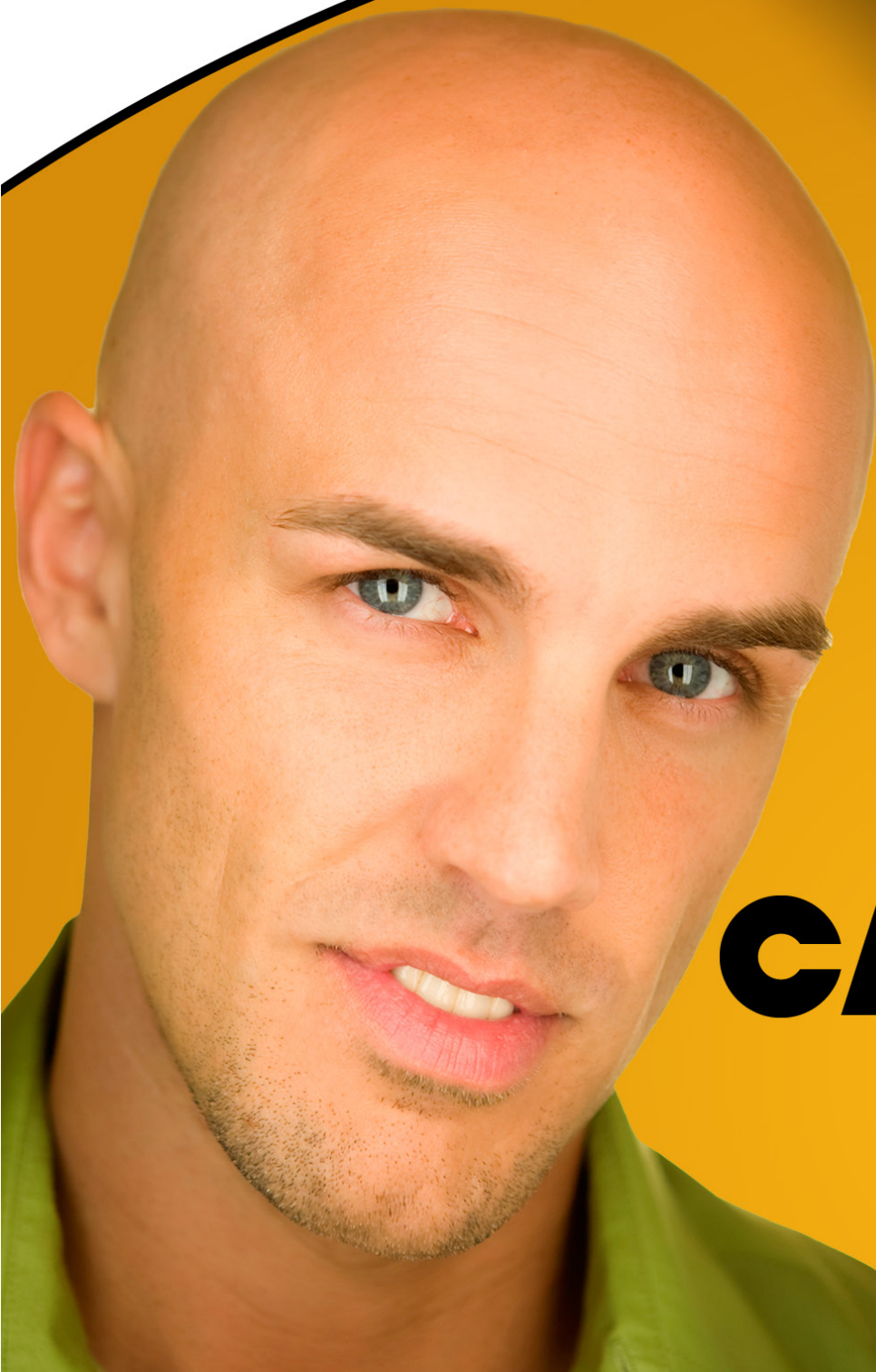


twitter.com/RevCorpoSano



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



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



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

FERNANDO VALDEZ

**“LA CONSTANCIA, DISCIPLINA, ESFUERZO, PACIENCIA Y PRESEVERANCIA,
JUNTO CON LA FE EN MÍ MISMO ES LA CLAVE DE TODOS MIS LOGROS”**



- Modelo y competidor fitness.
- Campeón nacional de la categoría Sport Model categoría Juvenil y categoría abierta en Musclemania 2012.
- Ganador absoluto en el evento Musclemania México 2012.
- Representante de México en categorías fitness en la empresa de Musclemania.
- Apariciones en portada de la revista "Físico y Fitness".
- Apariciones en televisión modelando ropa underwear.
- Apariciones en radio promocionando al deporte y la salud.
- Entrevistas para la revista "Físico y Fitness".
- Embajador de la salud en la fundación FICYT México A.C.
- Promotor del deporte fitness en Latinoamérica por medio de un canal en "YouTube".
- Campeón nacional de la categoría Sport Model Elite en Musclemania 2013.→





www.lomelstudio.com

← **CS** ¿Platícanos un poco de ti?

Mi nombre es Fernando Valdez soy estudiante universitario de la licenciatura en Nutrición, elegí esta carrera ya que gracias al fitness descubrí mi pasión por la maximización de un estilo de vida digno y pleno a través de la salud y el deporte.

CS ¿Qué factor consideras clave para haber ganado Sport Model Musclemania 2013?

Más allá de los factores físicos, considero sumamente prioritario las virtudes de constancia, disciplina, esfuerzo, paciencia y perseverancia que puse en el trayecto, la clave de todos mis logros ha sido la fe en mí mismo que me ha mantenido de pie para no darme nunca por vencido.

CS ¿Qué hábito saludable te ha costado más trabajo desarrollar y cómo lo lograste?

Para ser honesto, desde el momento en que yo puse un pie en el gimnasio fue tanta la pasión que sentí que nunca me ha costado trabajo someterme a la disciplina que este estilo de vida conlleva, para mí esto no es un sacrificio ya que lo hago todo por amor a este deporte. →



www.lomelstudio.com



Desde la primera vez que yo fui a un evento de Musclemania se sembró en mí ese deseo de verme algún día en el escenario. Simplemente se me hizo algo magnifico poder tener un espacio en donde puedes mostrarle al mundo todo tu trabajo y entrega a través de los años y meses de preparación. Entonces cuando tuve la oportunidad de competir por primera vez no hubo nada que pudiera frenar mi motivación para lograr mi sueño y convertirlo en una realidad.

¿Cómo es tu entrenamiento?

En cuanto a entrenamiento, soy de la mentalidad de siempre mantener en constante sorpresa a los músculos. Jamás me mantengo con un entrenamiento estable por más de un mes. De esta forma desacostumbro a mis músculos permitiendo que siempre se rompan las fibras musculares desde diferentes ángulos, diferentes series, diferentes repeticiones y diferentes rangos. Eso es lo que yo recomiendo, siempre mantener en constante sorpresa a los músculos para un mejor resultado.

¿Qué nos puedes compartir sobre tu alimentación?

Mi alimentación es muy balanceada los 365 días del año. Esto quiere decir que incluyo siempre en cada comida los 3 nutrimentos básicos para lograr un sano desarrollo físico e integral basado en: consumo alto de proteínas, consumo regular de carbohidratos y consumo necesario de lípidos. Aun estando fuera de temporada siempre llevo un régimen de alimentación, para mí esto es un estilo de vida no solamente una preparación para competencia. →

← ¿Cuándo y cómo nació tu interés por cuidar de tu cuerpo?

A los 16 años, después de acudir con una nutrióloga clínica para estabilizar una serie de disfunciones en mi peso corporal, me di cuenta las ganancias internas y emocionales que se transformaban para bien a la par de mi físico. Fue ahí cuando me puse como meta ir más allá para explotar mi potencial como persona a través del gimnasio.


¿Cuéntanos sobre tus primeras competencias, qué te motivaba?




www.lomelstudio.com




www.lomelistudio.com

←  ¿Cuál es tu ejercicio favorito?

Sentadilla y peso muerto.

 ¿Cómo logras mantener la motivación para alcanzar tus metas de ejercicio y salud?

Pienso que cuando haces lo que amas no necesitas una fuente de motivación específica porque continuamente la motivación e inspiración se retroalimenta de manera natural.


 ¿Qué mensaje les darías a nuestros lectores que buscan cuidar su salud?

Mi mejor consejo es que recuerden que el fitness es un maratón no una carrera en sprint. Con esto quiero decir que el fitness se lleva paso a paso y con paciencia, no se desesperen en la búsqueda de sus sueños y de sus metas, no importa quien seas, no importa de dónde vengas: todas tus metas son posibles! Siempre y cuando estés dispuesto a poner empeño en el día a día y sobretodo mucha disciplina. Lo más difícil siempre son los primeros pasos pero una vez que los des y veas los resultados que ganarás emocionalmente y físicamente ya no habrá NADA que pueda frenar tu camino y terminarás expandiéndolo a todos los diferentes ámbitos de tu vida. →





← ¿Algo que quieras agregar?

Simplemente agradecer a la revista CorpoSano por la oportunidad de estar en sus páginas, ha sido un honor. Así como también agradecer a la empresa Musclemania por abrir las puertas a todos los competidores para poder lograr nuestros sueños. 



www.lomelistudio.com





www.lomelistudio.com



www.lomelistudio.com



www.lomelistudio.com



www.lomelistudio.com

entrenadores personales **OnLine**

a partir de \$29.90 USD

tu cuerpo ideal 
[coaching]



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



La dosis justa de

STRESS

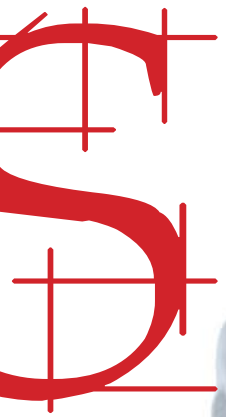


Por Mtro. Ricardo
José De la Vega
Domínguez – Coach
Ejecutivo y de Vida



Recuerdo con tristeza cuando en la empresa hicimos la llamada para confirmar la asistencia de un Directivo de una Agencia de Publicidad a nuestro curso de "Herramientas prácticas para el manejo del estrés"; el silencio de mi asistente al teléfono y su gesto en la cara, me indicaban que algo andaba mal; en efecto, el Lic. Fernández había fallecido tres días atrás de un infarto. Su dosis de estrés afectó su salud y la continuidad de su vida. ¿Cómo explicarles a sus dos hijos menores de edad, las consecuencias de llevar un estilo de vida sin balance? El estrés es un estado emocional que se siente en el cuerpo. El problema es que vivimos como disociados o anestesiados a percibir nuestras sensaciones corporales. En los cursos hemos detectado que muchas personas pueden estar estresadas y no identificarlo. ¿Cuánto le cuesta a la empresa el ausentismo laboral por estrés? ¿Cuál es el índice de rotación de personal? ¿Cómo es el rendimiento de una persona que no escucha sus emociones y es controlado por ellas? →







← Myriam Muñoz Polit dice: "No hay comportamiento ético cuando bloqueamos la emoción." ¹

Cuando no escuchamos nuestras emociones y dejamos de percibir las sensaciones del estrés en nuestro cuerpo, ¿cómo tratamos a los hijos, a la pareja o a los compañeros de trabajo? Pily es la secretaria de un Despacho de Abogados, está buscando otro trabajo pues en un entorno laboral actual, altamente estresante, no tolera ya los malos modos de su jefe:

- "¡Pily, estos documentos tienen miles de errores!"

- "Lic. Herrera, ¿podría gritar más despacio para que pueda entenderlo?"

- "¡Nooo estoy gritaaando! - contesta el Lic. Herrera muy enojado".

En efecto, el Lic. Herrera no está enterado de los altos niveles de estrés que está viviendo y que delega a la gente a su alrededor. Al estar estresado, sus pupilas se dilatan, por su cuerpo circula adrenalina y cortisol, su corazón se acelera, se incrementa su presión sanguínea y su campo de visión periférica se acorta para poder enfocarse en los estresores, en este caso la carga de trabajo, los documentos mal redactados y la muerte de uno de sus mejores amigos. Su cuerpo está preparado para tres reacciones: huir, atacar y quedarse congelado². En este caso, el Lic. Herrera descarga su estrés atacando.

¿De dónde surgió el concepto de Estrés?

En 1950 el investigador Hans Selye publicó la que sería su investigación más famosa: "Estrés. Un estudio sobre la ansiedad", al observar durante años que los pacientes en los hospitales tenían varios síntomas en común, independientemente de su enfermedad. Los estudios posteriores de Selye llevaron a plantear que el estrés es la respuesta inespecífica a cualquier demanda a la que sea sometido el organismo. El estrés no es malo. El problema surge cuando no lo escuchamos. El estrés es la excelencia de nuestro organismo respondiendo de forma adaptativa a situaciones que interpretamos como amenazantes. →



1 Muñoz Polit, Myriam. "Emociones, sentimientos y necesidades".
IHPG Reimpresión, México, 2010.

2 Entrenamiento en Bio Feedback para el Manejo del Estrés por
Miriam Soffer de "Mind Room" México, D. F. 2008





← Según el Instituto norteamericano HeartMath, que realiza investigaciones permanentes sobre este fenómeno, el estrés es una fuerza ejercida sobre un cuerpo que tiende a deformarlo. El estrés es un concepto tomado de la física y adoptado por la psicología. Cuando es necesario, un poco de estrés nos mantiene alerta y preparados para los retos que presenta la vida; sin embargo, el estrés excesivo somete al organismo a una gran tensión, amenazando entonces la salud, ya que el estrés puede causar irritabilidad, tensión muscular, depresión, insomnio, pérdida de la memoria y reducción de otras funciones cognitivas, llegando a causar problemas aún más serios, como el incremento de la presión arterial, palpitaciones y hasta problemas cardiacos.

En el mundo actual donde el cambio es permanente, adaptarnos a los cambios nos angustia, tendemos a vivir a gran velocidad por las múltiples ocupaciones, grandes distancias, situación de la economía nacional y mundial, entre otras; pero si permanecemos demasiado tiempo en esa "pista de carreras" generando adrenalina y cortisol, la circulación prolongada de estas hormonas en el organismo va ocasionando problemas de salud, como por ejemplo, el agotamiento del sistema inmunitario (con la consecuencia de mayor vulnerabilidad a muchas enfermedades infecciosas, problemas cardiacos, cáncer, entre otros, tal como lo ha investigado en su práctica médica la Dra. Christiane Northrup, reconocida especialista en el tratamiento de la mujer en los E.U.

El estrés es un estado emocional al que no siempre ponemos la debida atención; cuando no digerimos nuestros estados emocionales y no escuchamos nuestro cuerpo, pueden ocurrir varias cosas: lo somatizamos, es decir, descargamos el estrés en nuestro cuerpo, lo que se traduce en migrañas, úlceras, dermatitis, etc.; o bien, inducimos nuestro estado emocional en otros, como hace el Lic. Herrera descargando su estrés y enojo con Pily. Otra alternativa muy socorrida pero poco recomendable, pues daña la salud, es recurrir a malos hábitos y adicciones como al cigarro, al alcohol, al exceso de trabajo, al sexo, a las personas, a la comida, a medicamentos y a las drogas. →



¡YA ESTÁ DISPONIBLE!

BIO SENSUS MIND POSSIBILITAS®

Un sistema integral para posibilitar tu vida



Ricardo José de la Vega Domínguez



Para llamar desde los EE.UU. marque 877.407.5847
Para llamadas internacionales, por favor marque +1.812.671.9757
Puede también realizar sus pedidos a través de www.palibrio.com,
www.barnesandnoble.com o www.amazon.com



← **¿Cuál es la dosis justa de estrés?**

Las cuerdas de una guitarra necesitan de cierta tensión para producir música: Con poca tensión no hay buen sonido, con mucha tensión se revientan las cuerdas. Podemos definir el Distrés como el estrés desagradable, en esas dosis el estrés afecta al organismo; el Eustrés, por el contrario, es la dosis de estrés positiva que nos impulsa a salir de la cama cada mañana, es una dosis de estrés manejable por la persona. No produce un desequilibrio orgánico. ¿Te ha ocurrido alguna vez, que cuando quieres dormirte tu mente está muy activa y cuando quieres salir de la cama no tienes energía? Puede existir en este caso un desequilibrio entre el sistema simpático y el parasimpático. Los altos niveles de estrés producen estas alteraciones.

¿Qué produce el estrés?

Contar un chiste en público puede ser una experiencia divertida para ti o un momento estresante del que no sabes cómo salir. Algunas personas se relajan buceando y para otras puede ser un evento traumático. ¿Qué te estresa a ti? ¿Qué herramientas utilizas para cambiar tus niveles de estrés? ¿Cómo puedes saber si tus estrategias realmente están funcionando? Como el estrés es multifactorial, la propuesta que llevamos a las empresas en nuestros talleres es multidisciplinaria. En nuestros cursos te entrenas en varias áreas:



Aprender a respirar:

Cuando vas a una revisión médica general, el doctor coloca su estetoscopio en tu pecho o espalda y te dice: respire, nuevamente respire; pero ¿quién te enseñó a respirar? Respirar es una función que cedemos el control al sistema autónomo. En este momento al leer, estás respirando, al darte cuenta de tu ritmo respiratorio puedes modular el oleaje de tu respiración y con ello generar grandes cambios en beneficio de tu salud.

Aprender a observar tus pensamientos:

El cerebro emocional responde del mismo modo ante el hecho de real de un asaltante, que ante el asaltante recordado o imaginado. Por eso la meditación y el observar qué significado damos a cada suceso de nuestra vida, nos va a liberar de preocupaciones que no son necesarias.

Aprender a escuchar tus emociones:

Somos nuestra respiración, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestro diálogo interior y el fruto de nuestras acciones. En lugar de luchar con tus emociones, hazte amigo de ellas. Las emociones son nuestros grandes aliados cuando las escuchamos y podemos entender el para qué nos sentimos tristes, alegres, entusiasmados, enojados, con miedo, ansiosos o frustrados.

Descubrir el sentido de tu vida y tu trabajo:

Detrás de algunos infartos se encuentra la insatisfacción laboral. ¿Cómo es la relación con tu jefe? ¿Tu trabajo actual te permite desarrollar tus talentos y ponerlos al servicio de los demás? ¿Con qué estás contribuyendo a que este mundo sea mejor?

Hacer cambios en tu estilo de vida:

Si sigues haciendo lo que has hecho hasta ahora, vas a obtener los mismos resultados. Si abres tu agenda personal, ¿Cuántas veces hiciste ejercicio físico esta semana? No hay remedios mágicos. Sin tu compromiso traducido en acciones de cambio, el conocimiento sobre el estrés se vuelve inútil. Puedes hacer una encuesta en tu lugar de trabajo sobre la importancia de hacer ejercicio; vas a poder contrastar que las personas están informadas sobre los beneficios de realizar una actividad física con regularidad, sin embargo no lo hacen. En México, tan solo el diez por ciento de las mujeres y menos del 20% de los hombres cuidan su salud con una actividad física regular. ¿Cuál crees que es el pretexto mundial para no hacer ejercicio? "No tengo tiempo"; lo alarmante es que en algunos hogares mexicanos se ven en promedio 25 horas de televisión a la semana. ¿Quién te impide hacer ejercicio mientras ves la televisión? →



← Pasar de VÍCTIMA a PROTAGONISTA DE TU VIDA y manejar tu estrés, en lugar de que el estrés te maneje a ti⁴. El estrés no necesita una licencia para aparecer: cuando lo decide, abre un espacio en tu agenda para que faltes al trabajo y falles en la vida. Aprender a manejar tu estrés se relaciona con el desarrollo de tu inteligencia emocional.

estoy persiguiendo? ¿Qué quiero sentir en este momento? ¿Qué valores quiero honrar? ¿Qué relación quiero tener/mantener con esta persona? ¿Qué aprendizajes me está dando esta situación?

Cuida tus picos emocionales; cuando el estrés llega a un pico alto y gritas y avientas el celular contra el piso, ya se desencadenó una reacción bioquímica en tu organismo, estás inundado por neuropéptidos, se seca tu boca, te sudan las manos, los músculos se tensan, y, sobre todo, es poco probable que en ese momento te detengas a reflexionar antes de actuar. José Merino⁵ nos propone, que observemos nuestra emoción desde que empieza a surgir y un poco antes si puedes. El Dr. Matthew Budd y Lary Rothstein proponen algunas preguntas claves para la toma de conciencia⁶ :

El primer paso para pasar de víctima a protagonista consiste en frenar la reacción mediante la creación de conciencia. ¿Qué señales de mi cuerpo me están avisando que estoy por reaccionar? ¿Qué otras alternativas tengo en lugar de reaccionar? Contar hasta diez, salir a caminar o darse un regaderazo. Preguntarme ¿qué quiero?, ¿Qué realmente quiero? ¿Qué resultados



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






4“Tú eres lo que dices” Dr. Matthew Budd y Larry Rothstein, Editorial Edaf.

5José Merino, Director General de Reencuadre A.C.

6“Tú eres lo que dices” Dr. Matthew Budd y Larry Rothstein, Editorial Edaf.



← En nuestros talleres manejamos un proceso de Coaching Grupal para que las personas aprendan de sí mismas para manejar su estrés. La información y la solución está en ellas, solo hay que acompañar el proceso para que se acepten y lo activen. 

Ricardo José De la Vega Domínguez



Es Maestro en Publicidad y Licenciado en Ciencias de la Comunicación. Cuenta con diversas Certificaciones Nacionales e Internacionales como Coach Ejecutivo, Team Coach, Coach Cognitivo, Meta-Coach, en Programación Neurolingüística, Logoterapia, Bio Feedback para el

Manejo del Estrés, Enfoque Bio Espiritual para el Manejo de las Emociones; es Facilitador de Aprendizaje Acelerado y cuenta con la Especialidad en Desarrollo Humano con enfoque Gestalt.

HA OCUPADO LOS SIGUIENTES PUESTOS :

Es Fundador y Director General de Posibilitas Grupo de Coaches, desempeñándose como Coach Ejecutivo y de vida, Tallerista, y Facilitador e Instructor de cursos para Instituciones Educativas, Gubernamentales y Empresas en toda la República Mexicana.

Possibilitas Grupo de Coaches

haz click aquí para contactarme
possibilitas@gmail.com 

www.possibilitas.com.mx 



REY GUT



 5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

El cuerpo y el Arte

William-Adolphe Bouguereau

(La Rochelle, Poitou-Charentes, Francia, 1825 – 1905)

Estudio para El día

c 1884

Óleo sobre lienzo

El pintor romántico William Bouguereau en el ocaso del siglo XIX estudió a los artistas del Renacimiento. De ellos tomó el empleo de los métodos tradicionales de trabajo. Sus temas principales fueron los históricos y mitológicos. Varias de sus obras formaron parte de las exposiciones anuales en el célebre Salón de París. Este lienzo nos muestra una alegoría, en la que una mujer de exquisita belleza clásica es envuelta parcialmente por un manto carmesí, color que refiere a vitalidad, confianza y amor. Su actitud es de alabanza. Mira hacia las flores que significan la providencia, mientras revolotean las aves que evocan los deseos. Todo el conjunto anuncia el nuevo día.

Te esperamos en Museo Soumaya-Plaza CARSO

Plaza Loreto
Av. Revolución y eje 10 sur –
Río Magdalena–
Tizapán San Ángel, C.P.
01090, México, D.F.
Tel. 5616 3731
Abierto de miércoles a lunes
de 10:30 a 18:30 h
Martes cerrado
Sábados hasta las 20 h
Entrada gratuita

www.museosoumaya.org

Plaza CARSO
Blvd. Miguel de Cervantes
Saavedra 303,
Col. Ampliación Granada,
Miguel Hidalgo, C.P.11529,
México, D.F.
Tel. 1103 9800
Abierto los 365 días del año
De 10:30 a 18:30 h
Entrada gratuita

av.difusion@soumauya.org.mx



MUSEO
Soumaya
FUNDACIÓN Carlos Slim

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Agosto



- 2-11 Ago** MASTERS DE CANADÁ (ROGERS CUP)
CANADÁ
<http://www.rogerscup.com>
- 2-4 Ago** EXPO TRIATLÓN MÉXICO
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO
<http://www.expotriathlon.mx/>
- 4 Ago** MARATÓN CIUDAD DE ASUNCIÓN
PARAGUAY
<http://www.pmcpy.org/>
- 10-18 Ago** XIV CAMPEONATOS DEL MUNDO DEL ATLETISMO
TODO EL MUNDO
<http://www.iaaf.org/home>
- 10-18 Ago** MASTERS DE CINCINNATI
TODO EL MUNDO
<http://www.cincytennis.com/>
- 11 Ago** GUAYASMAN 2013
ECUADOR
<http://www.dm3.com/>
- 17 Ago** LAKE TAHOE TRIATHLON
ESTADOS UNIDOS
<http://www.bigblueadventure.com/pub/main.asp?daPagelD=237>
- 17 Ago** FONDO INTERNACIONAL SIETE AGUAS 2013
ESPAÑA
<http://gfsieteaguas.es/noticias/>
- 18 Ago** MEDIO MARATÓN RIO DE JANEIRO
BRASIL
<http://www.yescom.com.br/meiadorio/2013/portugues/index.asp>
- 18 Ago** SUMMER SLAM
TODO EL MUNDO
<http://www.wwe.com/shows/summerslam/>
- 18 Ago** CARRERA ADIDAS
21KM
MÉXICO
<http://www.adidasrunning.mx/>
- 21 Ago** SUPERCOPA DE ESPAÑA DE FÚTBOL
TODO EL MUNDO
- 24 Ago** VUELTA A ESPAÑA 2013
ESPAÑA
<http://www.lavuelta.com/>
- 24 Ago** TRIATLÓN DE VERACRUZ
MÉXICO
<http://www.asdeporte.com>
- 25 Ago** NORTH EAST TRIATHLON
ESTADOS UNIDOS
<http://www.piranha-sports.com/>
- 25 Ago** MARATÓN CIUDAD DE MÉXICO
MÉXICO
<http://www.maratoncdmx.com/>
- 25 Ago** IRONMAN 70.3 BRAZIL 2013
BRASIL
<http://www.meioironmanbrasil.com.br/>
- 25 Ago** MEDIO MARATÓN CIUDAD DE GUATEMALA
GUATEMALA
<http://www.21kquate.com/>
- 26 Ago** US OPEN 2013
TODO EL MUNDO
<http://www.usopen.org/>

Nota: Información sujeta a cambios

INFIDELIDAD



Por: Marta Pascual



Hacer un abordaje sexológico sobre un fenómeno, vamos a llamarlo así de entrada, como es la infidelidad no resulta sencillo. Mi propuesta es acercarme al mismo desde la reflexión, no para poner juicio ni para dar una opinión sino para intentar conocerla, entenderla y ver sus porqués y sobre todo sus paraqués.

Entiendo que el escenario es la PAREJA. Una pareja son dos personas, un hombre y una mujer o dos hombres o dos mujeres que se sienten vinculados y unidos por lazos afectivos, relacionales y eróticos.

Además como son pareja resulta que existe entre ellos un Contrato a lo mejor no explícito pero está ahí que regula las relaciones entre los dos, lo que se acepta, lo que no se acepta, lo que une y lo que separa. Este contrato no tiene que ver con lo que se conoce como formalización de la pareja, es algo más vivencial que se da entre dos, se siente aunque jamás se llegue a firmar.

ADES

Otro elemento que diferencia a la pareja es el Compromiso. El compromiso supone una implicación en ese proyecto común que tiene vocación de continuidad y a su vez, una apuesta incondicional por el otro. Supone una gran dosis de confianza, en uno mismo, en el otro y en la pareja misma que han creado.

La Intimidad compartida supone otra nueva variable que diferencia a una pareja de otros sistemas de dos. Es fruto de la vinculación afectiva y aunque es común a otras relaciones de amistad o de apego en el caso de la pareja resulta un ingrediente nuevo porque tiene que ver con la desnudez y el compartirse desde la fragilidad y eso es un privilegio de la pareja.

Y como gran variable que diferencia a la pareja es la interacción erótica que se da entre ellos. Es decir dos son pareja porque además de tener un contrato y un compromiso y de compartir una intimidad entre ellos se expresan a través de una Interacción erótica. Esta interacción supone que existe una atracción y un deseo entre ambos de fusionarse y de complacerse y tiene que ver con todas las formas de expresiones corporales de ese deseo: coitales o no, genitales o no, relaciones o encuentros eróticos genuinos que se construyen entre dos de mil maneras posibles, con el trasfondo del placer y el deseo de satisfacción del uno en el otro.



Avanzando más en la reflexión, entiendo que la pareja de la que partimos está conformada como Pareja Cerrada. Es decir es una relación de dos donde todo se vive y se resuelve entre los dos. Si fuera una Pareja Abierta estaríamos en otra situación pues existiría un acuerdo entre los dos supuestamente consensuado según el cual podrían ampliar sus relaciones eróticas a otros miembros externos sin que por ello se dañe la estabilidad del sistema.

La nuestra es una pareja cerrada en la que en un momento dado, uno de los miembros es infiel. ¿Qué significa esto exactamente? ¿Lo definimos como una conducta concreta o abrimos el abanico a varias posibilidades? Aquí está el lío, y más, porque para complicar más el tema se me ocurre que las formas de infidelidad también son sexuadas, es decir, diferentes en hombres y en mujeres.

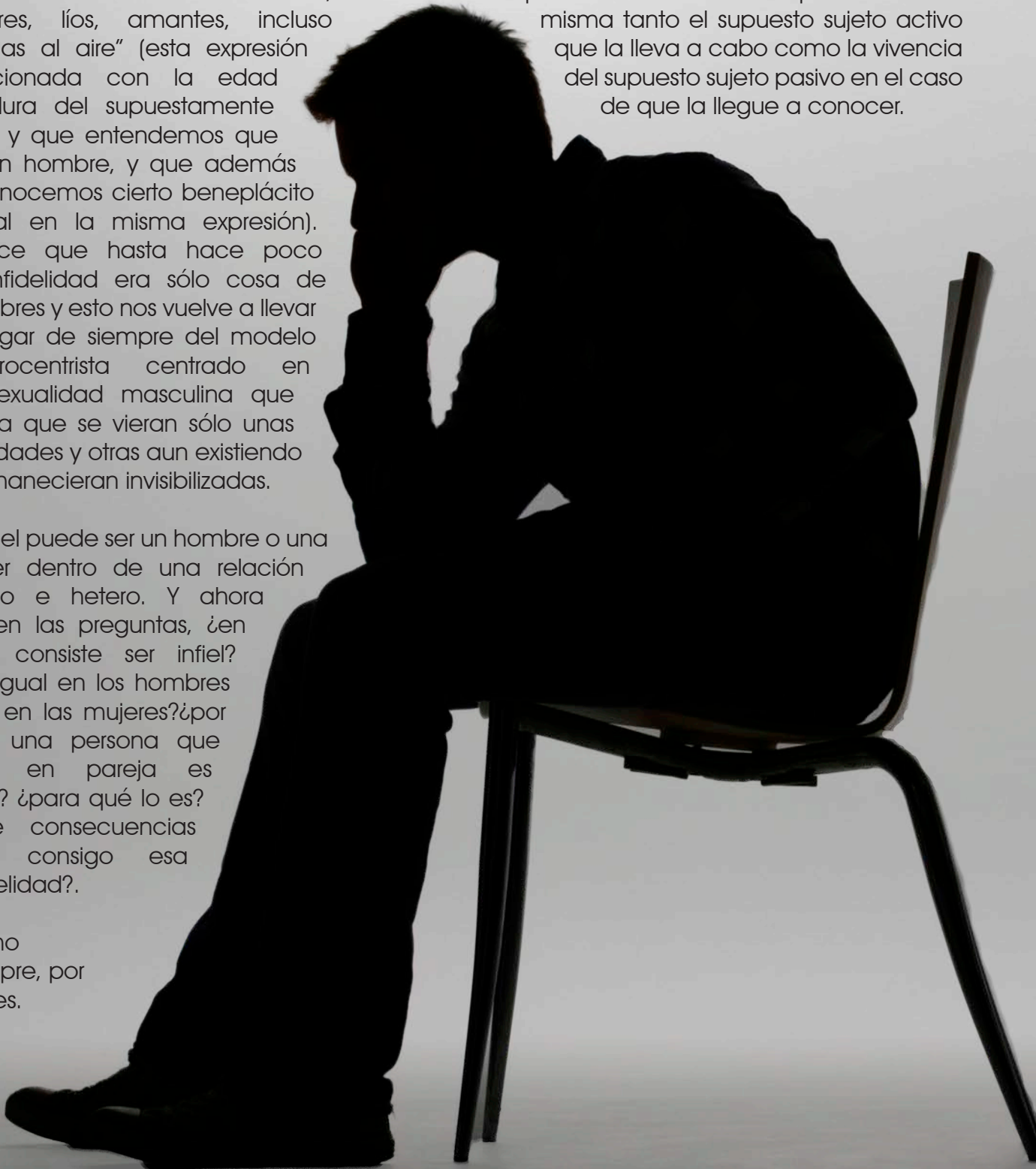
Diferentes formas de ser infiel... como diferentes son las formas de estar en pareja de un hombre y de una mujer, y diferentes son las maneras de vincularse y de amar. →


← El lenguaje nos da la pista. Hablar de infidelidad tiene que ver con términos como aventuras, affaires, líos, amantes, incluso “canas al aire” (esta expresión relacionada con la edad madura del supuestamente infiel y que entendemos que es un hombre, y que además reconocemos cierto beneplácito social en la misma expresión). Parece que hasta hace poco la infidelidad era sólo cosa de hombres y esto nos vuelve a llevar al lugar de siempre del modelo heterocentrista centrado en la sexualidad masculina que hacía que se vieran sólo unas realidades y otras aun existiendo permanecieran invisibilizadas.

El infiel puede ser un hombre o una mujer dentro de una relación homo e hetero. Y ahora vienen las preguntas, ¿en qué consiste ser infiel? ¿es igual en los hombres que en las mujeres? ¿por qué una persona que está en pareja es infiel? ¿para qué lo es? ¿qué consecuencias trae consigo esa infidelidad?.

Como siempre, por partes.

Describir exactamente qué significa ser infiel resulta una tarea difícil porque tiene que ver con la vivencia que tiene de la misma tanto el supuesto sujeto activo que la lleva a cabo como la vivencia del supuesto sujeto pasivo en el caso de que la llegue a conocer.





Tiene que ver con una conducta, un comportamiento que normalmente se desarrolla en pareja y que pasa a compartirse con un tercero. Directamente relacionada con dos elementos señalados más arriba, especialmente la intimidad y la interacción erótica. Se supone que hay un deseo, una atracción, hasta un posible enamoramiento dirigidos hacia otra persona que no es mi pareja y además hay un encuentro erótico único o sistematizado que ocurre paralelamente.

Cuando digo si es igual en los hombres que en las mujeres aludo a las características atávicas de los mismos. Esto es, los hombres como cazadores, conseguidores, buscadores de resultados y centrados en su sexualidad; y las mujeres como receptoras, buscadoras de procesos y centradas en los afectos.

Esto que parece tan tópico marca diferencias sexuadas en nuestro comportamiento, en nuestra disposición erótica y afectiva de unos y otros y también en

nuestra forma de ser o no infieles y en la manera de recibir esa infidelidad. →

← Y aquí vienen los porqués... puede que en el inicio tanto para unos como para otros sea una relación estancada de la que se busca escapar de alguna manera, o puede que sea una relación compleja en la que no se abordan los conflictos o puede que sea la misma persona quien está pasando por esa crisis vital y necesita un despertar fuera de sí mismo y de su pareja. Pueden ser tantas las causas que es imposible adivinarlas todas pero en cualquier caso apuntan a una situación o una vivencia sentidas como incompletas, pendientes de gestionar.

El para qué me resulta más explicativo. Tiene que ver con lo que obtengo cuando realizo esa nueva conducta, cuando asumo todos esos riesgos y apenas los valoro, ¿qué me da esa nueva experiencia? Lo primero es

eso: Novedad. Un estímulo o conjunto de estímulos que producen en mí unas respuestas diferentes a lo que estaba sintiendo hasta ese momento. Sabemos del valor de todos los estímulos cuando son nuevos y además me refuerzan, sobre todo mi Yo. De alguna forma me lleva a etapas anteriores vividas, adolescentes diría en las que todo está por hacer y por conquistar y me siento además el centro del mundo.

Como hombre me siento reforzado en mi masculinidad porque es una conquista y me devuelve una imagen positiva de mi capacidad como amante y sube mi masculinidad. Y como mujer eleva igualmente mi femineidad porque me siento de nuevo atractiva, elegida y deseada. Es posible que la infidelidad en la mujer sea vivida con mayor implicación emocional que en el caso del hombre pues un componente que valoramos más en nuestras relaciones y de hecho muchas tal vez ni lleguen a tener encuentros eróticos definidos pero sí crear un nuevo lazo afectivo con esa tercera persona...



Programas de Coaching

Los programas de Coaching plantean tres metodologías presencial, vía webex (Sistema por computadora) y teleconferencias.

estiloenimagen@gmail.com
www.carolinabejar.com



PROGRAMA VIP

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características

3 sesiones de 2 horas
\$5,000.00

Ahorro de \$4,000.00

Valor original
\$9,000.00

Opciones de pago
2 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Plus

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto

7 sesiones de 2 horas
\$12,000.00

Ahorro de \$9,000.00

Valor original
\$21,000.00

Opciones de pago
4 pagos de \$3,000.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo

PROGRAMA VIP Premium

Temario:

- Rueda de Color, colores primarios, secundarios y terciarios y posicionamiento
- Colores de Poder
- Psicología del Color
- Reconocimiento de las 3 Dimensiones del Color
- Reconocimiento de las 4 estaciones y las 8 características
- Niveles Ejecutivos
- Comunicación Asertiva
- Comunicación No Verbal y su impacto
- Presentaciones de Impacto
- Elementos del Diseño: Línea, Forma, Color, Textura y Estampados
- Principios del Diseño: Equilibrio, Balance, Proporción, Escala, Ritmo, Armonía y Unidad

10 sesiones de 2 horas
\$15,000.00

Ahorro de \$25,000.00

Valor original
\$40,000.00

Opciones de pago
6 pagos de \$2,500.00

10%
adicional de descuento por pago en efectivo



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



ElBlogDeJaime.com



Reforzada entonces su masculinidad o su feminidad, ¿qué pasa con la pareja?

Los elementos que la definían: contrato, compromiso, intimidad e interacción erótica ¿de qué forma sufren sus consecuencias? Si la infidelidad pasa a ser conocida se vivirá como un elemento de traición que afecta a las bases que la definían, o no. Si no es revelada, entre los dos miembros de la pareja no sólo hay un tercero sino otro elemento añadido que la traspasa y la diferencia: el Secreto. La ocultación, alimento del secreto, el disimulo, la doble vida... nuevos invitados a la fiesta.

Ese secreto que ha de ser manejado durante y tras la infidelidad supone un nuevo frente que toca abordar. Decirlo o no decirlo, de nuevo por qué y para qué abrirá nuevos caminos. Balances, valoraciones se darán mientras continúa la relación en paralelo o una vez finalizada. Y el que se comparta o no supondrá que la pareja continúe, se acepte o acabe por destruirla pero al final ¿qué es lo que queda?...

Siento que hay un valor que está por encima de todo esto. El ser fiel a uno mismo. Y con esto me refiero a mantener cierto grado de coherencia con nuestra identidad y de amor y estima por uno mismo. De alguna forma todo esto que tiene que ver con ser infiel a otro no deja

de ser un espejo de una alteración de un proyecto en el que yo un día creí y ahora me alejo, luego cuando esto ocurre a lo mejor me debiera preguntar qué me está pasando a mí conmigo, por qué me alejo de mi propia creación... A lo mejor entendiendo esto entenderé por qué nadé en nuevos mares y me perdí, o no, pero sobre todo por qué me alejé de mí.

Y para quien sufre esa infidelidad y algún día lo descubre el mismo mensaje, qué hacer cuando el otro decide alejarse de sí mismo y de mí y dónde estaba y estoy yo y sobre todo, dónde quiero estar.

Una oportunidad para aprender a lo mejor es eso. Independiente de las consecuencias salvables o no que nos traiga. Es una experiencia que ha de ser digerida por ambos y el cómo la gestionemos me servirá para crecer o para inmovilizarme más, un reto a afrontar que sin duda la vida nos trae por algo y para algo...

Marta Pascual Calderón



Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: N°- 12.377- M. Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. N°- 299.

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Segundo Grado de Especialización en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares- Incisex (Instituto de Ciencias Sexológicas) con una doble titulación: Master en Sexología y Experto Formador de Educación Sexual.

Master en Psicología Clínica en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Formación de Posgrado en Bioenergética y Psicología Transpersonal. Desarrolla su actividad profesional en distintos despachos profesionales desde 1994: Clínica de Neuropsiquiatría Cenpa en Logroño y Gabinete de Psicología Picosalud y Centro de Psicología y Sexología Psytel en Madrid.

En cuanto a su actividad docente: ha impartido múltiples talleres y cursos en centros públicos y privados dirigidos a distintos colectivos dentro del área de la Educación Sexual y la Intervención Sexológica.

Ha colaborado con distintos medios de comunicación: Onda Cero Radio, RTVE y Radio Evolución en Burgos.

www.sexologia-martapascual.es

Marta Pascual- Espacio Sexológico.

@sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

info@sexologia-martapascual.es



Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE



<http://sexologia-martapascual.es/>

Físico

Por Guido Lozano



Para qué aprendamos hoy, que no estamos como los que a continuación se describen, debemos hacer un pequeño, pero continuado ejercicio tanto físico como mental aprendiendo a recordar poesías, o resolviendo crucigramas, sudokus o juegos de destreza, en donde ejercitemos nuestras neuronas y evitemos que los axones que unen las dendritas no se oxiden antes de tiempo y que nuestra masa muscular no se pierda del todo. Les presento este guión de la senectud, dividido en dos partes por su duración, para que recapaciten ahora que están a tiempo de evitar estas vicisitudes del mañana.

Cuando llegamos y esto hoy día, es más frecuente que antes, por aquello de la detección temprana de las enfermedades y los adelantos en la tecnología y cura de las enfermedades, que nuestras expectativas de vida se han venido incrementado a pasos agigantados. Hoy cada vez somos más longevos.

Pero detengámonos un momento a pensar, que pasa cuando envejecemos:

1.- Físicamente, no sólo nos levantamos más veces por la noche por cierto cada vez con mayor esfuerzo, y qué decir de la levantada por la mañana, nos duelen todas las articulaciones, como si nos faltara aceite y nos duele todo y tratamos de estirarnos un poco, pero con cuidado de no hacerlo de tal forma que aparezca un calambre.

Y de ahí hacia el baño iniciamos el paso del pingüino, balanceando nuestro cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, damos pasos cortos, avanzamos como si nuestros calzones estuvieran a la altura de los tobillos.

2.- Cada vez olvidamos más detalles recientes y recordamos con mayor claridad acontecimientos de épocas pasadas, olvidamos aunque sea transitoriamente donde dejamos las llaves, nuestro propio número telefónico o donde dejamos un determinado papel.




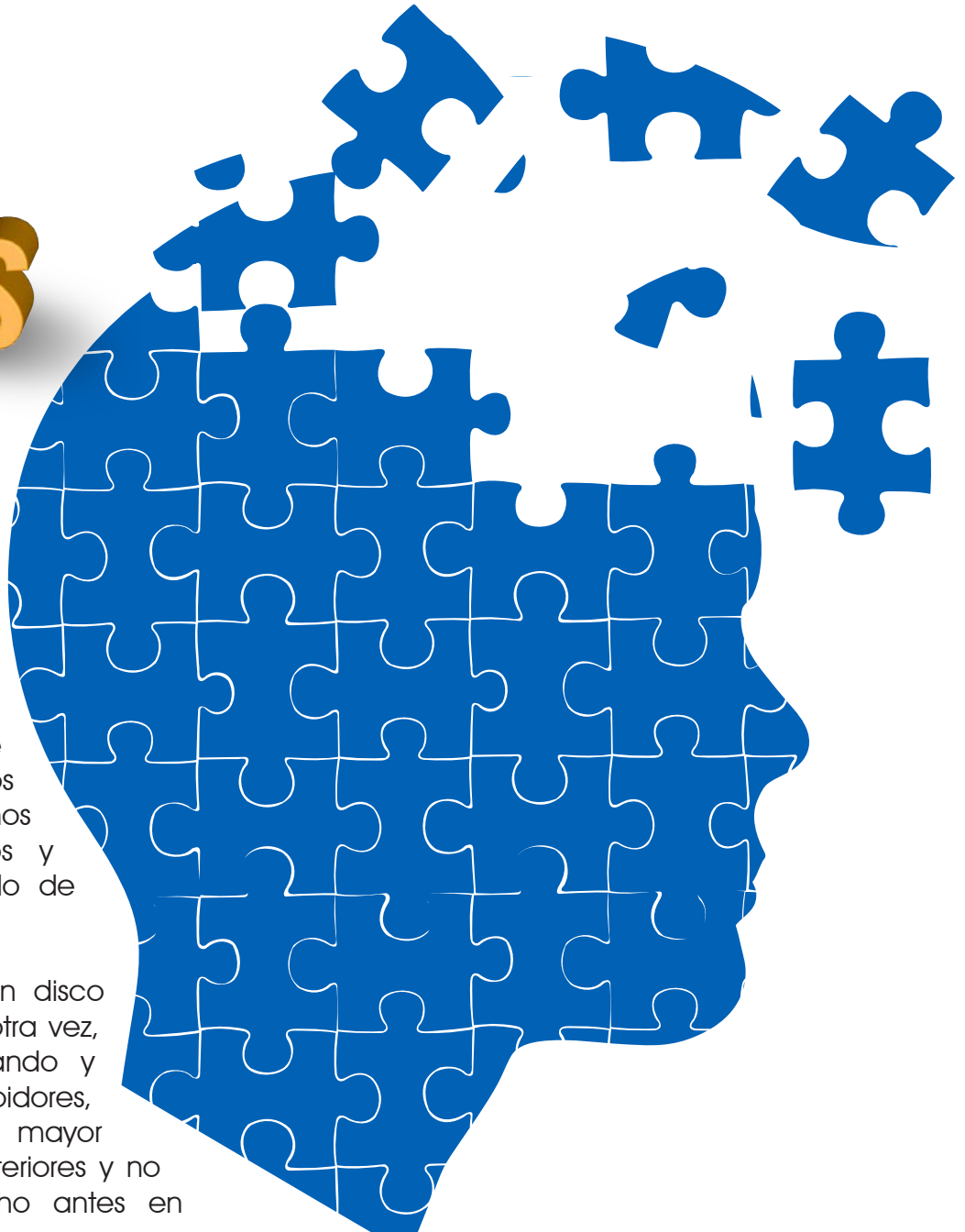
MENTARIOS

3.-Cada día nos volvemos más invisibles, nuestros más cercanos parientes parecen olvidarse de nuestra existencia, nos volvemos invisibles, y pasamos desapercibidos para ellos y no hay tampoco recuerdo de nuestro pasado.

4.- Nos convertimos en un disco rayado, que repite una y otra vez, la misma historia atosigando y aburriendo a nuestros oídos, pues recordamos con mayor precisión los recuerdos anteriores y no recordamos haberlo hecho antes en repetidas ocasiones.


5.- Nos convertimos en cómplices y simpatizantes de todas las pillerías de nuestros nietos, al aceptar sus caprichos y berrinches y perdonar sus insignificantes fechorías y los maleducamos, según decir de sus padres.

Hasta aquí vamos a dejarlo, para el próximo número de CORPOSANO, en donde continuaremos con este interesante tema. 



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



Haz click aquí para contactarme.
 guidogarreti@yahoo.com 





Curso básico Flores de Bach

"EL CUERPO GRITA ... LO QUE LA BOCA CALLA"
"La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma".
Bach

Curso de 4 sesiones de cuatro horas cada una:
6 personas mínimo, 15 máximo.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Identificar el principio de Bach para la terapia de las emociones.
- Introducir los 38 sanadores y el remedio de rescate utilizando ambos hemisferios (racional y emocional).
- Desarrollar la habilidad de proponer fórmulas de 3 a 4 flores para sí mismos y sus conocidos.

Prolongación Carpio i Misma calle Canal ONCE.

Curso \$1,900.00

Dos formas de pago del curso:

DOS PAGOS DE \$950.00 (primero al apartar, segundo al iniciar el curso).

ÚNICO PAGO al apartar lugar de \$1,600.00

Terapia Floral

Encuentra tu equilibrio personal, todo está conectado: cuerpo, mente, energía.

Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan la cualidad energética única de una flor determinada. La flor tiene las características de una antena de energía que recibe las energías del cosmos (del sol) a través del aire y las energías de la tierra (por el tallo y la raíz)

Las esencias florales constituyen medios de transformación de los seres humanos al permitirnos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser, que se convierten en facilitadores de nuestro crecimiento personal integral.

La esencia floral actúa una vez incorporada en el cuerpo, gracias a su característica vibracional, entra en contacto con el campo energético del paciente y viaja por él a través de los meridianos de acupuntura y se dirige a los chacras y órganos energéticos donde se producirá su efecto, que se manifestará inicialmente en los estados emocionales y posteriormente, dentro de lo posible, en la materia.



La flor va haciendo su trabajo de forma lenta y pausada, incorporando una cualidad al campo energético del ser que la necesita y produciendo en la mayoría de los casos un efecto silencioso, tanto que la persona luego de un tiempo, supone que esta característica armónica de su ser es propia y no atribuye a la flor su efecto.

Primera sesión (vía skype o personal)
de una hora: \$600.00 incluye remedio.

Siguientes remedios con sesión skype
o por correo electrónico cada 2 o 3
semanas: \$300.00

Pide tu cita:
cecilia.porras@gmail.com





4



lecciones

que tienes que aprender si quieres

bajar de peso



Por: Marcos López.



Si quieres perder peso, es decir si realmente quieres lograrlo esta vez, entonces el artículo de hoy será tu nueva biblia. Estas son las cuatro lecciones que debes incorporar para que bajar de peso sea un total y rotundo éxito. →





← **Lección Uno. Permanente versus temporario.**

Si estás buscando la manera de perder diez kilos para fin de mes olvídalos, te estás condenando al fracaso antes de empezar. Si te crees capaz de hacer una dieta súper estricta y de hacerla indefinidamente también...

El tipo de dietas extremas y la supuesta urgencia por remediar una conducta de años en un par de semanas es lo que te hace fracasar, tener rebotes en tu peso y empeorar más el proceso para pérdidas de peso futuras.



Este es el círculo vicioso en el que entra la mayoría de las personas que no lo logran:

Decisión por perder peso --> Encontrar una dieta estricta y de moda --> Perder un poco de peso --> Perder motivación por el esfuerzo monumental y el poco peso perdido --> Abandonarlo todo --> Recuperar el peso perdido.

El problema es que estás buscando una solución rápida/mágica/milagrosa a algo que requiere de un cambio de largo plazo y permanente en tu estilo de vida. La solución es pensar en un estilo de vida más saludable y no una dieta que estás haciendo.

Tu pérdida de peso debería ser algo que disfrutes y no una tortura. Definitivamente que deberás introducir cambios en tu manera de comer y el ejercicio es el nuevo hábito que deberá estar presente pero de nuevo, tu trabajo es encontrar un proceso saludable y que disfrutes.

Luego, una vez que has alcanzado el peso deseado lo que resta es mantener el estilo de vida sano que te llevó a ese nuevo peso. Salte de ese estilo de vida y recuperarás el peso perdido. Por lo tanto, mientras más rápido comprendas que se trata de algo permanente mucho mejor para los resultados que obtengas. →





← **Lección Dos. Lo que se mide puede dominarse.**

¡Esta es la herramienta más potente y poderosa que tendrás por siempre! Para muchos es tedioso pensar en monitorear la pérdida de peso. Les parece una tarea inútil que no tiene sentido. Pero es todo lo contrario.

Si la cantidad de comida que comes no funciona para perder kilos ¿cómo lo sabrás? ¿consultando un oráculo? Por supuesto que no! Lo sabrás controlando cómo comes durante todas tus comidas. Sin ese valioso dato no hay manera de ajustar el proceso para hacerlo más eficiente. Lo mismo aplica con el ejercicio.

Vamos iya ni siquiera es necesario llevar diarios de alimentos y entrenamiento! Vienen aplicaciones para tu smartphone

que hacen el trabajo por ti! Controla, ¿qué tan complicada se vuelve tu vida con 5 minutos diarios registrando lo que haces para lograr un objetivo que te importa lograr?

Monitorear te da muchos beneficios, algunos de los cuales son:

- aprendes a detectar en dónde están las calorías ocultas
- tienes un registro plasmado en algún lugar y que te permite ver tu progreso, algo que por sí sólo motiva y mucho
- descubres puntos débiles que pensabas que no tenías y puedes mejorar aún más

Una vez que empieces a monitorear lo que haces verás que perder peso no es algo complicado ni del otro mundo. Por el contrario aprenderás a detectar áreas de mejora y hacerlo te motivará sabiendo que estás optimizando el proceso para perder tanto peso como es saludablemente posible.

Con el tiempo esto estará tan incorporado que lo harás automáticamente.





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>





Lección Tres. Las cantidades y la calidad de la comida importan, y mucho.

Si llevabas un estilo de vida sedentario entonces los primeros kilos serán los más rápidos de perder. Esto sucede porque tu cuerpo ahora ha regresado a la actividad y casi automáticamente estarás quemando calorías debido a que tu cuerpo estará intentando adaptarse a tu nueva manera de vivir, comer y ejercitarte, y lo hará trabajando más de lo usual.

Pero qué pasa, tarde o temprano tu cuerpo se adaptará a ese cambio inicial y la consecuencia será que empiezas a perder menos kilos. En otras palabras tu pérdida de peso se estancará. ¿Qué hacer entonces? Muy sencillo: ajustar calidad y cantidad de comida.

Ajustar la cantidad porque tendrás otro peso, y por lo tanto no necesitarás tantas calorías. Ajustar la calidad (comer comidas más saludables) porque eso automáticamente ajustará la cantidad y mejorará tu cuerpo en innumerables maneras.

La comida que comes y sus cantidades importan, y mucho. Importan también los macronutrientes, es decir los carbohidratos, las proteínas y las grasas que consumes. Los tres son esenciales y los tres deberían ser de la mejor calidad posible. Necesitas proteínas para mantener tu tejido muscular, que a su vez mantiene un metabolismo saludable. Necesitas grasas sanas (omega 3 y 6 principalmente) porque esta grasa entre otras cosas favorece la eliminación de la grasa que no quieres tener. Y finalmente necesitas de los carbohidratos porque son el combustible principal de tu cuerpo y tu cerebro para funcionar correctamente. Un punto aparte merecen los carbohidratos ya que son la principal causa de confusión y también el alimento que posee la mayor habilidad para ponernos kilos innecesarios encima. La dieta tradicional occidental contiene todos los carbohidratos que se supone NO deberíamos consumir. Harinas blancas, azúcares refinados, almidones son todos carbohidratos de los que favorecen una barriga abultada entre otras cosas. Son los malos carbohidratos los responsables de más gordura que cualquier grasa. Por ello es importante que

aprendas a elegir comidas saludables y de calidad.

Educarte sobre lo que tienes que comer es, junto al ejercicio, de lo mejor que puedes hacer por tu peso. Por lo tanto aprende a comer bien, aprende a elegir bien los alimentos, aprende a detectar los que son perjudiciales para tu peso y nunca más en tu vida necesitarás hacer ni una dieta más. →



A tu lado todo el camino

CORPO**SANO**

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



Al suscribirte, recibe
inmediatamente un
ebook de regalo



Palapa
Communications

www.revistacorposano.com



← **Lección Cuatro. Sin ejercicio no funcionará.**

Tienes que comprender que el ejercicio es imprescindible para bajar de peso, para sentirte mejor contigo mism@ y para tu salud. El ejercicio es algo que deberías hacer siempre, la mayor cantidad de días a la semana, y hacerlo desde el día de hoy y hasta que mueras. Punto.

Cualquier programa de ejercicios que hagas es bueno para bajar de peso, siempre que se tengan en cuenta algunas consideraciones...

- Tienes que hacerlo al menos cuatro días a la semana. No puedes ejercitarte esporádicamente ni basar la rutina según las ganas que tengas de hacer ejercicio o no. Cinco días sería lo ideal, dejando un tiempo razonable para descansar y recuperarte física y mentalmente. →





eBooks Individuales

9 eBooks, 5 Paquetes e infinidad de alternativas para lograr el objetivo que te propongas, literalmente. Todo el material ha sido revisado, actualizado y diseñado de manera tal que logres el objetivo que te has propuesto.

Programas de entrenamiento modernos, planes de comidas profesionales, motivación y guías sumamente accesibles para alcanzar tus metas con información de calidad. Todo eso y mucho más puedes conseguir con nuestros nuevos eBooks.



www.tu-cuerpo-ideal.com/ebooks



Paquetes Especiales



ejercicios explicados

Remos Renegado

Los remos renegados son otro ejercicio increíble para los abdominales. Lo que tienes que hacer es una flexión de brazos combinado con un remo con mancuernas. La diferencia es que en vez de apoyar las palmas sobre el suelo lo harás sobre un par de mancuernas. Al ser un ejercicio de estabilidad cuida el peso de la mancuerna, no querrás mucho peso. Recuerda que se trata de un ejercicio para abdominales.

Rueda para Abdominales

La rueda para abdominales la realizarás con un aparato muy sencillo que comúnmente encontrarás en un gimnasio. En caso de que no encuentres esa rueda puedes hacerlo con una mancuerna.




platos saludables

Con todo esto solo nos queda determinar la ingesta de carbohidratos será lo más fácil porque ya contamos con los datos anteriores y los vamos descartar. Esta persona ya sabe que 360 calorías (o 90 gramos) de proteínas y 500 calorías (o 55 gramos) de las 2000 provendrán de las. Haciendo un poco de cálculo entonces deberíamos restar las 860 calorías



← - Tiene que tener una dosis de desafío. Si haces lo mismo una y otra vez y no te esfuerzas ni un poquito con respecto a la vez anterior entonces te lo anticipamos, te estancarás y dejarás de conseguir resultados. No hay que matarse ni tampoco ir a la guerra cada vez que encaras tu rutina, pero sí tienes que esforzarte un mínimo en comparación a la vez anterior. Y por favor no te desespere, cuida de esforzarte un mínimo. Muchos caen en la tentación de pensar que a más esfuerzo mayores resultados pero no es así con el ejercicio. Esfuérzate excesivamente y pronto te pondrás en un estancamiento y en una situación de desentrenamiento de la que será muy complicado salir. Ten paciencia y pon el esfuerzo en su justa medida.

- Una combinación de días de ejercicios de fuerza alternados con días de ejercicios de cardio es tu mejor apuesta. 

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/>



Esta primavera

¡Podrías
ser tú!



Te regalamos una clase muestra
de cada actividad



**Pesas
Rusas**



Pilates



**Cardio
Latino**



Hawaiano



**Alto
Impacto**



**Precio especial en
asesoría nutricional**



ahkinsis.weebly.com

55 29 43 8392



De bloques y sabotajes

Hace unas semanas tuve la oportunidad de tomar un curso sobre Kinesiología con la mano derecha de Ian White, el creador y desarrollador de las esencias florales Australianas (sistema Bush): Linn Wiggins, Conferencista Internacional Certificada en estas esencias australianas (Australian Bush Flower Essences).

Fue un día muy enriquecedor donde nos enfrentamos a nuestros miedos, nuestros bloqueos, nuestros sabotajes. Vistos y admitidos por nosotros mismos.

La Kinesiología propone una serie de pruebas musculares precisas que hace que seamos nosotros mismos los que nos demos cuenta si nos estamos mintiendo o si estamos bloqueados de algún modo y, por ello, no llegamos a las metas que "decimos querer" para nuestro bienestar. Además de estar seguros de que eso es lo que realmente queremos.

Cuando yo decido algo por mi bienestar, debería quererlo, casi automáticamente, pero no es así, entran el miedo, la aprehensión y el stress en juego y minan nuestra voluntad, haciendo que lo que parecía una promesa se vuelva una duda, un malestar interno, un temor –incluso.



*Cecilia M. Porras Morales



De ahí la importancia de esta prueba, ya que no es para el otro, en este caso el Terapeuta, a lo mejor él o ella ya detectaron el problema, pero si uno no lo hace consciente, parece entonces que se lucha contra el mundo y no contra algo específico que puede ser controlado o, al ser más específico contra lo que se debe luchar, algo que no es imposible lograr. Se deja la terapia y las metas propuestas, se abandonan. →



leos je





← Lo primero que aprendimos, por supuesto, fue la técnica y su prueba de eficacia sobre la persona a la que, en particular, se evaluará.

Es importante medir su fuerza cuando dice la verdad y cuando no. Cada uno de nosotros es diferente y hay que saber esa persona, en particular, como se encuentra. Ahí se es muy obvio, pero también permite al paciente tener claro que no será nadie, sino él mismo, quién hablará con la verdad.

Entendimos que hay esencias florales que ayudarán a que, conscientemente, el paciente encuentre donde se está saboteando y si está listo o no para dejar de hacerlo. Esto último es importante, si no lo está, la esencia floral se tomará por más tiempo para preparar la energía y al individuo para trabajar en lo que considera es mejor para él. Este tiempo le permitirá valorar la meta y sus beneficios, además de cargarse de la vibración que ayudará a desbloquear, evitar el sabotaje interno.



Se trabajaron, además de los sabotajes:

- Miedos y fobias. Importante saber qué tan grande o pequeño es para saber con qué trabajarlo.
- El balance Tibetano para que nuestra energía fluya libremente.
- La articulación temporo-mandibular (quijada, mandíbula) Equilibrada me permite tener la fuerza para hacer lo que considero desagradable pero bueno para mi bienestar, así como desarrollar mi propia comunicación y no dejarme influir por otros.
- Cicatrices que han perdido su conexión energética y re-establecerla.
- Evaluación y limpieza de traumas sobre matemáticas y números (la lógica cerebral). Mantenerse al día en los procesos florales, permite que la relación paciente-terapeuta se fortalezca, que no tienda a abandonar el tratamiento, porque ya se siente bien; que vaya entendiendo que todo es un proceso donde su voluntad es lo más importante para llegar a la meta. →






← La próxima vez que sepas que tienes que emprender algo nuevo, como una dieta, una nueva rutina de ejercicios ya sea por gusto o por obligación (motivos de salud) ten la claridad que puedes llevarla a cabo con una Terapia Floral que te permitirá:

- Determinar hasta qué punto estás convencido de ello.
- Si fluyes positivamente hacia ello.
- Si hay algún temor o miedo que te impedirá llegar a tu meta.

No estás solo, tienes herramientas que trabajan contigo y para ti, de manera que cuando menos te des cuenta, dichos logros o metas serán una realidad.

La Terapia Floral trabaja con la vibración de las flores para equilibrarte y ayudarte con las señales positivas para ti. La energía te recorre y te ayuda a no

sabotearte, no bloquear nada que pueda impedir el logro de tus objetivos. De manera saludable e interna, sacando lo mejor de ti SIEMPRE.

Si te atreves a un proceso de conocimiento interno a través del conocimiento de las Flores, en Agosto iniciará un Curso Básico de Flores de Bach (sábados de 16 a 20 horas). Conéctate y pregunta, inicia el camino hacia tu conocimiento personal, a través de las 38 flores sanadoras de Bach y el remedio de rescate. 



Cecilia M. Porras



<http://www.semioticaentuidade.blogspot.com/>
Licenciada en Ciencias y Técnicas de Comunicación, Maestra en Investigación y Desarrollo de la Educación.

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

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

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

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

haz click aquí para contactarme



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

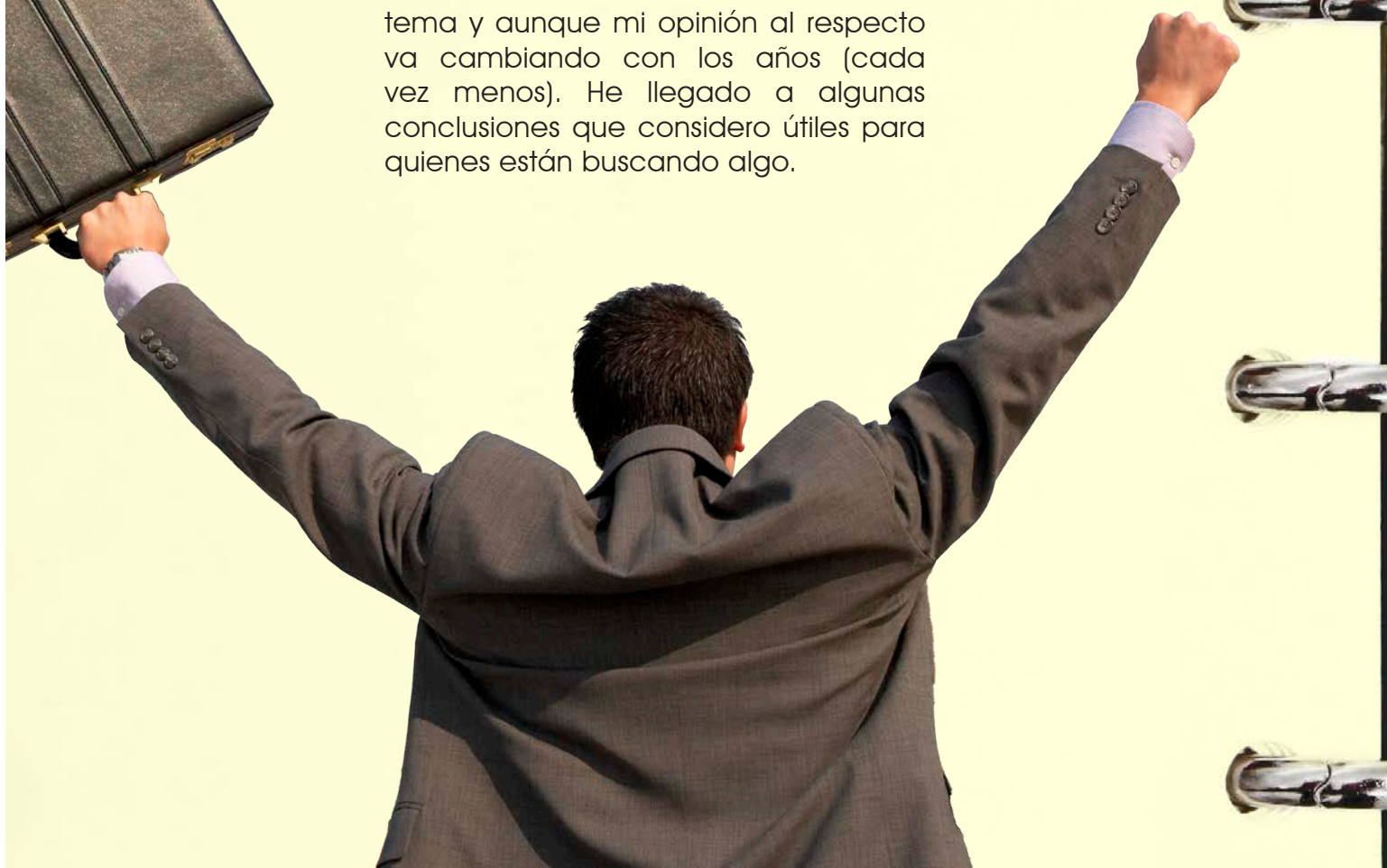
www.editorialnovaro.com

Las metas La motivación y el Trabajo

El Blog de Jaime

Sin duda todos queremos alcanzar metas. Algunos tenemos objetivos grandes y ambiciosos, difíciles de alcanzar, pero muy motivantes. Otros son más "realistas" y dividen sus metas en pasos pequeños. Al final unos alcanzan sus metas y otros no. ¿Qué es lo que realmente los distingue?

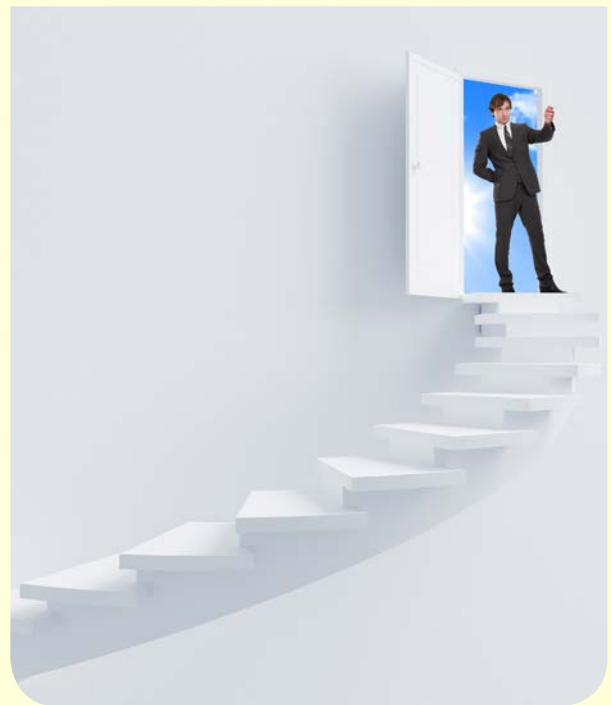
He dedicado mi vida a estudiar este tema y aunque mi opinión al respecto va cambiando con los años (cada vez menos). He llegado a algunas conclusiones que considero útiles para quienes están buscando algo.



1. La gente que consigue sus metas generalmente son quienes tienen una imagen mental (y muchas veces escrita) de qué es lo que quieren. Entre más detallada es esta imagen, mayor probabilidad hay de tomar las decisiones correctas para alcanzar los objetivos.



2. Quienes logran sus objetivos están enfocados en la acción. Son personas que valoran el trabajo y el esfuerzo como medios para alcanzar lo que quieren, en contraste con aquellos que buscan atajos y soluciones mágicas. Curiosamente, los "flojos" pasan mucho tiempo y realizan mucho esfuerzo buscando soluciones fáciles. En mi opinión es una energía mal canalizada. →



3. Los exitosos hacen de aquello que los acerca a sus metas un hábito. Conocen, tal vez intuitivamente, que ponerse en "piloto automático" los llevará tarde o temprano a situaciones cada vez más favorables para alcanzar sus metas.



← Hay más factores que contribuyen a lograr lo que nos proponemos, pero los dejaremos para el siguiente número de Corposano.

Gracias por leerme y recuerda que la mejor motivación es la que nace dentro de ti, no la busques afuera.

Sé feliz. 🇲🇽

Jaime Villarreal



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



www.elblogdejaime.com



www.facebook.com/EIBlogDeJaime



@jaimeviro



1. Ser reconocido por la Asociación Internacional de Consultores de Imagen más importante del mundo
2. Constatar a tus clientes y competidores que conoces y empleas las mejores prácticas con los estándares requeridos internacionalmente.
3. Lograr una mayor remuneración económica.
4. Brindar un alto nivel de satisfacción a tus clientes.
5. Obtener una mayor ventaja sobre tu competencia.
6. Sobresalir al ser parte del limitado grupo de consultores certificados (6 en México y 436 en el mundo)
7. Conseguir y mantener la certificación garantiza una mejoría y perfeccionamiento continuo.
8. Podrás ser considerado para formar parte del comité internacional de la Asociación de Consultores de Imagen AICI.
9. Ser un consultor de imagen certificado por profesionales avala tu profesionalismo.
10. La certificación mejorar el rendimiento global, elimina la desconfianza y amplía las oportunidades de un mercado profesional

1. Nuestro curso es el único avalado y reconocido con CEU's (Unidades de Educación Certificada) avalado su alto nivel. Te invito a ver los comentarios de retroalimentación en nuestra página www.carolinabejar.com
2. Somos el único sistema que ha comprobado su eficacia. Nueve de cada diez personas que han tomado nuestro curso han acreditado el examen.
3. Tenemos una metodología única. Nuestros programas alcanzan grandes éxitos, porque logramos que la información se vuelva importante y significativa.

ES TU OPORTUNIDAD DE SOBRESALIR

¡LLÁMANOS HOY MISMO!

PRÓXIMA FECHA. CUPO LIMITADO.

Teléfono de oficina Cd. de México:
(55) 5245.2434 ó escríbenos a
estiloenimagen@gmail.com

¿Quieres ser un Consultor en Imagen Certificado?



**Te damos 10 Razones
por qué ser un
consultor de imagen
Certificado...**

**... y te damos 3 razones
por qué hacerlo con
nosotros**



CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN



CALENTAMIENTO GLOBAL



¿Qué es el Calentamiento Global y por qué?



Por Alejandro
Topete Camarena



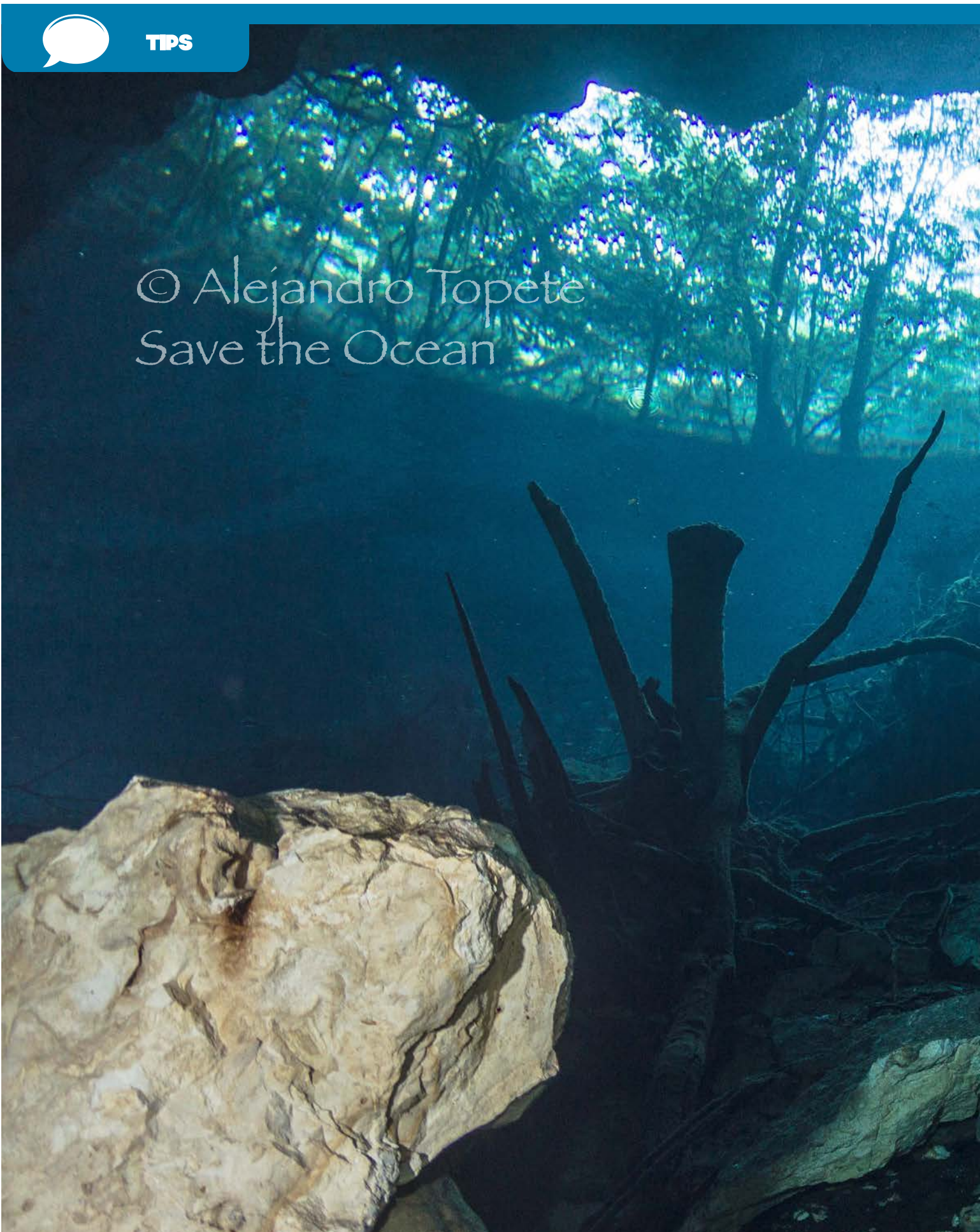
AL

¿qué sucede?

© Alejandro Topete
Save the Ocean



© Alejandro Topete
Save the Ocean



← ¿Qué es el Calentamiento Global y por qué sucede?

Existe una relación importante entre la atmósfera y los océanos que está fuera de equilibrio debido a la contaminación y al cambio climático.

Los océanos y los bosques no pueden absorber completamente todas las emisiones de gases de efecto invernadero. Como resultado, el nivel del océano sigue aumentando y las aguas se hacen cada vez más cálidas y ácidas.

Los océanos calientes pierden su capacidad de absorber dióxido de carbono, lo cual provoca que se acidifiquen y derritan casquetes polares que elevan el nivel del mar. →





TIPS



© Alejandro Topete
Save the Ocean



← ¿Qué pasará en el futuro si continuamos así?

Las consecuencias de que las aguas del océano se vuelvan más cálidas podrían ser catastróficas para las millones de especies del mar, pues estas son incapaces de adaptarse a temperaturas más altas.

Como muchas especies no serán capaces de encontrar un ambiente habitable, no podrán sobrevivir y habrá un colapso en la cadena alimentaria marina. Esto afectará a todos los seres, desde al plancton hasta a los osos polares y finalmente al hombre, que depende del pescado para la supervivencia.

El aumento del nivel del mar debido a la contaminación y al calentamiento global es una gran amenaza para el sustento económico, la seguridad y la salud de millones de personas que habitan en las comunidades costeras en todo el mundo. La pérdida de hielo ártico y antártico no augura nada bueno para las aves o los mamíferos marinos. Un ejemplo de ello es que especies como el oso polar ya se encuentran en peligro de extinción. →



SAVE THE OCEAN



MÉXICO

www.savetheocean.com.mx

SAVE THE OCEAN



MÉXICO


www.savetheocean.com.mx



← ¿Qué podemos hacer para evitarlo?

Es urgente que tomemos conciencia y empecemos a usar menos electricidad, gas y combustible. También es importante tratar de utilizar energía renovable, ya que sólo así podremos revertir los efectos del calentamiento global.

Nosotros podemos ayudar a que cada vez más gente colabore con la solución al problema del mar y sus océanos. Con ayuda de todos se puede generar el efecto de una bola de nieve y así lograremos transmitir el mensaje al resto del mundo.

Save the Ocean es una empresa que se dedica a difundir y promover el cuidado del mar y sus animales. 



© Alejandro Topete
Save the Ocean





TIPS

© Alejandro Topete
Save the Ocean



Alejandro Topete Camarena



Instructor de buceo, fotógrafo submarino

Desde muy joven la Vida me puso cerca del Mar lo que me ha llevado a ser un amante de sus habitantes no importa el lugar ni el momento, el Océano me a regalado experiencias que me han dejado marcado para

toda la vida, por lo que desde el año 2003, me he dedicado a Bucear, Enseñar y Fotografiar el Mundo Submarino. He tenido la oportunidad de Fotografiar la Vida Marina en México, Egipto, Costa Rica, Honduras, Belize, Colombia, Cuba en más de 2,000 inmersiones.

Actualmente soy Director de Scuba Excite la Escuela de Buceo que trabajó para Sport City hasta Junio 2010. He Colaborado para algunas revistas con artículos y fotografías como Wreport, Azul, MBA, etc., miembro de la AMISUB (Asociación Mexicana de Imagen Subacuática) y Fundación Rango Extendido A.C. he participado en 2 Exposiciones Paraíso en Riesgo y Maravillas del Mundo Subacuático.

haz click aquí para contactarme
atopete@scubaexcite.com



www.scubaexcite.com

WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

Hola, deseo que este segundo semestre del año te vaya muy bien. Por mi parte trabajo para poner a tus órdenes la nueva versión en audio de esta sección. A partir de ahora también podrás escuchar o descargar mi podcast en línea.

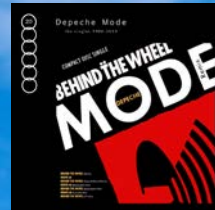
Así que ya no tienes pretexto para acompañarte con mis recomendaciones musicales mientras haces ejercicio.



80'S



The Boys Town Gang
Can't take my eyes off you

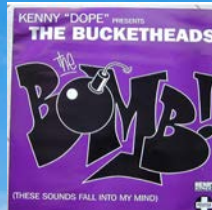


Depeche Mode
Behind the wheels



Tiffany
I think we're alone now

90'S



The Bucketheads
The bomb

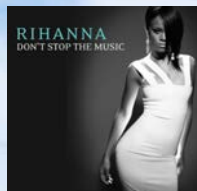


Real McCoy
Another night



Karen Ramirez
Looking for love

00'S



Rihanna
Don't stop the music

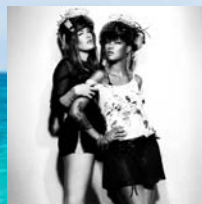


Belanova
Me pregunto por que



Enur ft Natasja
Calabria

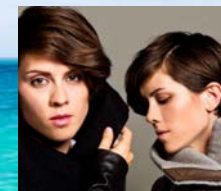
2012



Icona Pop
I love it



Krisi Wide
I'm on fire



Tegan and Sara
Closer



Utiliza el link que más te convenga:

http://soundcloud.com/workout_beats

http://mixcloud.com/workout_beats

Espero tus amables comentarios, saludos o dedicatorias allá o por e-mail:
corposano@djkazz.com

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



Soluciones profesionales en audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

Nuestras soluciones de **consultoría** en **tecnología** estilo llave en mano, facilitan la obtención de resultados. Y por ende, su éxito.

Somos la única empresa en **Cuernavaca** y una de las pocas en **México** que brinda un servicio integral **multimedia** en: Audio, cine digital, cómputo, iluminación y video, representando a más de 100 reconocidas marcas de prestigio internacional.

- En audio, desde su auto stereo hasta el sistema line array para su estadio.
- En cine digital, desde su home theater hasta su auditorio con pantalla gigante.
- En cómputo, desde su tablet hasta su red para oficinas, cyber-cafe o escuela.
- En iluminación con LEDs, desde su palapa, terraza, restaurante, bar, discotheque, hasta su sistema integral para la fachada de su edificio o estadio.
- En video, desde el televisor HDTV de su hogar, hasta un sistema de video proyección HD para su auditorio.

Un equipo de profesionistas egresados del ITESM, UNITEC y UNAM atentos a sus necesidades.

Nuestros precios tienen un previo benchmarking con base a empresas similares a la nuestra. En otras palabras, son fuertemente **competitivos**.

No encontrara ninguna tienda en México que oferte todas las marcas que nosotros manejamos.



Tecnología de audio, cine digital, cómputo, iluminación y video.

En términos de tecnología actual, el equipo de audio, cine, cómputo, iluminación y video debe ser:

- Ahorrador, para no contaminar con exceso de consumo eléctrico.
- Ligero, para cargarlo fácilmente.
- Compacto, para ponerlo en cualquier espacio.
- Sencillo, para que sea fácil de usar.
- Poderoso, para que exceda nuestras expectativas.
- Durable, para que no se descomponga fácilmente.

Estos son los principios generales que observamos al realizarte cualquier recomendación tecnológica.

Proyectos y servicios:

Un proyecto es una **solución** que no consta de un solo equipo que puede comprar en una tienda tradicional.

Un proyecto es un plan para desarrollar cualquier solución con tecnología de audio, cine digital, cómputo, internet, iluminación y video.

Es un plan que indica qué, cómo, cuando y para qué implementaremos una solución para nuestro cliente.

Este documento puede incluir precios, esbozos, planos, especificaciones, etcétera; todo lo necesario para implementar una solución.

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condiciones físicas del espacio a atender. Y por supuesto nuestro tiempo invertido para atenderle. Esta inversión es posteriormente descontada al costo final de nuestra solución, bajo los mencionados conceptos.

Los tipos de proyectos que desarrollamos se incluyen en tres grandes sectores:

- Sociales.
- Empresariales.
- Públicos.



<http://djkozz.com>

Quiénes somos:

Somos una organización de consultoría en tecnología para la industria del espectáculo y el entretenimiento.

Qué hacemos:

Capacitación, diseño, instalación, mantenimiento, reparación y venta en equipos de electrónica.

Atendemos principalmente:

Distrito Federal
Guerrero
México
Morelos
Oaxaca
Puebla
Tlaxcala

Ubicación:

Kozz Deim Enterprises
Avenida Estado de Puebla 145
Cuernavaca, Morelos. México.
+52 (777) 310-0699

También damos soluciones vía consultoría en USA y el resto de América, desde Argentina a Canadá.

CORPO**SANO**



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

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

Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.



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



www.twitter.com/revcorposano



www.facebook.com/RevistaCorpoSano