

A tu lado todo el camino

# CORPO **SANO**

Octubre 2012

## **DANIEL ELBITTAR**

*Un ejemplo de carisma,  
sencillez y talento*

Pag. 12

*Metas certeras  
para bajar de peso*

Pag. 40

*Logremos  
nuestras metas*

Pag. 46

*Come sano*

Pag. 54

*Perseveremos  
hasta la meta*

Pag. 60

*Perfil del médico  
del deporte en el  
deporte paralimpico*

Pag. 68

*Tus metas  
y objetivos en la vida*

Pag. 78

*Como nos movemos  
es lo que transmitimos*

Pag. 88

*De par en par  
Reflexiones de belleza...  
con humor negro.*

Pag. 94



Año 2 · Número 13  
Distribución Gratuita

Palapa  
Communications



**Primer aniversario**



Fotografías de Tom Cullis.

# adventiumtech

Comercio electrónico, redes sociales y nuevas tecnologías

Suscríbete gratis a  
**adventiumtech**  
la nueva revista sobre

nuevas tecnologías  
comercio electrónico  
mercadotecnia  
redes sociales  
publicidad

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

Suscríbete hoy en:  
[www.adventiumtech.com](http://www.adventiumtech.com)



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



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

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# YOUR RUN ONLY SMARTER

## SMART COACHING

since 1977

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



### Beneficio del entrenamiento

Informa tus logros  
después de cada  
ejercicio.



### Comparte tus logros

Comparte tus ejercicios en  
[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)



**GPS**

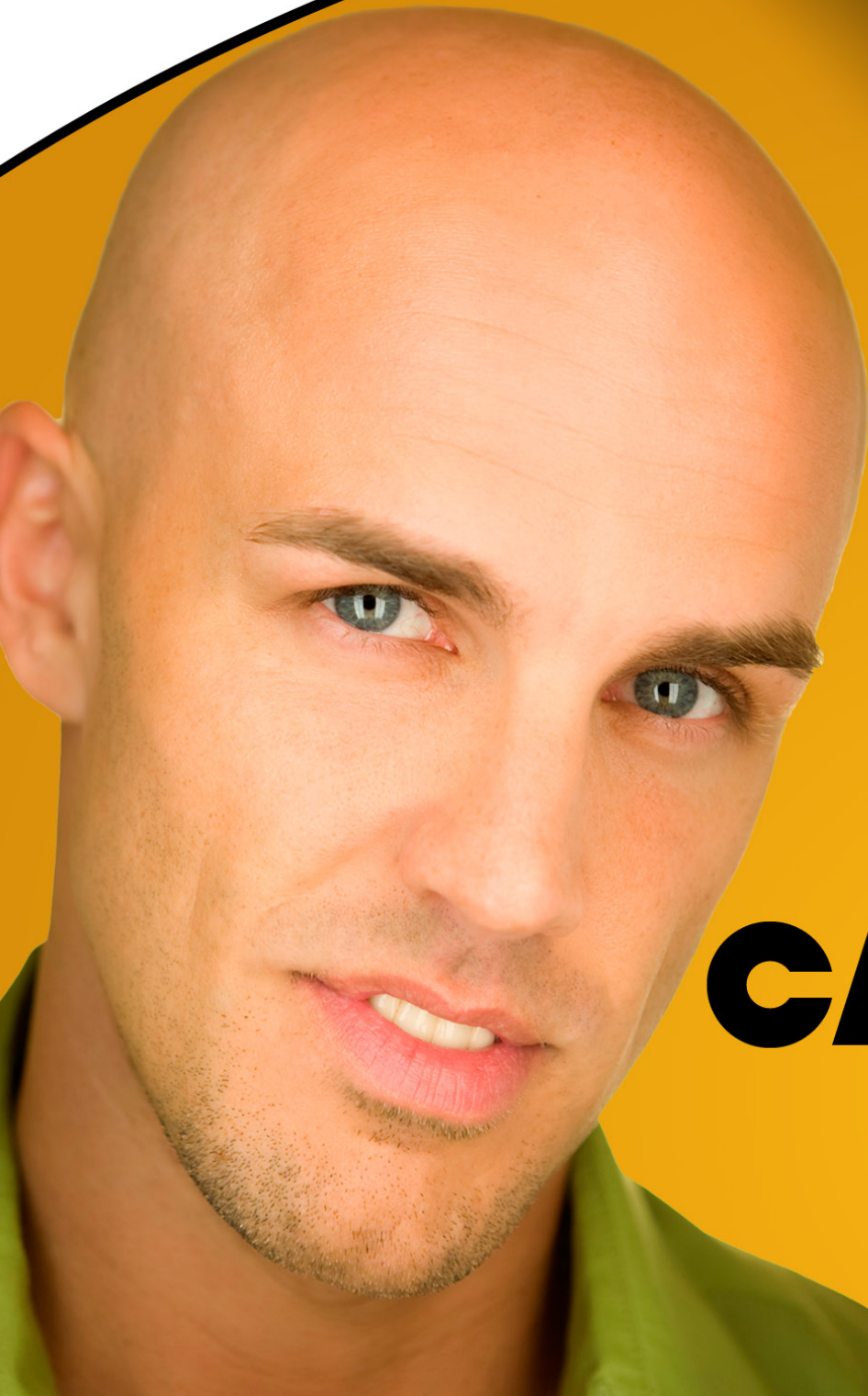
### Compatible con GPS

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

➤ Descubre más sobre Polar y el **RCX3** en [polar.com.mx](http://polar.com.mx)

# 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](https://www.youtube.com/headblade)



[www.headblade.com](http://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®



**34**

**Un año**  
de la revista Corposano



**38**

**Calendario de actividades**  
Octubre



**40**

**Metas Certeras**  
para bajar de peso



**46**

**Logremos nuestras metas**



**54**

**Come Sano**

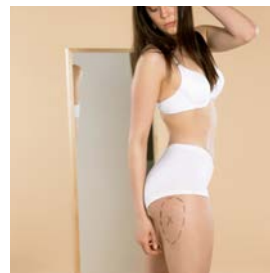
**Pag 12**  
**DANIEL**  
**ELBITTAR**  
*Un ejemplo de carisma,  
sencillez y talento*

# Índice



## 60

**Perseveremos**  
hasta la meta



## 98

**Lipo**  
para una talla 2



## 68

**Perfil del médico**  
del deporte en el  
deporte paralímpico



## 104

**Workout beats**



## 78

**Tus metas y objetivos**  
en la vida



## 106

**Herramientas para**  
alcanzar mis metas



## 88

**Como nos movemos**  
es lo que transmitimos



## 94

**De par en par**  
Reflexiones de belleza  
con humor negro





A tu lado todo el camino

# CORPOSANO

Revista electrónica mensual.  
Una publicación de

**Palapa  
Communications**

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

Número 13, Octubre de 2012

## DIRECTORIO

**Dirección General**  
Jaime Villarreal

**Dirección Editorial**  
Dianela Villicaña

**Dirección de Tecnologías**  
José Luis Alarcón

**Dirección de Arte**  
Fernando Olivo

**SUSCRIPCIONES**  
[suscripciones@revistacorposano.com](mailto:suscripciones@revistacorposano.com)

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

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página:

[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com). El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente y no sustituye la asesoría de un profesional. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico es aconsejable consultar con un médico. El contenido de los artículos y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista CorpoSano ni de Palapa Communications. El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011 y 2012, Palapa Communications y los autores.  
Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escribenos un mensaje a [jaim@revistacorposano.com](mailto:jaim@revistacorposano.com)

# Carta Editorial



La revista CorpoSano cumple un año.

Estamos muy contentos por estos doce meses de llevar el mejor contenido a nuestros lectores y suscriptores en América Latina, España y otros países en donde personas que hablan español nos leen. Gracias todos por acompañarnos en esta aventura, por sus comentarios, sugerencias y por participar tan activamente en la revista.

Lo mejor está por venir. Nuestra misión es ser la mejor revista sobre temas de nutrición, ejercicio, salud, belleza y motivación y gracias a todos los que pertenecen a la familia CorpoSano, lectores, suscriptores, colaboradores y anunciantes, estámos cada vez más cerca de esta meta.

Sin embargo, el camino es largo, y tal vez es esto lo que nos entusiasma más, como en el mejoramiento de la condición física o la búsqueda de un cuerpo más sano, lo que importa es lo que haces todos los días. Es eso lo que finalmente te da resultados.

Aquí estamos, a tu lado todo el camino.

¡Felicidades!

**Jaime Villarreal**

Recíbela sin costo cada mes:

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

Síguenos en Facebook y Twitter:

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



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



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](http://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



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



# 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>



# DANIEL

# ELBITTAR

*Un ejemplo de carisma, sencillez y talento*

Carisma, sencillez y talento son sólo algunas de las palabras que describen a este joven artista que cuenta con el respeto, admiración y cariño del público alrededor del mundo; y es ese mismo público que al igual que el de Estados Unidos, México, Puerto Rico, Latinoamérica y Europa ha inundado los principales portales de Internet, creando cientos de páginas en donde entre otras cosas destacan su trabajo.

Daniel Elbittar ha recibido excelentes críticas de la prensa especializada, y ha acaparado la atención de los medios de comunicación. En México ha sido considerado como uno de los bellos rostros de novela, gracias a su excelente trabajo que lo han convertido en un actor que brilla con luz propia, y que cada día gana más simpatía del público.





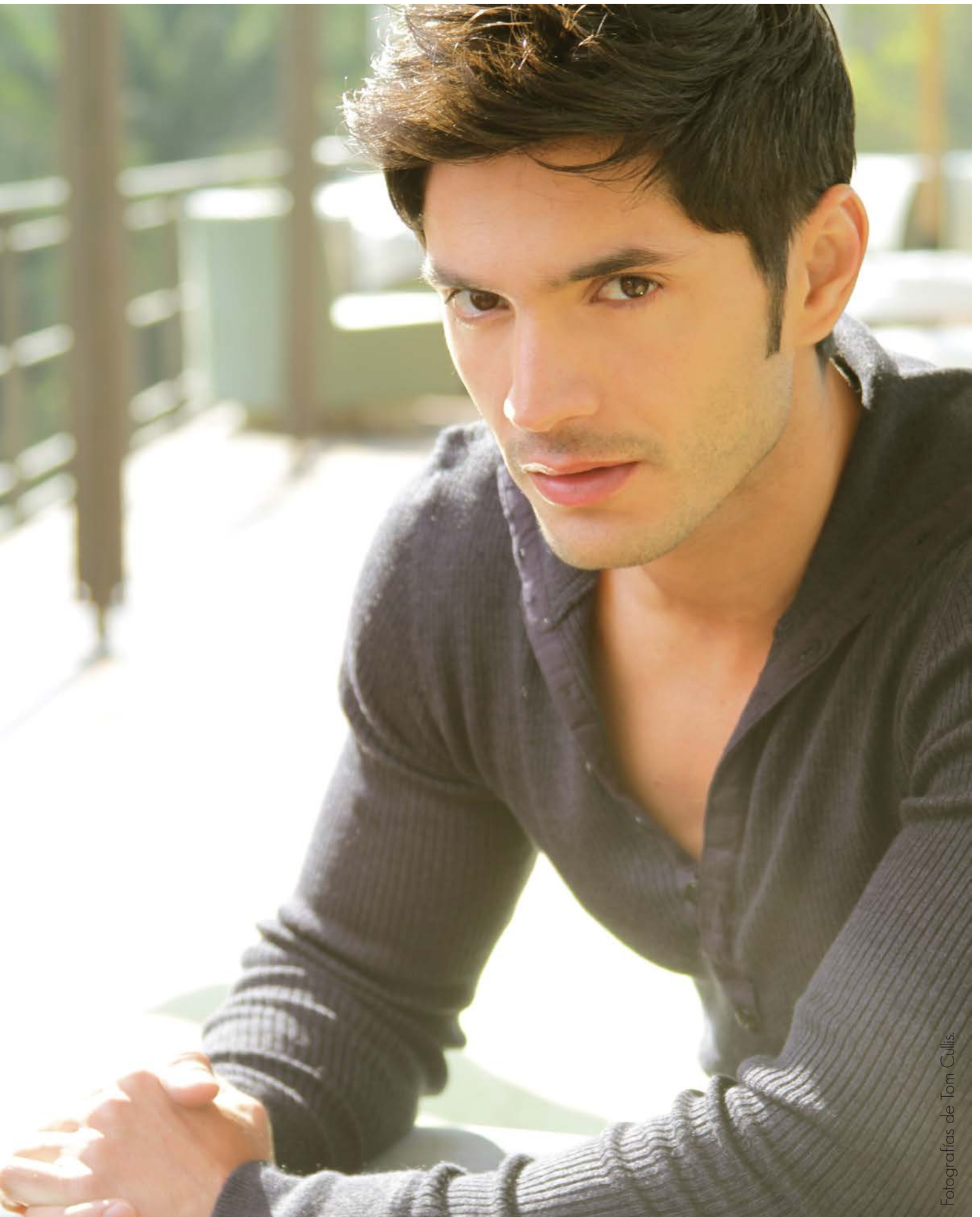
## TRAYECTORIA

La carrera del venezolano Daniel Elbittar inició hace 14 años, cuando él, a punto de iniciar su carrera de odontología, acompañó a una de sus hermanas a una prueba de actuación, y fue él quien se quedó en el proyecto, mientras que su hermana, paradójicamente, estudió la carrera de odontología.

A lo largo de su ascendente e impecable trayectoria artística Daniel Elbittar ha participado en importantes producciones de TV Azteca, Univisión, Venevisión y RCTV que le han dado la vuelta al mundo y que han sido traducidas en varios idiomas, tales como: "Camaleona" (la cuarta telenovela más vendida en el mundo), "Así es la Vida", "Mi Negra Consentida", "Engañada", "Olvidarte Jamás", "La Calle de los Sueños", "Más Que Amor Frenesí", entre otras.



Fotografías de Tom Cullis.



Fotografías de Tom Cullis.

Además, de su trabajo protagónico en varios unitarios "Decisiones" y "Lotería" de la cadena Telemundo.

Sin lugar a duda Daniel Elbittar ya es considerado uno de los galanes más cotizados a nivel internacional, gracias a su excelente trabajo en las telenovelas que lo han convertido en un actor que brilla con luz propia, y que cada día gana más simpatía del público, atención de los medios y excelentes críticas de la prensa especializada.

El antagonico de "La Mujer de Judas" la telenovela estelar de TV Azteca, (interpreta el personaje de: Alirio Agüero Del Toro)

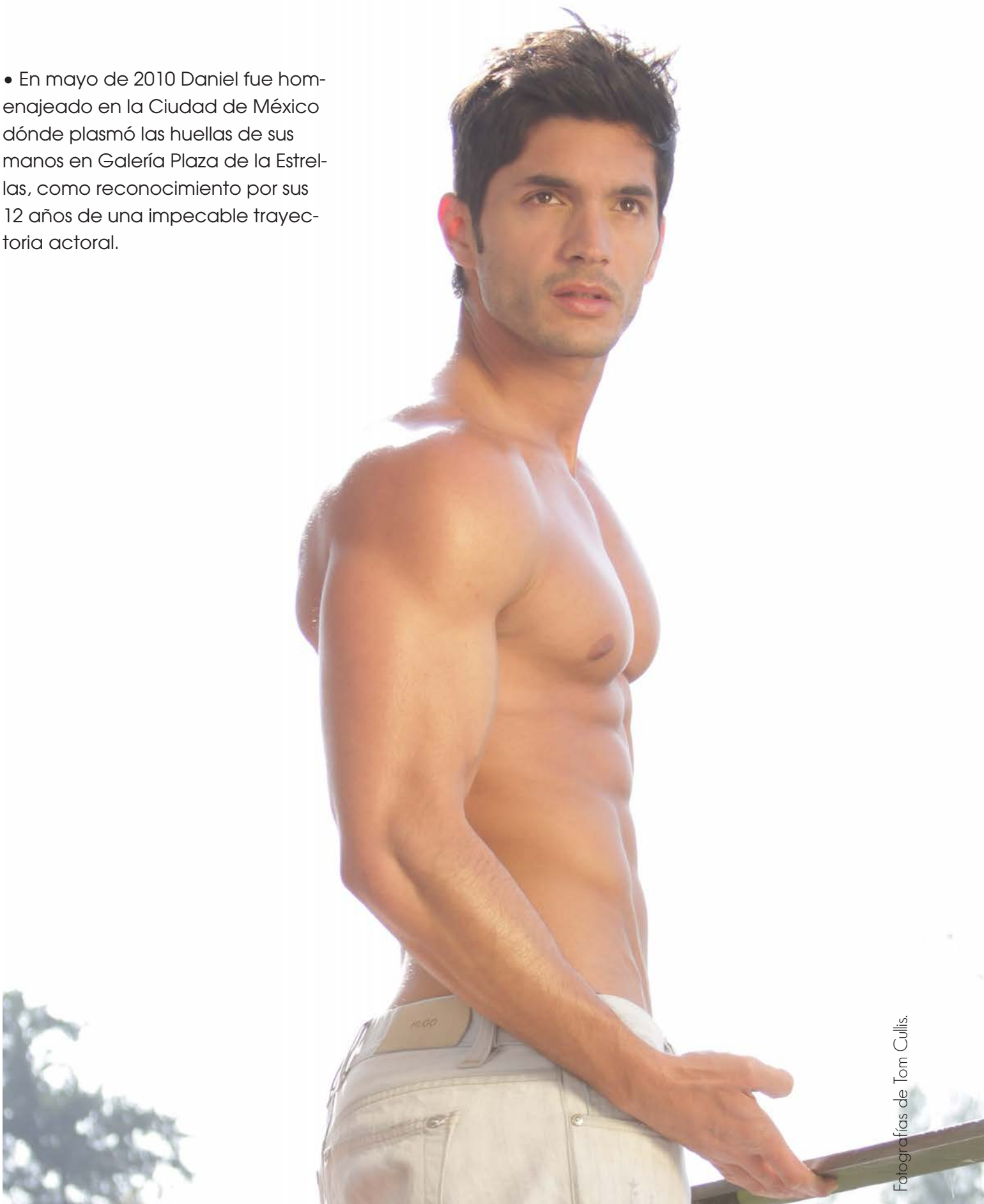
- En marzo de 2012 fue galardonado en la Ciudad de México por su destacado trabajo actoral interpretando al villano Alirio en la telenovela "La Mujer de Judas". Dicho reconocimiento se lo otorgó Galería Plaza de las Estrellas.
- En marzo de 2012 Daniel develó su estrella e inmortalizó sus huellas en el famoso Paseo de Las Luminarias de México, Galería Plaza de la Estrellas, como reconocimiento por sus 14 años de una impecable trayectoria actoral.
- Seleccionado, por la versión americana de la revista COSMOPOLITAN, como uno de los "50 Cosmo's Bachelor 2010", siendo el único latino en esa importante lista. (El soltero Latino Más Codiciado del Mundo).





Fotografías de Tom Cullis.

- En mayo de 2010 Daniel fue homenajeado en la Ciudad de México dónde plasmó las huellas de sus manos en Galería Plaza de la Estrellas, como reconocimiento por sus 12 años de una impecable trayectoria actoral.



Fotografías de Tom Cullis.



Fotografias de Tom Cullis.



Fotografías de Tom Cullis.



Fotografías de Tom Cullis.



Fotografías de Tom Cullis.



- Por su destacado trabajo en la pantalla logró (en agosto 2010) que TV Azteca lo firmara como artista exclusivo, asegurándose dos protagónicos de telenovela para los próximos dos años. Su más reciente proyecto fue la telenovela VIDAS ROBADAS, donde hizo el papel antagónico de la historia. Y la telenovela PECADORA, que transmitió el año pasado Univisión en Estados Unidos.

• En noviembre de 2010, fue seleccionado, por la versión americana de la revista COSMOPOLITAN, como uno de los "50 Cosmo's Bachelor 2010", siendo el único latino en esa importante lista.

Fotografías de Tom Cullis.

- En diciembre de 2010 fue galardonado en la Ciudad de Miami como Mejor Actor Antagónico, gracias a su destacado trabajo en las telenovelas PECADORA y VIDAS ROBADAS. Dicho reconocimiento se lo otorgó la revista Carteles.

- A mediados de diciembre de 2010 el prestigioso portal de internet AOL Latino - Celestrellas lo seleccionó como una de las Celebridades Latinas Más destacadas del 2010, gracias a ser una figura que sorprendió en el año por su destacado trabajo actoral, por acaparar las miradas y atención del público, y los medios de comunicación.

- En enero de 2011 nuestro talentoso galán, fue seleccionado por la revista COSMOPOLITAN en Español, como el COSMO HOMBRE, gracias a ser una estrella carismática que cautiva al público, hace suspirar a las chicas, y brilla por su excelente actuación.



Fotografías de Tom Cullis.



- En verano de 2011 TV Azteca lo seleccionó como Imagen para promover el Turismo en Chiapas, el guapo y talentoso actor realizó comerciales de tv para promover la campaña de verano de Azteca 13.

- En enero de 2012 es Imagen de la campaña ¡Muévete! ponte en forma, una iniciativa para combatir la obesidad infantil, promover el ejercicio y la vida saludable. A beneficio de la Fundación Azteca. Como parte del proyecto se celebrarán caminatas por varios estados de México, estas tienen el propósito de fomentar y educar sobre la salud preventiva y los beneficios del ejercicio y las actividades físicas. También concienciar a los mexicanos sobre la importancia de establecer una sana alimentación e incorporar el ejercicio físico en sus vidas, en todas las edades, lo que redundará en grandes beneficios para la salud y la eficiencia física.

- En marzo de 2012 la revista TeVe lo seleccionó como uno de Los Galanes más Sexys de la televisión mexicana.

- En marzo de 2012 nuestro talentoso galán, repite como el COSMO HOMBRE de la revista COSMOPOLITAN en Español, gracias a ser una estrella carismática que cautiva al público, hace suspirar a las chicas, y brilla por su excelente actuación.

- En mayo de 2012 la revista POR TI lo seleccionó como uno de Los 12 Galanes Más Sexys.



JNL

A P P A R E L

www.JNLClothing.com



## Tienda CORPOSANO en amazon

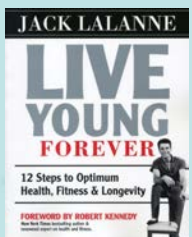
Tienda  
CORPOSANO

Este mes, recomendamos algunos libros y videos clásicos (en inglés) que no deben faltar en la biblioteca de cualquier amante del ejercicio y la salud.



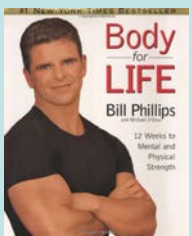
Por Arnold Schwarzenegger

Además de ser conocido por su papel en la película Terminator y después por ser el gobernador de California, Arnold Schwarzenegger fue un reconocido fisicoculturista. Este libro es una excelente guía sobre alimentación y ejercicios para los que se inician en el mundo del fisicoculturismo.



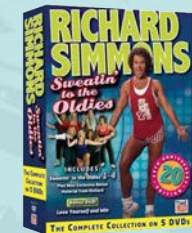
Por Jack Lalanne

De los pioneros en el mundo del fitness y la salud, Jack Lalanne, quien falleció a la edad de 95 años, es un ejemplo de bienestar y disciplina. En su libro, nos presenta su filosofía sobre la salud, alimentación y ejercicio. ¡Si alguien nos puede dar consejos sobre la longevidad, ese es Jack Lalanne!



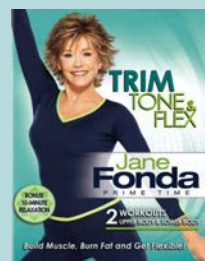
Por Bill Phillips

Publicado por primera vez en los 90's, Body for Life sigue siendo un libro de referencia para todos aquellos que quieren bajar de peso de manera saludable. El libro incluye recetas, ejercicios y lo más importante, un plan motivacional que te ayudará a alcanzar tus metas.



Por Richard Simmons

¡Es tiempo de sacar los "calentadores" y el "leotardo"! Si llevas mucho tiempo inactivo, este DVD te introducirá al mundo de los aerobics de manera divertida y sencilla. Las coreografías, la música y la personalidad de Richard Simmons seguro te harán sentir muy motivad@.



Por Jane Fonda

Si nunca has realizado un video de Jane Fonda, te recomendamos que pruebes Trim, Tone & Flex. Jane Fonda incorpora a sus técnicas y rutinas pasadas, nuevos ejercicios. El DVD se divide en dos rutinas de 20 minutos cada una, en donde podrás trabajar la parte alta y baja de tu cuerpo.





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



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

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

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

## ¿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](mailto:ahkinsis@gmail.com) Tel: 56777284 / Cel: 5538851736

[facebook.com/Ahkinsis](https://facebook.com/Ahkinsis)  
[ahkinsis.wordpress.com](http://ahkinsis.wordpress.com)



## Recomendaciones CORPOSANO

### RCX3

Polar México

Un excelente monitor de frecuencia cardiaca y mucho más, para los corredores y ciclistas recreativos que desean prepararse para una competencia con indicaciones claras e inteligentes. Retroalimentación inmediata de tu ejercicio.



Para entrar  
da un click aquí

[www.polar.com.mx](http://www.polar.com.mx)

### Salmon Oil 1000 Mg 180 Gels

GNC México

Una de las formas más prácticas de consumir los ácidos grasos esenciales Omega-3. Cuida tu corazón, tu sistema nervioso y tu piel con este producto.



Para entrar  
da un click aquí

[www.gnc.com.mx](http://www.gnc.com.mx)

### HeadBlade ATX

HeadBlade

Si lo tuyo es rasurarte la cabeza, debes probar lo nuevo de HeadBlade. Consiguieron mejorar su producto y lo hicieron aún más fácil y rápido.



Para entrar  
da un click aquí

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

### Cepillo Phillips Sonicare

La tecnología Sonicare de Phillips te ayuda a mantener tus dientes limpios y sanos. Nunca fue tan fácil obtener una limpieza tan profunda.



Para entrar  
da un click aquí

[www.phillips.es](http://www.phillips.es)

### Ziglite de Reebok

Dale poder a tus pies con la suela moderna, confiable y pensada para correr de ZigLite de Reebok. ZigLite te ofrece retorno de energía y amortiguación en un calzado ligero y flexible.



Para entrar  
da un click aquí

[www.reebok.com/es-MX/](http://www.reebok.com/es-MX/)

**Directorio**

# **CORPO**SANO

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



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

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

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

# UN AÑO

DE LA  
**Revista**

# **CORPOSANO**

A tu lado todo el camino



**OCTUBRE DE 2011**  
**BODYROCK.TV**



**NOVIEMBRE DE 2011**  
**MARCOS LÓPEZ**



**DICIEMBRE DE 2011**  
**LAURA TERMINI**





ENERO DE 2012  
WILL BRINK



FEBRERO DE 2012  
ESPECIAL DE PAREJAS



MARZO DE 2012  
JENNIFER NICOLE LEE





## ABRIL DE 2012 ALFONSO TORRES



## MAYO DE 2012 ESPECIAL DE MAMÁS



## JUNIO DE 2012 PAULO QUEVEDO



# www.revista



**JULIO DE 2012**  
**PATRICIA DE LEÓN**



Leer la revista

**AGOSTO DE 2012**  
**CLAY ADLER**



Leer la revista



**SEPTIEMBRE DE 2012**  
**GINA LA PIANA**



Leer la revista

**A tu lado  
 todo el camino**

**revistacorposano.com**

*Calendario de actividades*

# OC TU BRE



- 6 Oct** CARRERA NOCTUCTAR  
UNAM 2012  
MÉXICO, DISTRITO FEDERAL  
<http://www.deportes.unam.mx/convocatorias/pdf/carreranocturna2012.pdf>
- 6 Oct** MEDIO MARATÓN  
DURANGO 2012  
DURANGO, DURANGO, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 6 Oct** TRIATLÓN  
INTERNACIONAL CANCÚN  
CANCÚN, MÉXICO  
<http://www.triatlon.com.mx>
- 7 Oct** 5° CARRERA CARTOON  
NETWORK PETIZOO LALA  
MÉXICO, DISTRITO FEDERAL  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 7 Oct** MARATÓN 2012  
CORONA QUERÉTARO  
QUERÉTARO, MÉXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 7 Oct** MARATÓN BIO BIO CHILE  
BIO BIO, CHILE  
<http://www.maratonbiobio.cl>
- 7 Oct** MARATÓN DE CHICAGO  
CHICAGO, ESTADOS UNIDOS  
<http://www.chicagomarathon.com>
- 7 Oct** TRIATLÓN DE BARCELONA 2012  
BARCELONA, ESPAÑA  
<http://www.garminbarcelonatriathlon.com/>
- 7 Oct** MARATÓN DE GUAYAQUIL  
GUAYAQUIL, ECUADOR  
<http://www.dm3.com/index.php?carpet=proximacompetencia&id=8>
- 7 Oct** MARATÓN DE BUENOS AIRES  
BUENOS AIRES, ARGENTINA  
<http://www.maratondebuenosaires.com/index.html>
- 12 Oct** BICI EXPO  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.biciexpo.com.mx/>
- 14 Oct** CARRERA SPORT CITY  
MONTERREY  
MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 14 Oct** CARRERA PROFUTURO 5K Y 10K  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.entusmarcas.com.mx>
- 14 Oct** SCOTIABANK TORONTO  
WATERFRONT  
MARATHON 2012  
TORONTO, CANADA  
<http://www.torontowaterfrontmarathon.com>
- 14 Oct** MEDIO MARATÓN  
VIÑA DEL MAR  
VIÑA DEL MAR, CHILE  
<http://www.maratonvina.cl/web/>
- 20 Oct** THE NORTH FACE  
ULTRAMARATÓN  
DE LOS ANDES  
LOS ANDES, CHILE  
<http://www.endurancechallenge.cl/>
- 20 Oct** ULTRA TRAIL DE MÉXICO  
HIDALGO, MÉXICO  
<http://www.ultratrailmexico.com/>
- 20 Oct** 8vo TOUR DEL H2O  
VALLE DE BRAVO, MÉXICO  
<http://www.ironman703cozumel.com>
- 21 Oct** CARRERA MC DONALDS  
5k LAS MUJERES CORREMOS  
DISTRITO FEDERAL, MÉXICO  
<http://www.emociondeportiva.com>
- 21 Oct** MEDIO MARATÓN  
DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAÑA  
<http://www.mediomaronvalencia.com/>
- 28 Oct** CARRERA AVON CRUZADA  
CONTRA EL  
CANCER DE MAMA  
DISTRITO FEDERAL, MEXICO  
<http://www.asdeporte.com>
- 28 Oct** IRONMAN 70.3 MIAMI  
MIAMI, ESTADOS UNIDOS  
<http://ironmanaustin.com/>
- 28 Oct** MARATÓN ECOLÓGICO  
RIVIERA MAYA  
RIVIERA MAYA, MÉXICO  
<http://www.totalrunning.com>
- 28 Oct** MEDIO MARATÓN 21K  
CABO FITNESS CLUB  
CABO SAN LUCAS, MÉXICO  
<http://www.marcate.com.mx>

Nota: Información sujeta a cambios



# METAS CERTERAS PARA BAJAR DE PESO



Por: LN Claudia Ramírez

**PERDER PESO!**

Es muy común que al comenzar una dieta estemos entusiasmados, iniciamos con muchas ganas, hacemos todo perfecto y tenemos claro por qué queremos bajar de peso; pero conforme pasa el tiempo, nos vamos desanimando, descuidamos lo que comemos, y poco a poco vamos dejando nuestra dieta en el fondo de un cajón.

¿Por qué nos pasa esto y qué podemos hacer para evitarlo?



Una de las razones principales por las que sucede esto es que nos ponemos metas muy inalcanzables, queremos todo fácil y rápido y eso lógicamente va desanimándonos en el camino porque no alcanzamos con facilidad las metas que nos pusimos en un principio.



Entonces lo que debemos hacer, es iniciar con metas realistas y alcanzables, en plazos que realmente podamos cumplir y dejar de lado las fantasías de lo que sabemos que no seremos capaces de realizar a corto plazo, vamos a ir describiendo paso por paso las cosas que tendremos que iniciar para crear-nos el principio del camino con destino a:

**PERDER PESO.**

## PASO 1. METAS CLARAS

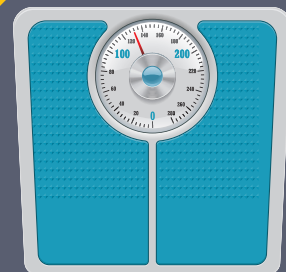
Esto es, debemos tener un objetivo claro, con una razón específica. Ejemplo: Quiero bajar de peso para.....(para ponerme el vestido talla 9 en el evento que será dentro de 2 meses, para que me bajen mis niveles de colesterol, para que pueda sentirme mejor físicamente, etc...) Y ahí es donde debemos tener claro el para qué quiero bajar de peso, pueden ser 1 o varias razones, pero que sean bien claras y específicas. →





## ← PASO 2. TIEMPO REALISTA

Debo saber que tanto debo bajar y por tanto, en cuanto tiempo será adecuado bajar ese peso. Si tenemos 10 kg extra, sabemos que es imposible bajarlos en 1 semana, entonces deberé ponerme un tiempo de bajarlos tal vez en 3 o 4 meses, que es un tiempo que recomiendan los especialistas. Al tener claro ese periodo de tiempo, será más fácil apegarme a un plan de alimentación porque así no me desanimaré si solo bajo 2 kg en 1 mes por ejemplo.



## PASO 3. MOTIVACION.

Es importante siempre tener presente lo que me motiva a bajar de peso, si en las metas pusiste para que me disminuyan mis niveles de colesterol, entonces debo recordar qué me motivó en primer lugar a querer disminuirlos (por ejemplo, para no sentirme mal, para dar el ejemplo a mis hijos, para realizar mis sueños en un futuro, etc.) siempre recuerda lo que te motiva, visualízalo y tenlo presente porque la motivación es la que no te va a dejar alejarte de tus metas.



## PASO 4. ERRORES Y SOLUCIONES.

Recuerda que los seres humanos no somos perfectos, así que seguramente cometerás errores en el camino, si ya lo sabemos entonces podemos crear estrategias y soluciones para la corrección de esos errores, por ejemplo, si sabes que normalmente tomas poca agua, seguro que en el camino habrá días en que tomarás poca agua, si cometo ese error, entonces ¿qué puedo hacer para corregirlo?

Por ejemplo, podemos solucionarlo en cuanto me doy cuenta, tomar 2 vasos de agua, o simplemente podemos ubicar la razón de por qué tomé poca agua ese día y entonces solucionarlo al siguiente día, tal vez agregándole limón para que me de otro sabor, o llevándome una botella al trabajo o la escuela, etc. Debemos aceptar nuestros errores para poderles dar una solución. →



← Aquí te dejo una tablita con un ejemplo que te podrá servir como guía para comenzar a establecer tus metas, el tiempo, tus motivaciones y detectar posibles errores y soluciones en base a cualquier tratamiento, dieta o plan de alimentación que vayas a comenzar. Recuerda que siempre debes asesorarte de un profesional de la salud para poder alcanzar tus metas de una manera adecuada y saludable.

Metas	Tiempo realista	Motivación
Bajar el Colesterol	4 meses	Tener buena salud
Bajar 3 Kilos	2 meses	Usar ropa más chica

Posibles errores	Soluciones
Comer grasas en exceso	Comprar aceite en aerosol
Saltarme horas de comida	Ponerme una alarma en mi celular



**L.N. Claudia Ramirez**



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](mailto:clausrag@gmail.com)



# EL BLOG DE ESTHER REDOLOSÍ PSICOLOGÍA

En mi blog comento artículos y temas relacionados con la psicología, haciendo hincapié en la psicooncología, una especialidad que me apasiona y a la que dedico gran parte de mi trabajo y mi tiempo. También hablo sobre los libros que estoy leyendo y que me parecen interesantes. En definitiva este es un blog para hablar de psicología...



<http://estheredolosipsicologia.blogspot.com>



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



Aristóteles:

“La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica.”

# LOGREMOS NUESTRAS METAS.



\*Cecilia M. Porras Morales



Dale Carnegie:

"Si quieres vencer el miedo, no te sientes en casa a pensar en ello. Sal y ponte a trabajar."

Paulo Coelho:

"La timidez pone obstáculos en tu camino, la audacia los elimina."

Thomas Edison:

"Si todos nosotros hiciéramos las cosas que somos capaces de hacer, nos asombraríamos a nosotros mismos."

## ¿Qué te vino a la mente al leer estas frases?

Desde la Grecia antigua hasta nuestro tiempo presente, parece que el tema de la constancia y la perseverancia, la actitud ante nuestro trabajo y el desarrollo de habilidades es una constante.

No obstante, suele ser algo que evitamos la mayoría de las veces o nos rendimos antes de ver los frutos de nuestro esfuerzo.

## ¿Por qué suele suceder esto?

1. Nos han hecho creer que solo algunos privilegiados son capaces de lograr esto, que no es para la gente "normal".
2. Palabras como "esfuerzo" y "perseverancia" son percibidos como algo negativo, que requiere de mí algo casi sobrehumano.
3. Se piensa que quién lo logra no goza, no se divierte, sólo trabaja. →



← **Estas frases nos llevan a reflexiones interesantes de nuestro actuar:**

Tener información es importante, pero saber cuándo y cómo utilizarla mucho mejor. No me digan que no han estado en una situación donde en su mente resuelven lo que tiene a todo el mundo en discusión y pensando qué hacer, pero el qué dirán te detiene a decirles lo que estás pensando.

Generalmente somos nosotros mismos los que desconfiamos de nuestras habilidades y destrezas; de ahí que ni siquiera intentamos hacer algo que podría darnos satisfacciones, porque nos hemos convencido de que no podremos lograrlo.

Somos más de planear y pensar en lo que queremos hacer pero no llegamos a ponerlo en práctica.

El miedo paraliza, pensamos que la audacia es para los actos heroicos y no para nuestro quehacer cotidiano →



**El miedo paraliza,  
pensamos que la  
audacia es para los  
actos heroicos y no  
para nuestro  
quehacer cotidiano**





← Es decir, el problema está sólo en nosotros: por un lado, el poco conocimiento de quiénes somos y lo que somos capaces de hacer; pero también, la percepción de nuestro entorno y la que creemos tienen los demás de nosotros.

Sentimientos de vergüenza, miedo al fracaso o a que otros nos vean "fracasar" o no obtener lo que pensamos... nos detiene, nos impide avanzar hacia nuestras metas y progresar día a día.

Para poder avanzar en este proceso es importante ir paso a paso y de menos a más. Para ello, debemos revisar nuestras metas para este año.

Imaginemos que una de ellas fue hacer ejercicio, nos inscribimos a un gimnasio, iniciamos casi diario, luego tres veces a la semana y ahora vamos cuando podemos, quizás una vez cada dos semanas o una vez al mes :S

Lo importante es ¿Por qué queríamos hacer ejercicio?

¿Para vernos mejor? ¿Por salud? ¿Para impresionar a alguien?

Mientras más honestos seamos en la respuesta, mejor preparados estaremos para retomar o... replantear nuestra meta.

Si era para vernos mejor... hay que llevar una bitácora visual y escrita de nuestro inicio y cada semana ir viendo las mejoras. Eso nos ayudará a mantener nuestro interés en el proceso. Tómate una foto en la tarde del domingo, sé realista e inicia yendo al gimnasio tres veces a la semana. Anota como te sientes al final del día que vas al gimnasio (por ejemplo: te ayudó a subir las escaleras mejor o sin cansarte demasiado).

Si era por salud, igual hay que iniciar con pequeñas caminatas de 15 minutos hasta llegar a 45 minutos o una hora. Elige una hora en que puedas hacerlo sin sentirte presionada por volver a un lugar y en un espacio que te invite realmente a caminar a buen paso sin pararte (ya se al iniciar el día o al finalizarlo). Usa la ropa correcta (ropa cómoda y unos buenos tenis). Tú mismo decidirás cuando ya es tiempo de pasar de la caminata a trotar o inscribirte al gimnasio para incrementar el ejercicio. No abuses, sólo quieres sentirte mejor. →

**Lo importante es ¿Por qué queríamos hacer ejercicio?  
¿Para vernos mejor? ¿Por salud?  
¿Para impresionar a alguien?**





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




Si era para impresionar a alguien, déjalo. Trabaja en tu proceso de aceptación, de seguridad en ti mismo y anímate a invitar a esa persona a tomar algo. Si te van a querer que sea como eres, no como podrías llegar a ser.

Pero ante todo, DISFRUTA lo que decidas hacer. Hazlo por ti mismo y no por otra persona. Registra los avances que vas logrando y... felicítate por ello, celebra tus logros, coméntalo a otras personas, es algo para compartir día a día.

Espero que te animes a hacer este proceso. Reflexiona sobre lo que habías decidido hacer este año; retoma tus metas y retos, hazlos tuyos, goza el día a día y reflexiona sobre los logros obtenidos.

Celebra cada paso que des y cada pequeña meta que logres. Cuando menos te des cuenta, ya habrás sobrepasado la meta y será un hábito más que habrás logrado en tu vida.

Les deseo lo mejor para este mes de Octubre que nos prepara hacia la reflexión de lo que somos como materia, nos recuerda que estamos de paso y que hay que aprovechar al máximo el tiempo que estamos viviendo. Hagámoslo a fondo, con claridad en nuestro hacer y disfrutando nuestras actividades cotidianas. 

**Cecilia M. Porras**



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

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

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

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

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

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

haz click aquí para contactarme  
[bhipceci@gmail.com](mailto:bhipceci@gmail.com) 



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



**PNL**  
**Américas**

Descubre el potencial que hay en ti

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



# Comer SANO

Por Ac-Plan Nutrición

Ya se acerca el final del año y, si todavía no cumples todos tus propósitos, nosotros te ayudaremos a cuidar tu alimentación para así bajar esos kilitos que te sobran.

Es el momento perfecto para conocer algunas recomendaciones de dietas en las que el objetivo es tener una mejor salud y por lo tanto mejorar tu calidad de vida.

**EN ESTE ARTÍCULO ENCONTRARÁS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN EJEMPLO, SÍGUELO Y DISFRUTARÁS LO RICO QUE ES COMER SANO.**

Recuerda que un plan de alimentación siempre se acompaña de actividad física, lo ideal es hacerlo por lo menos 4 veces por semana durante mínimo 40 minutos cada vez. Por otra parte, la hidratación también es de suma importancia. Toma por lo menos 2 litros de agua natural al día. →



NO



# MENÚ EJEMPLO

## ← DESAYUNO

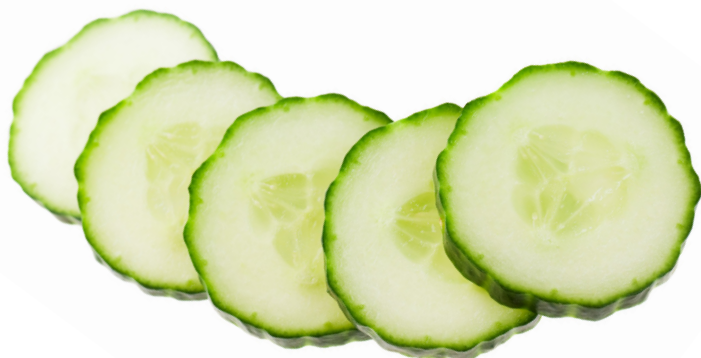


1 taza de melón o 1 taza de papaya

2 quesadillas (2 tortillas de maíz y 3 rebanadas de queso oaxaca o panela).

## COLACIÓN

1 barrita de cereal y Jícamas, pepinos y zanahorias



# COMIDA



Sopa de verduras o consomé y  
 ½ taza arroz al vapor y  
 Carne en salsa verde 120-180g (sin grasa)  
 (también puede ser pollo o pescado)  
 Ensalada y/o verduras al gusto y  
 1 vaso de agua natural o de sabor endulzada  
 con algún edulcorante

# COLACIÓN

1 manzana o 1 pera




# CENA

Ensalada de atún: 1 lata en  
 agua, 1taza lechuga y 1  
 jitomate con aceite de oliva  
 (1Cda) y vinagre al gusto) y 1  
 tostada horneada →



### ← TIPS Y RECOMENDACIONES PARA COMER SALUDABLE.

- Evita los alimentos fritos, capeados o empanizados y prefiere los que son horneados, a la plancha, hervidos y/o asados.
- Prefiere utilizar aceites vegetales como el de oliva, girasol, soya, o maíz, en lugar de manteca, mantequilla o margarina.
- Limita el consumo de carnes rojas a máximo 2 veces por semana. Prefiere carne magra, es decir, que no tenga grasa.
- Evita el consumo de carnes frías, carne de cerdo o de cordero.
- Aumenta el consumo de pescado, ya que contiene omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol.

- No consumas más de 2 yemas de huevo por semana.
- Al consumir aves, es recomendable eliminar la piel.
- Prefiere lácteos bajos en grasa o descremados.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras a 5 porciones al día. De preferencia crudas y con cáscara. Evita los jugos.
- Realiza 5 comidas al día, 3 principales y 2 colaciones.
- Come despacio y mastica bien los alimentos, esto ayudará a que te sientas satisfecho más rápidamente.
- Varía los alimentos consumidos en un mismo día.
- Actíivate, no sólo ir al gimnasio es actividad física! Subir escaleras, sacar a pasear al perro, bailar, ir de compras, etc. son una buena forma de mantener nuestro cuerpo quemando calorías. 



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

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



Socias >>> Andrea Parga Valiñas  
Cecilia Lemus Basualdo  
Alette Modiano Hernández

- Consultas
- Proyectos institucionales y talleres de orientación nutricional

[www.ac-plan.com.mx](http://www.ac-plan.com.mx)



Ac-plan Nutrición



@ac\_plan





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

o pide más informes a: [bhipceci@gmail.com](mailto:bhipceci@gmail.com)



**FRANQUICIA ELECTRÓNICA.**

**Productos de calidad y de alto impacto.**



Por Alberto Jonathan Uc Cuellar



# perseverere

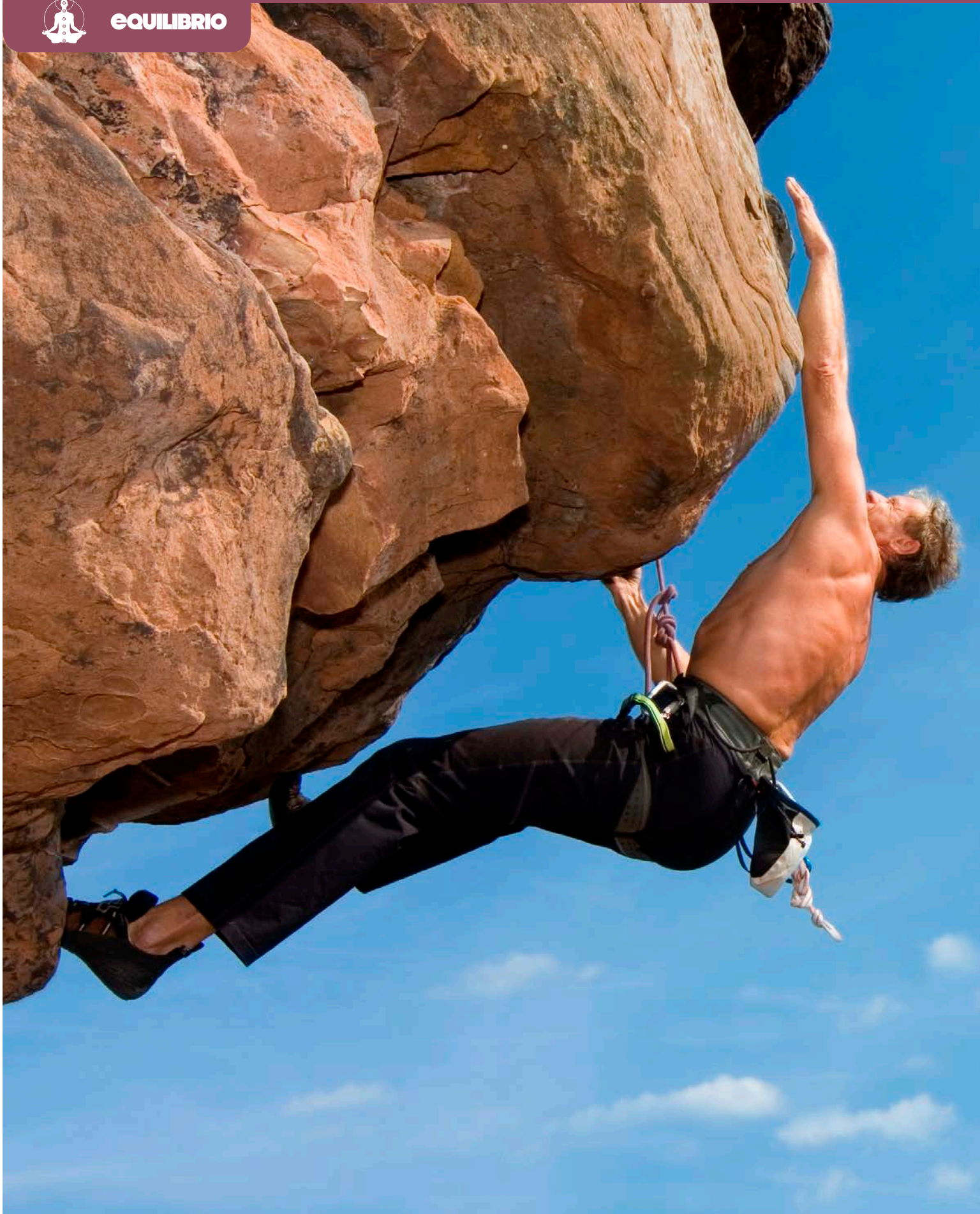
# HASTA LA META



EMOS

Al inicio de cada proyecto el entusiasmo es exorbitante y tendemos a vernos logrando esa meta.

Cuántas veces nos encontramos en situaciones en las que queremos realizar algo, ya sea formar una banda de Rock, construir algún artefacto que solucione algún problema, bajar de peso, mejorar nuestra condición física, echar andar algún negocio y un sin fin de proyectos que nos proponemos realizar a lo largo de nuestra vida. Al inicio y sin todavía empezar, nos vemos logrando lo que nos propusimos –lo cual no está mal- ya que es bueno tener una idea de dónde estamos y a dónde queremos llegar, el problema radica en perder justamente la meta al momento de tener el primer problema cuando empezamos a ejecutar nuestro proyecto. →



← Seguramente muchos hemos escuchado la frase que dice: "nada es fácil en esta vida", la cual podría ser tema de discusión y análisis de si en verdad todo tiene que ser difícil, pero eso será en otra ocasión. A lo que me quiero enfocar con esta frase, es en el hecho de que las cosas requieren un proceso y un trabajo para ser realizadas, lo que dará como resultado que nos enfrentemos con algunos obstáculos durante el desarrollo. Probablemente alguna vez realizamos algún proyecto que no tuvo ninguna dificultad a lo largo del proceso (de ahí que no todo en la vida "tiene" que ser difícil), pero ¿qué pasa cuando sí se presentan problemas? Aquí es cuando nuestra formación como individuos entra en función.

La perseverancia es una herramienta que nos ayudará a estar firmes en nuestro proyecto hasta que éste sea concretado. Es una realidad que hay ocasiones donde lo más sensato es desistir, ya sea porque no se tuvo una buena planeación de inicio y no se consideraron factores que son necesarios, pero que se encuentran fuera de nuestras manos. En mi punto de vista, sólo cuando algo esté fuera de nuestro alcance y no hay forma de utilizar alguna alternativa para llevar a cabo el proyecto, es cuando – considero- desistir, o bien, aplazar lo que nos propusimos hasta que se tengan los recursos y las condiciones necesarias para lograr el objetivo, cualquier otro factor para renunciar a lo estipulado, no será más que el reflejo de nuestra indisciplina y falta de carácter para afrontar y solucionar los obstáculos. →



La perseverancia no es algo que se obtenga de la noche a la mañana, sino va de la mano con el tipo de formación y educación que hayamos tenido en nuestra niñez y lo que vamos aprendiendo día a día -lo cual- crea una identidad que nos hace únicos, ya sea perseverantes, de doble ánimo, honestos, deshonestos, disciplinados, indisciplinados, etc.

No intento encontrar el hilo negro de cómo ser perseverante y cosas por el estilo, sino trato de incentivar a ser disciplinados en lo que nos propongamos aun ante la adversidad. Hay una frase -la cual no estoy de acuerdo- que dice: "árbol torcido, jamás su rama endereza", la siento más un pretexto y una justificación para jamás intentar salir de nuestra zona de confort. Estoy de acuerdo que es muy difícil que alguien deje de hacer tal o cual cosa e incorpore nuevos hábitos en su vida, pero no es imposible, sólo es cuestión de querer para obtener.

Si hemos de fracasar, evitemos a toda costa utilizar el pretexto y la justificación, lo mejor es aceptarlo, hacer a un lado la crítica destructiva y las burlas e iniciar otra vez o planear algo nuevo. →





# 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



← El Físico e Inventor estadounidense Thomas Alva Edison quien tiene muchas frases al respecto del tema, dice en una de ellas: "Las personas no son recordadas por el número de veces que fracasan, sino por el número de veces que tienen éxito". La mayoría sabemos lo que le costó inventar la bombilla, sin embargo, su perseverancia dio tales frutos que nos benefició y sigue beneficiando a todos nosotros, así que, si le funcionó a él, ¿por qué a nosotros no?


A manera de conclusión quiero decirles que nunca dejen de intentar materializar sus sueños o proyectos. El riesgo de fracasar está siempre latente, pero a la par y en la misma medida está la posibilidad de obtener el triunfo y llegar a la meta. El punto está en cómo sorteamos los obstáculos para llegar al éxito.

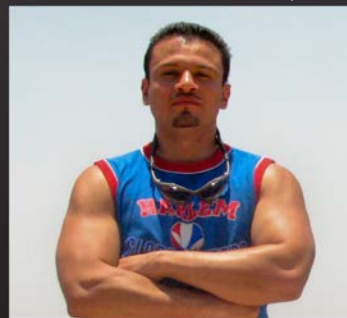
### Alberto Uc



Licenciado en Comunicación Multimedia  
egresado de la Universidad de Londres.

jonathan\_uc  beterminat

Haz click aquí para contactarme.  
albertouc83@yahoo.com 




Finalmente les dejo esta frase que dice:

**"Toda persona debe decidir una vez en su vida si se lanza a triunfar, arriesgándolo todo, o si se sienta a ver el paso de los triunfadores".**

**-Thomas Alva Edison-** 



**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](mailto: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.ve](http://www.aveso.org.ve)Sociedad Científica Venezolana  
de Obesología (SCVO)  
[www.obesologia.com](http://www.obesologia.com)**Asesora Nutricional:**Alimentos Del Monte  
[www.delmonte.com.ve](http://www.delmonte.com.ve)**Escritora/ Colaboradora:**Revista Corposano, México DF.  
[www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com)Av. Libertador con calle Elice,  
Edif. Nuevo Centro, Piso 9, Ofic. F.  
Centro Médico Odontológico  
"San Miguel", Chacao.Av. Libertador con Calle Elice, Edificio Nuevo Centro, Piso 9 Consultorio F. Chacao.  
e-mail. [thanicar@hotmail.com](mailto:thanicar@hotmail.com) Tels. (0212) 417.7656 / 0414.2891677



Perfil del Médico del Deporte  
en el Deporte

# Paralímpico

Extracto inédito de un capítulo de libro "Medicina del Deporte y Diversidad Funcional", de mi autoría, el cual está en proceso de publicación.

El Deporte Paralímpico, al igual que el deporte para personas con capacidad funcional integra, debe someter a su deportista a una serie de chequeos y evaluaciones morfo-funcionales, test pedagógicos, chequeos previos a las competencias preparatorias y a las fundamentales, psicológicas, nutricionales, odontológicos, sesiones fisioprofilácticas y preventivas de lesión, etc.; la relación Médico del Deporte y entrenador debe ser estrecha y los resultados de las pruebas deben ser entregadas por el Médico Deportólogo en un máximo de 72 horas. →



Por: Dra. Alma Liliana  
López Marmolejo



CO





← Es de aclarar que generalmente no es el médico del deporte quien realiza la clasificación de estos deportistas, ya que comúnmente es realizada por un médico fisiatra especialista en clasificaciones, pero si es quien debe llevarle el control biomédico del entrenamiento deportivo y realizar la interpretación de las pruebas realizada, todo esto con la finalidad de mejorar el rendimiento del atleta, aclarado que los test a aplicar dependerán del deporte específico, de la clasificación funcional de la discapacidad y del periodo de preparación en el cual se encuentre dentro del marco del ciclo paralímpico.



@nutricion\_abc



Nutrióloga Claudia Ramírez

**Lic. Claudia Ramírez**  
**Nutrióloga**



✉ clausrag@gmail.com

<http://nutricionlibre.blogspot.com>  
[www.anorexiabulimia.com.mx](http://www.anorexiabulimia.com.mx)




**Las funciones de este especialista estarán enfocadas en las siguientes esferas: (1)**

**a. Preventivo:**

- Profilaxis de extensión de la minusvalía existente.
- Profilaxis de lesiones inherentes a la práctica deportiva.

**b. Asistencial:**

- Control médico del entrenamiento deportivo
- Atención médica en las competencias

**c. Arbitraje:**

- Revaluación de la clasificación médica (grado de minusvalía), apoyándose en los especialistas específicos.
- Participación en el tribunal de apelaciones

**d. Docente:**

- Enseñanza a nivel de las especializaciones médicas tales como medicina del deporte y fisiatría, carreras no médicas y entrenadores deportivos, en el manejo del deportista discapacitado. →



¿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](http://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](https://facebook.com/cuerpoaldente)  
[twitter.com/cuerpoaldente](https://twitter.com/cuerpoaldente)

**← e. Investigativo:**

- Análisis científico de la ejecución del deportista con diversidad funcional en post de mejorar su rendimiento.

**f. Rehabilitación:**

- Recuperación de la capacidad física en determinado grado; favorecimiento de la capacidad residual.

**Causas de incapacidades humanas y su distribución (1)**

Estas son las encontradas en Cuba como generadoras de incapacidades y/o limitaciones:

- **20%** enfermedades somáticas no contagiosas
- **20%** malnutrición (ceguera)
- **20%** enfermedades congénitas
- **15%** traumatismos y heridas
- **11%** enfermedades contagiosas
- **7%** alcoholismo y drogadicción
- **7%** perturbaciones psíquicas

Observando de esta relación, que salvo el 20% de las causa congénitas y posiblemente el 7% de las perturbaciones psíquicas, el 73% restante pueden ser prevenidas con planes adecuados de salud pública. →





# ¡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](mailto:acastillo@prodigy.net.mx)**





## ← Definiciones en el Deporte Paralímpico

Para poder realizar la clasificación funcional debemos tener claro los siguientes conceptos aplicables a esta población:

- 1.** Actividad: es la realización de una tarea o acción por parte de un individuo. (2)
- 2.** Limitaciones en la actividad: las que puede tener en el desempeño/realización de actividades. (2)

**3.** Participación: es el acto de involucrarse en una situación vital. (2)

**4.** Restricciones en la participación: son problemas que un individuo puede experimentar al involucrarse en situaciones vitales. (2)

**5.** Deficiencia: pérdida de una función o 1 órgano. (18) Son problemas en las funciones o estructuras corporales, tales como una desviación significativa o una pérdida. (2)





**6.** Discapacidad: persona afectada de realizar una actividad producto de una deficiencia. (1)

**7.** Minusvalía: es la relación social que trae como consecuencia la pérdida de aquella función. (1)

**8.** Funciones corporales: Funciones fisiológicas de los sistemas corporales (incluyendo las funciones psicológicas). (2)

**9.** Estructuras corporales: partes anatómicas del cuerpo tales como los órganos, las extremidades y sus componentes. (2)

**10.** Factores ambientales: constituyen el ambiente físico, social y actitudinal en el que las personas viven y conducen sus vidas. (2) →

**← Categorías en la diversidad funcional:**

1. Silla de ruedas
2. Parálisis cerebral
3. Deficiencia visual
4. Deficiencia motora
5. Deficiencia intelectual
6. Síndrome de Down

**Dividiéndose para el deporte en:**

1. Discapacidad física
2. Discapacidad sensorial
3. Discapacidad mental

**Clasificación médico funcional**

Finalidad: formar grupos en similitud de condiciones físicas que permita una competencia más equilibrada.

La clasificación depende del deporte practicado y de la discapacidad y/o limitación del participante ya que cada deporte tiene su propio sistema de clasificación específica.

La clasificación provee una estructura para la competencia que permite a los atletas enfrentarse a otros con discapacidades similares o niveles de funcionamiento físicos semejantes. (1)

**La evaluación puede incluir: (1)**

1. Examen físico o médico.
2. Evaluación técnica de desempeño de ciertas funciones físicas relacionadas al deporte.
3. Observación dentro y fuera de la competencia.



PARALIMPIADA NACIONAL 6 DE AGOSTO DE 2012. DEFICIENCIA VISUAL.



## En la evaluación médica se realiza el Test Muscular en los deportistas con lesión medular y/o discapacidad física: (1)

**Grado 0:** no existe contracción visible ni palpable.


**Grado 1:** contracción visible y/o palpable pero sin movimiento articular.

**Grado 2:** movilidad de miembros sin oponerse a la fuerza de gravedad.

**Grado 3:** desplazamiento contra la fuerza de gravedad.

**Grado 4:** desplazamiento contra resistencia mínima.

**Grado 5:** desplazamiento contra resistencia máxima (igual al normal).

La clasificación difiere para los deportes que se realiza desde la silla de ruedas como aquellos que se realizan de forma ambulante en el medio terrestre como acuático. (3) 



**Alma Liliana López Marmolejo**



Médico y Cirujano Universidad Libre de Cali (Colombia), Especialista en Medicina del Deporte Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, Unidad Centro de Medicina del Deporte de Cuba; Docente Asociado del Programa Medicina de

la Universidad Libre de Cali; Docente Hora Cáteredra del Programa Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali; Asesor y Evaluador de SURA Atención de Riesgos Profesionales.

Haz click aquí para contactarme.



ELIN SERRA, COLOMBIA, MEDALLA DE PLATA PARAOLÍMPICOS LONDRES 2012.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. López Marmolejo, Alma Liliana. "Medicina del Deporte: Control biomédico del entrenamiento deportivo – Control morfo-funcional para los diferentes niveles de preparación física", producto de investigación del Grupo Esculapio Categoría A, Editorial Universidad Libre Seccional Cali, Cali, 2007. ISBN 958-8308-13-5.
2. <http://www.discapacidadonline.com/category/importantes>
3. <http://www.efdeportes.com/efd43/discap1.htm>



PARA TENER ÉXITO  
EN LA VIDA  
PERSONAL ES  
FUNDAMENTAL  
TENER EN LA MIRA  
UNAS METAS QUE  
LOGRAR, QUE ESTAS  
NAZCAN DE MÍ O  
ME VENGAN DADAS  
POR OTROS COMO  
OBJETIVOS A  
LOGRAR.

Los objetivos, son extremadamente importantes en nuestra vida, debido a que permiten trazar el camino que nos llevará a conseguir lo que queremos.

Prácticamente se puede decir que una persona es exitosa, si sabe fijar objetivos. Y es que viéndolo bien, si sabemos que camino tomar, es perfectamente posible que lleguemos al destino. Pero si se anda sin un rumbo como tal, la caminata puede llevarnos a cualquier lugar. Tal y como en Alicia en el país de las maravillas.

Para tener éxito en la vida personal es fundamental tener en la mira unas metas que lograr, que estas nazcan de mí o me vengan dadas por otros como objetivos a lograr.

Una persona que no tenga claras en la vida ciertos objetivos o metas, nunca llegará a tomarlas con pasión. Los grandes líderes son aquellos que han sabido captar alguna meta, basarla en sólidos valores personales o sociales y lanzarse a realizarlas. Naturalmente hay metas que comprometen toda la vida y hay metas que se van fijando para lograr ciertos objetivos. →





# TUS METAS Y OBJETIVOS EN LA VIDA



Por Carolina Béjar





## METAS POSITIVAS:

Emocional y mentalmente ayuda más una idea positiva, aunque exija esfuerzo y lucha, que una idea negativa.



## ← LAS BASES PARA UNA FIJACION DE METAS:

No debe confundirse la fijación de metas con los sueños, con el dejarse llevar por la fantasía. Las metas son un camino a recorrer. Para fijar las metas hay que seguir unas pautas y seguir unas reglas:

## METAS PERSONALES Y CONCRETAS:

Cada persona, a la hora de establecer unos objetivos, en los que él realmente crea y que al mismo tiempo sean concretísimas. A menos que sus metas estén basadas en sus propios valores internos. Las metas deben ser aquellas realidades en las que uno cree. Pero, al mismo tiempo, han de ser muy concretas.

## METAS REALISTAS:

no se habla de metas pobres o mediocres. Realistas significa que debe tratarse de objetivos que una persona es capaz gustosamente de trabajar. Hay en la vida metas muy altas, pero al mismo tiempo son realistas.

## METAS PROFUNDAS:

se puede perder el tiempo en la vida en la lucha por metas cuyo significado es intrascendente. Una vez logradas, uno se da cuenta de que no ha logrado nada. Es, por ello, importante que busque objetivos en profundidad, que, una vez conseguidos, solucionen definitivamente los problemas que trae entre manos. →



**factorbike**

**Rodando  
México  
desde 1997**

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

[info@factorbike.com](mailto:info@factorbike.com)



## ← CLASES DE METAS:

No todas las metas son iguales. No todas tienen iguales poderes de automotivación. Algunas están a mano, y otras quedan lejos. Unas metas versan sobre cosas, otras sobre el cambio de la persona. Algunas son claras y nítidas, y otras son difíciles de conceptualizar. Por todo ello es necesario darles un orden adecuado que ayude a su consecución.



## METAS A CORTO PLAZO:

ayudan mucho a adquirir confianza en sí mismo. Mientras a más corto plazo sean, más motivación se suele tener. Y, si se alcanza una meta importante, el entusiasmo aumentará. También ayudan a subir un escalón y a tener una visión más amplia de lo que se quiere. Sin embargo, no hay que confundir nunca estas metas con

metas pobres. No hay meta sin reto. Son a corto plazo en el sentido del tiempo requerido, pero no en cuanto al esfuerzo. A pesar de todo, es importante no habituarse a trabajar sólo con metas a corto plazo. →

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



**Kozz.com®**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

★ REVERBNATION

last.fm

Linked in



mixcloud



twitter



YouTube™



## ← METAS A LARGO PLAZO:

Una persona que sabe mirar hacia el futuro, no sólo para contemplarlo, sino para afrontar con una serie de objetivos a lograr. Es signo de gran madurez. Hay realidades que sólo se pueden conseguir a largo plazo. Las metas a largo plazo exigen un trabajo detallado, previsor, paciente a corto plazo, que cristaliza a largo plazo en metas grandes, eficaces y atractivas. Quien no sabe esperar, dejará que se pierdan grandes bienes.

## METAS TANGIBLES E INTANGIBLES.

Metas tangibles: Hay en la vida metas fácilmente visualizables, que nacen de necesidades inmediatas o urgentes. Es algo que se toca y que, por tanto, se siente con urgencia. Es importante saber catalogarlos y dedicar a ellos la energía necesaria para salir adelante en el liderazgo.

Metas intangibles: Se trata de metas más profundas, no siempre visualizables, pero demasiado importantes para lograr un objetivo. Hay que conocer bien lo que se busca, para poder fijar metas también adecuadas.

Detallemos entonces, los pasos a seguir, para llegar a determinar exactamente lo que queremos hacer, y finalmente poder lograrlo.



Para ello, debemos comprender que existen objetivos a corto, mediano, y largo plazo. Esto nos ayudará a discernir significativamente, las actividades que componen la realización de cada uno de estos objetivos. →





# munno



films & media

[www.munnofilms.com](http://www.munnofilms.com) / [munnofilms@gmail.com](mailto: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



## ← 1. ESCRIBE UNA LISTA, DE OBJETIVOS A CORTO PLAZO

Si bien esto puede parecer redundante, o aburrido, muchas veces nos encontramos en situaciones en que realmente no sabemos lo que queremos. Y el papel en estos casos, facilita las cosas.

Si tomas papel y lápiz, y empiezas a pensar en cuales son tus objetivos a corto plazo (es decir, a cumplir en los próximos días, o quizás pocos meses. Escribe en tu lista, los primeros diez objetivos más importantes, por prioridad.

## 2. CONTINÚA CON UNA LISTA DE OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO

Los objetivos a mediano plazo pueden tratarse de aquellos propósitos que tengas planeados lograr dentro de algunos pocos años o quizás una cantidad considerable de meses. Se diferencian de los objetivos a corto plazo, pues requieren un poco más de trabajo, y quizás a simple vista, parezcan complicados de lograr.


Es importante que -de igual manera- listes los diez objetivos más importantes y los ordenes, pues esto te permitirá posteriormente desarrollar tus actividades cotidianas de acuerdo al nivel de importancia que tengan cada uno de los objetivos listados.

## 3. FINALMENTE, CREA UNA LISTA DE OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Los objetivos a largo plazo pueden tomar varios años, e incluso décadas. Generalmente se relacionan con los sueños y aspiraciones finales de la vida. Todo lo que hagamos a mediano y corto plazo, deberá estar encaminado a llevarnos al estado deseado en los objetivos de largo plazo.



Aquí es un poco más complejo obtener una larga, sin embargo mi sugerencia en este caso, es pensar en grande y soñar con poder lograr cosas grandiosas. Ya sea, conseguir riquezas, ayudar con millones a la pobreza, o lo que sea que se te ocurra, simplemente no te limites.

Idealmente debes escribir 10 objetivos, pero si no tienes 10, está bien si son menos, de nuevo, debes ordenarlos. Ahora que ya tienes en cuenta tus metas, no olvides una que debe estar dentro de tus prioridades. TU IMAGEN PERSONAL ¿A que me refiero? Tu imagen te puede llevar a la cima para conseguir tus metas laborales y persuadir al jefe más increíble. Recuerda que una buena imagen es la clave; el secreto está en complementar tus habilidades proyectando seguridad, confianza y liderazgo. 



Carolina Béjar



Consultora de Imagen Internacional

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



Carolina Bejar



@Carolinabejar


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



Carolina Bejar AICI CIP  
Premio Raising Star AICI 2010  
Premio a la Excelencia 2012



Consultora Internacional de Imagen

Certificada con el  máximo nivel en América Latina dentro de la Asociación Internacional de Consultores de Imagen AICI.

- Cursos
- Diplomados
- Asesoría en línea y a distancia

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





# Como nos movemos, TRANSMIT

Nos movemos de acuerdo a lo que percibimos y percibimos mayormente lo que sentimos. Nuestra piel es lo más primitivo e inteligente, acciona más rápido que nuestro cerebro.

El tema es que la sensación no puede ser enseñada ni por la palabra oral o escrita. Ya John Dewey, notable investigador, concluyó que solo después de sentir lo que es una buena postura, sé, tengo el razonamiento de lo que es una buena postura. Investigadores como Gerald Gottlieb, y Alain Berthoz hablan de que el control postural es un resultado de nuestros mecanismos sensorio-motores y no una sumatoria de reflejos.

Y es en la enseñanza de una buena postura, sinónimo de un buen funcionamiento del cuerpo (sistema nervioso) y del organismo humano, donde el control del movimiento de la cabeza con el cuerpo es esencial para la orientación y equilibrio corporal en acción.

Pero como no hay una información directa a la piel que me hable de la posición real de la cabeza, solo la logro a través de sentirla en mi piel, así desarrollo el sentido cinestésico-vestibular que me da esta inteligencia sensorial que hemos perdido por los hábitos diarios, culturales, vicios posturales enseñados, y para poder moverme correcta y saludablemente.



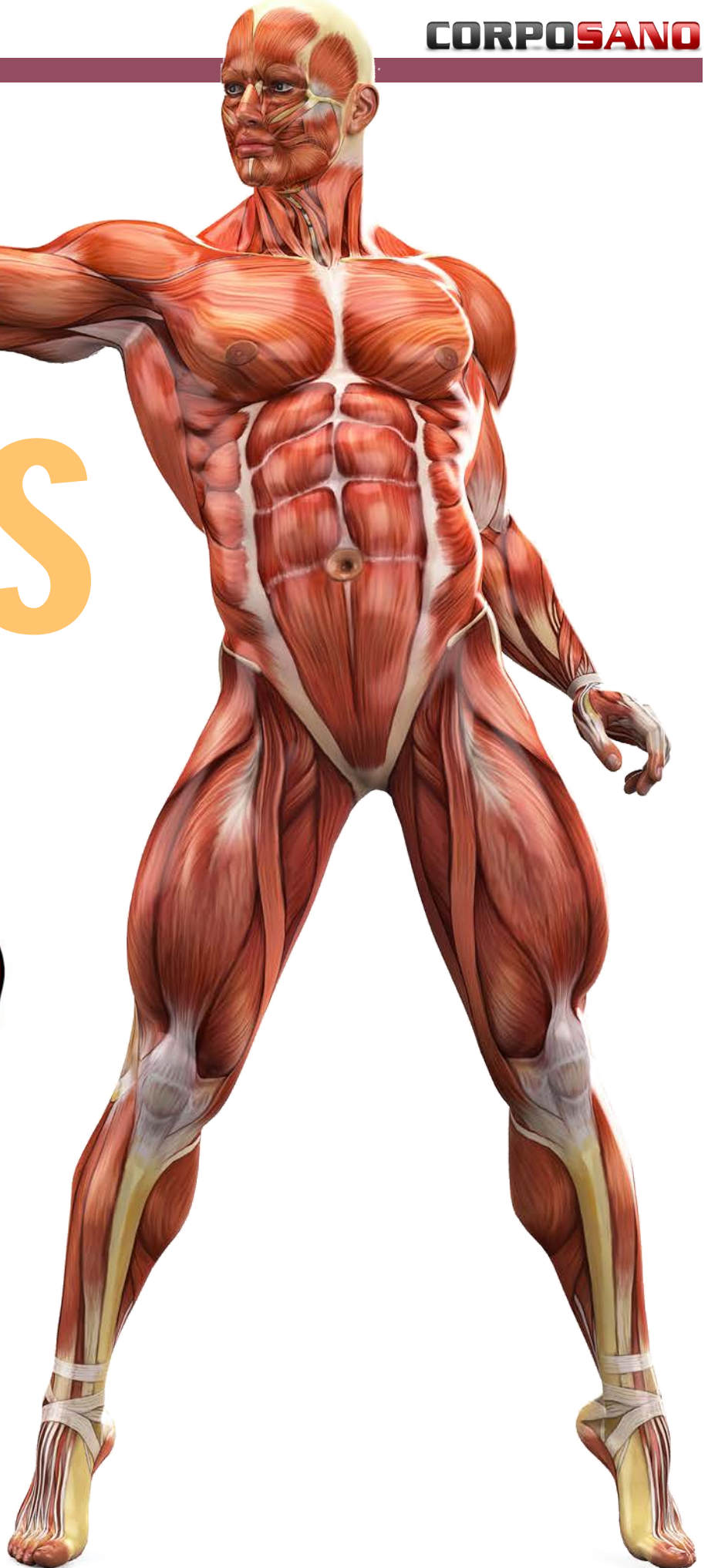
POR MARÍA FURRIOL



Acaso sabe como está sentado mientras está leyendo?? su cabeza está simétrica o la inclina levemente hacia un lado desplazando la caja torácica y torso todo hacia el lado opuesto, lo que con la repetición interfiere con el mecanismo reflejo de la respiración, desvía la columna vertebral y crea otras disfunciones en el cuerpo y el cerebro. →



*es lo que*  
**IMOS**





← Los niños aprenden por imitación, que es inconsciente mayormente, primero copian esa postura (hábito) a sus padres/tutores, luego la de los maestros.

Citaré una investigación realizada en 1996 por el científico Giacomo Rizzolatti de la Universidad de Parma, Italia.

El experimento se estaba realizando para evaluar la actividad eléctrica de las neuronas especializadas en los movimientos de la mano en dos monos macaques.

Según lo esperado, las neuronas se activaban cada vez que los animales alcanzaban los maníes colocados en frente de ellos. Lo que fue inesperado era que las mismas neuronas se activaban cuando el científico tomaba los maníes también.

El solo hecho de observar al científico tomar los maníes activaba las áreas motoras en el cerebro de los monos como si ellos hubieran realizado la acción de tomar los maníes.

El mismo resultado comprobaron más tarde en personas, y llamaron a estas células nerviosas responsables del aprendizaje, neuronas espejo. →





**L.N. PAULINA BENÍTEZ SALAS PORRAS**

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA**

**1 BAJA KILO POR SEMANA**

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

**CELULAR 044 55 3730 5637**

**PAULINA\_BSP@HOTMAIL.COM**



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



**ElBlogDeJaime.com**






← Acaso es coincidencia que el niño tiene pie plano y los padres también??

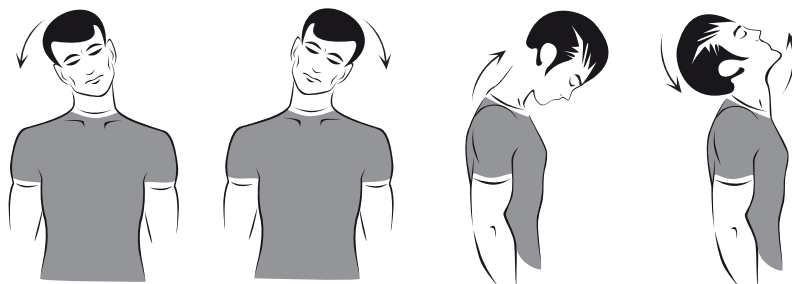
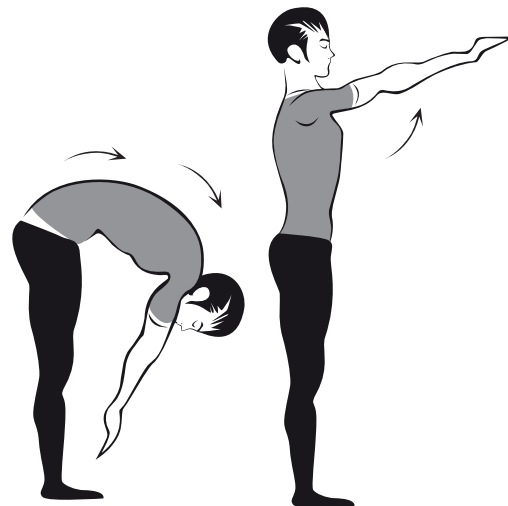
Desde este descubrimiento, otros científicos han revelado que las neuronas espejo reflejan no solo las acciones motoras de otras personas, sino sus intenciones y emociones también.

Un maestro/profesor con la postura de retrotraer su nuca al hablar le enseña a su alumno a leer con una visión reducida, falta de concentración, agitación nerviosa y muscular. Esta disfunción del tono muscular crea disfunción en los órganos, sentidos, afectando el rendimiento y la salud del maestro y niño a largo y mediano plazo.

Me enfoco en un trabajo de re-educación postural en el proceso enseñanza-aprendizaje para maestros, profesionales del fitness y la salud, entrenadores, donde la premisa se basa en como uso mi cuerpo es como funcionará. Y hablo de la educación del cuerpo como una globalidad sin divisiones, rigideces, donde somos un todo integrado y nuestro cuerpo es más que un canal de nuestras emociones, pensamientos y movimientos.

Aplico la Técnica Alexander, su creador, Mathias Alexander, fue quien descubrió lo que investigadores como George Coghill, Charles Sherrington avalaron con su experiencia empírica, que poseemos un Control Motor Primario para accionar.

Al re-educarlo cambiamos los hábitos/vicios posturales que reducen nuestro potencial y afectan nuestro rendimiento, mejorando así el funcionamiento físico y mental del organismo humano. 



### María Furriol



Directora de María Furriol Studio.

Coach Corporal.

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

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

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



# Aida Phillips PR

Bilingual & Bicultural  
Public Relations. Celebrity Publicity & Endorsements.



Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

Based in Miami / Tel. (305)785-6039

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





# DE PAR EN PAR

**LAURA TERMINI**

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

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

Laura Termini: Nutricionista Holística Certificada.

**LEE MIS TIPS EN:**

Website:  
[www.naturalorganicaylatina.com](http://www.naturalorganicaylatina.com)  
 Blog:  
[www.chicano1.com](http://www.chicano1.com)



¡ESTAS GORDA! y tú lo sabes. ¡Estas gorda! Sí, ya sé que eres latina y las latinas somos curvilíneas y exuberantes, pero ¡estas gorda! Ya sé que también tenemos culo y las caderas anchas, pero tú sabes que en el fondo, ¡estás gorda! El cuerpo cambia cada 7 años ¡según la astrología! ME DICEN...

Y los jeans que usabas cuando tenias 18 años no te pueden quedar a los 33, pero sabes que esos cauchitos que te salen de aquí y allá es porque estas gorda. ¿Y esos pliegues que tienes arriba de las rodillas? ¿Eso no es que estas gorda? Mira como se te ven los muslos y cada día tienes las nalgas más parecidas a la superficie de un queso cottage y además, ¿quien te dijo que la papada es sexy? Sí, ya sé que a los hombres les gustan las mujeres con curvas y tetas grandes, pero gordi....Estas Gooorda. →







← Las mujeres somos malas.

Observamos, criticamos, chismoseamos, escudriñamos y nuestra mente malévola crea una opinión que retorcidamente se materializa en nuestra lengua para escupir el mas venenoso precepto.


Oye , ¿te echaste unos kilitos de mas? ¡¡¡Te ves repuesta!!!

Y ahí nuestra víctima se retuerce delante de nosotros y como bestias salivamos en nuestra maldad.

Y si hay replica de la presa herida, tenemos la osadía de decir: "Yo solo lo decía porque se ve que la vida te trata bien".

Así somos las mujeres, llenas de inseguridades, basta que una amiga te diga algunas de las frases que acabas de leer, para que tu YO interno quede disminuido a la nada, y lo que te digan las demás sea una verdad absoluta para ti.

Paro de escribir porque me acuerdo que tengo que tomar mis goticas de flores de Bach que dicen en la etiqueta:

"Ayudan a aceptar tus imperfecciones físicas y a sentirte mejor acerca de cómo eres". TICTAC... 





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



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

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

**Su uso continuo aumenta la...**

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

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

**You Tube** | Search | Browse | Movies | Upload | lauratermini

Channel Settings | Analytics | Video Manager

**Natural, Orgánica y Latina** | 695 subscribers | 307,488 video views

Featured | Feed | Videos | Search Channel

**NATURAL ORGANICA Y LATINA**  
POR LAURA TERMINI

[www.naturalorganicaylatina.com](http://www.naturalorganicaylatina.com)  
<http://www.youtube.com/lauratermini>

<http://www.facebook.com/NaturalOrganicayLatina>  
<http://twitter.com/chicanol>

Advertisement

**About Natural, Orgánica y Latina** | Edit

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...

Boco Rest/Comida sana para llevar





# Lipo

## para una talla 2

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.

Son las personas que menos pensarías que necesitan una liposucción -entrenadores personales, corredores, fanáticos del gimnasio y atletas que pasan horas por semana tratando de esculpir un físico perfecto- sin importar su rutina, ese anhelado cuerpo escultural, de alguna manera no llega.

Tito Hernández es un entrenador personal que entrena cinco días a la semana pero lo frustra que no importa cuántas abdominales haga, no consigue el abdomen que quiere. "He engordado un poco alrededor de abdomen", dijo Hernández, de 35 años. "Quisiera tener el ´abdomen de lavadero´ que tenía cuando era más joven.

Así, que Hernández estuvo recientemente en el consultorio de un cirujano plástico de Los Ángeles, practicándose una liposucción. No cualquier liposucción. Hernández se sometió a una nueva técnica

que se conoce como Lipoescultura de Alta Definición VASER, que no sólo remueve la grasa, sino como el nombre sugiere, crea una silueta muy definida.

Hernández no está solo. Los consultorios de cirujanos plásticos están recibiendo inquietudes al respecto de un número cada vez mayor de clientes, especialmente hombres, con deseos de cambiar abdomenes flácidos y lonjas por una silueta más esbelta y definida (un doctor local ha realizado este procedimiento en catorce pacientes en los dos últimos meses, lo que hace de la lipoescultura VASER de Alta Definición, lo último en la búsqueda de un cuerpo perfecto con la menor cantidad de esfuerzo. →





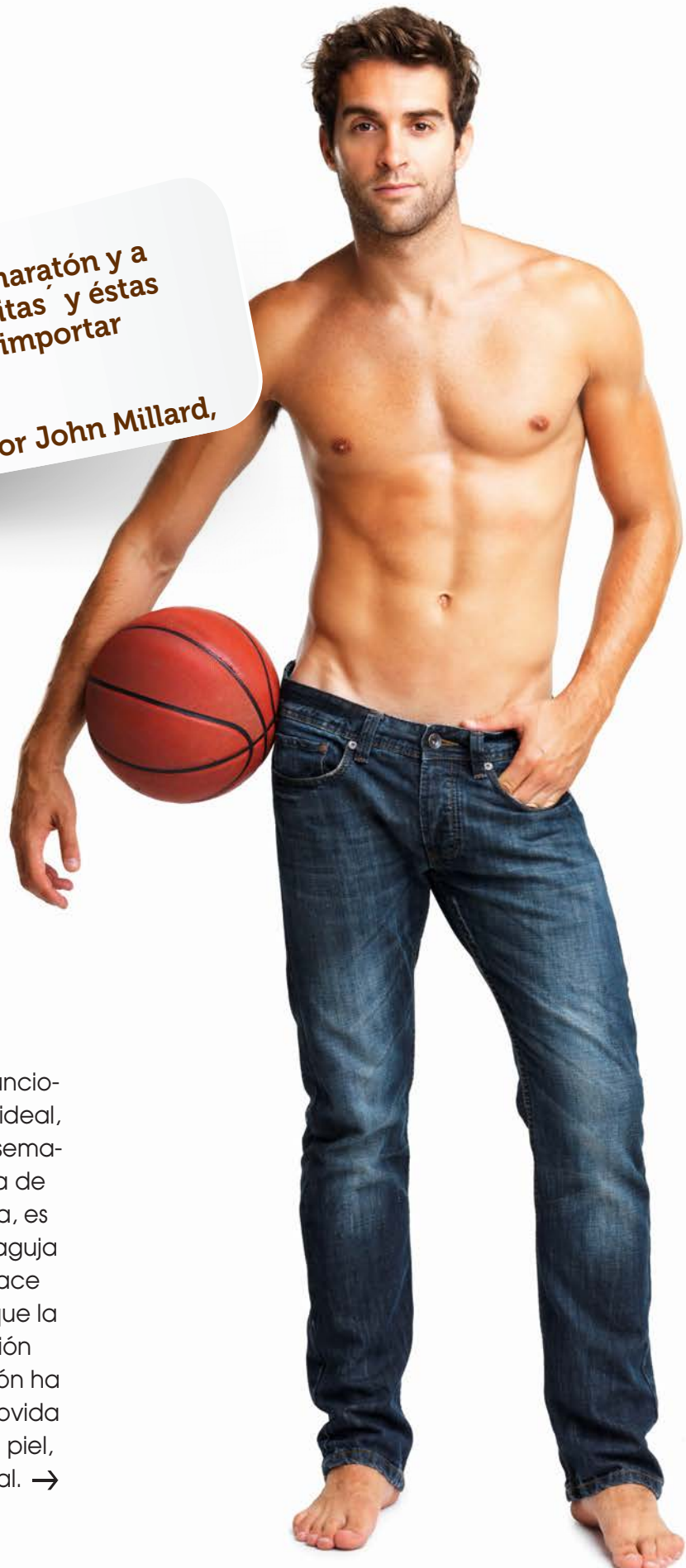


**“He atendido a corredores de maratón y a triatletas que aún tienen ‘llantitas’ y éstas nunca iban a desaparecer, sin importar cuando ejercicio realizaran”,**

**Doctor John Millard,**

← “He atendido a corredores de maratón y a triatletas que aún tienen ‘llantitas’ y éstas nunca iban a desaparecer, sin importar cuando ejercicio realizaran”, dijo el doctor John Millard, un cirujano cosmético, que practica en forma privada y que ha contribuido a desarrollar la técnica VASER.

La lipoescultura de alta definición VASER (que quiere decir por sus siglas en inglés Amplificación de Vibración de Energía Sonora en Resonancia) no es para todos. El procedimiento funciona mejor en aquellos que están cerca de su peso ideal, aquellos que se ejercitan al menos tres veces por semana y están ya en buena forma física. La tecnología de ultrasonido que usa VASER para emulsificar la grasa, es entonces extraída a través de incisiones con una aguja larga llamada “cánula”, exactamente como se hace en una liposucción ordinaria. Con excepción de que la cánula usada para la lipoescultura de alta definición es más pequeña y delgada, y la técnica de succión ha sido modificada para que la grasa pueda ser removida de áreas que se encuentran directamente bajo la piel, específicamente, marcando la musculatura natural. →



# 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](http://www.solucioneshipotecarias.com.mx)

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




**"Por todos estos años, nuestros conceptos de la liposucción han sido poco sofisticados"**  
**Doctor Roger Friedenthal.**



← "En lugar de, simplemente, adelgazar la grasa de ciertas partes del cuerpo, el cirujano busca... esculpir la grasa para que se ajuste a los contornos del músculo que está debajo", dijo el doctor Dan Yamini, de Sunset Cosmetic Surgery en Beverly Hills, California. "Esto permite una apariencia más delgada de lo que hasta ahora se podía lograr con dietas agresivas y un plan de ejercicios".

La máquina VASER ha sido usada para procedimientos de liposucción por alrededor de siete años. Pero en noviembre, Millard y un colega publicaron una investigación en el Aesthetic Surgery Journal, describiendo como la técnica VASER puede usarse para crear la ilusión de tono muscular. Desde entonces, la técnica ha sido adoptada por cirujanos estéticos de todo Estados Unidos que han encontrado que los resultados con la técnica VASER son más estéticos que aquéllos de la liposucción ordinaria.

"Por todos estos años, nuestros conceptos de la liposucción han sido poco sofisticados" dijo el doctor Roger Friedenthal, un cirujano plástico privado de San Francisco y profesor clínico asociado en el Centro Médico de la Universidad de California. "Tenemos la idea de que la cintura debe ser angosta y los abdómenes deben ser planos, las "llantitas" y las "lonjas" deben desaparecer.

Estas ideas no son incorrectas, pero les falta tomar en cuenta la estética de las formas". 

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

# Motor & Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

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



Búscanos en Facebook:  
@motor y volante



Síguenos en Twitter:  
@motoryvolante

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

A tu lado todo el camino

# CORPO **SANO**

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

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



Visitanos dando click **aquí**



# WORKOUT BEATS



Por DJ Kozz

¡Hola! En el hemisferio norte ya estamos de lleno en el Otoño, sin embargo todavía suenan algunos éxitos del Verano y aquí los incluyo. Por otro lado en esta oportunidad también hay una buena dosis de Rock, sin perder de vista el BPM correspondiente y similar al resto de las canciones recomendadas.

Deseo que las disfrutes y te hagan sudar muchas calorías.

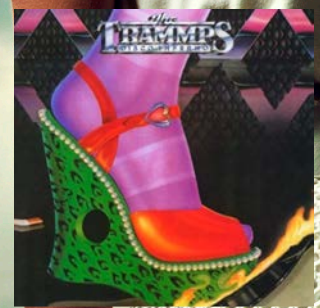
## 70'S



Gibson Brother - Que sera mi vida



Boney M - Ma Baker



The Trammps - Disco inferno

## 80'S



Erasure - Chains of love



Julian Lennon - Too late for goodbyes



Scandal - The warrior



90'S



00'S



iio- Rapture

AC-DC - Stiff upper lip

Black Eyed Peas - My humps

2012



Paul van Dyk ft Plumb  
I don't deserve you

Nervo  
You're gonna love again

Rio ft U-Jean  
Summer jam

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

**sección  
DESPRENDIBLE**



**Herramientas  
para alcanzar**

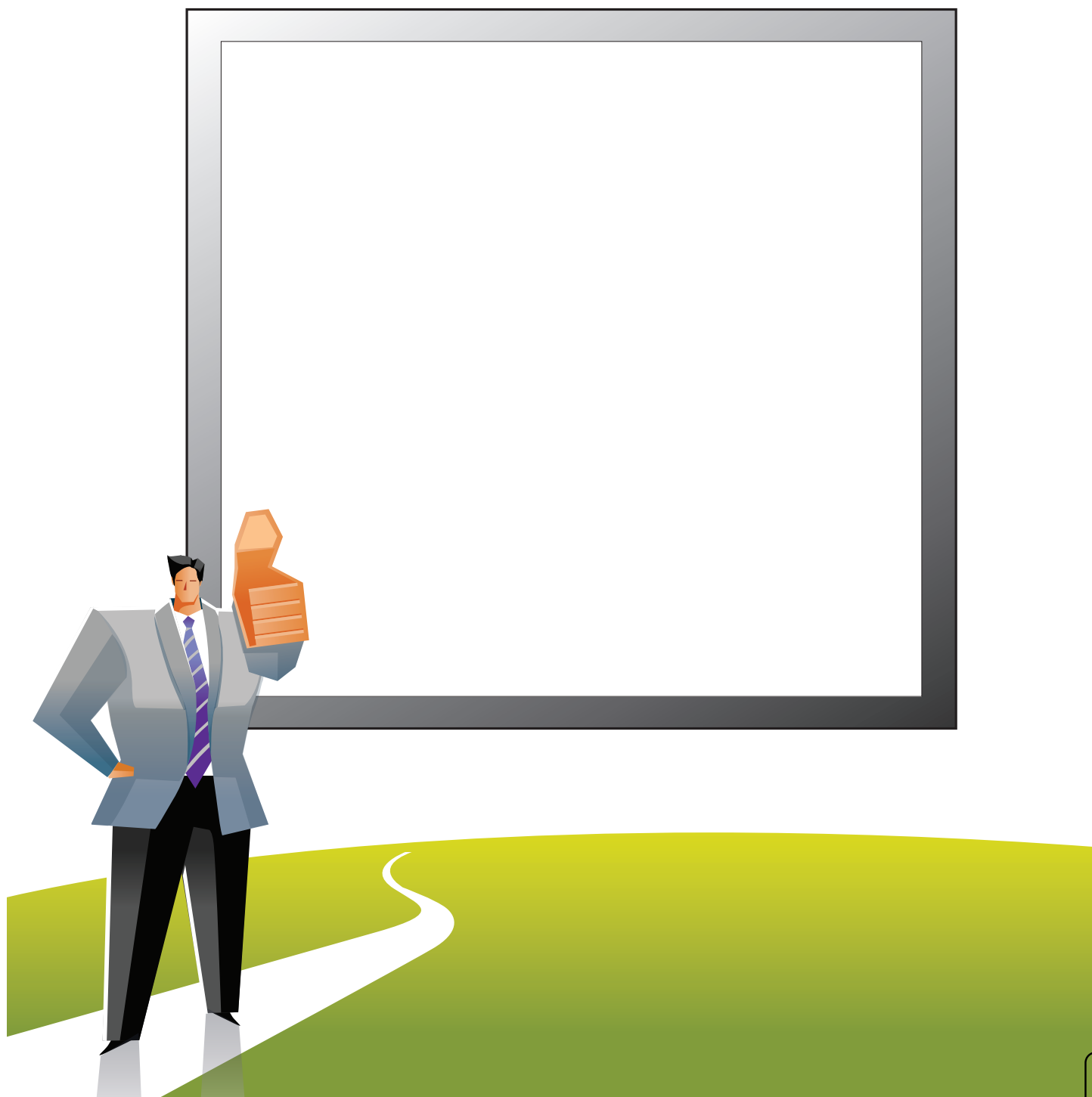
**mis metas.**

# Mis Metas

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

**Notas/Observaciones**

# Collage de visualización



# Nosotras

punto.com

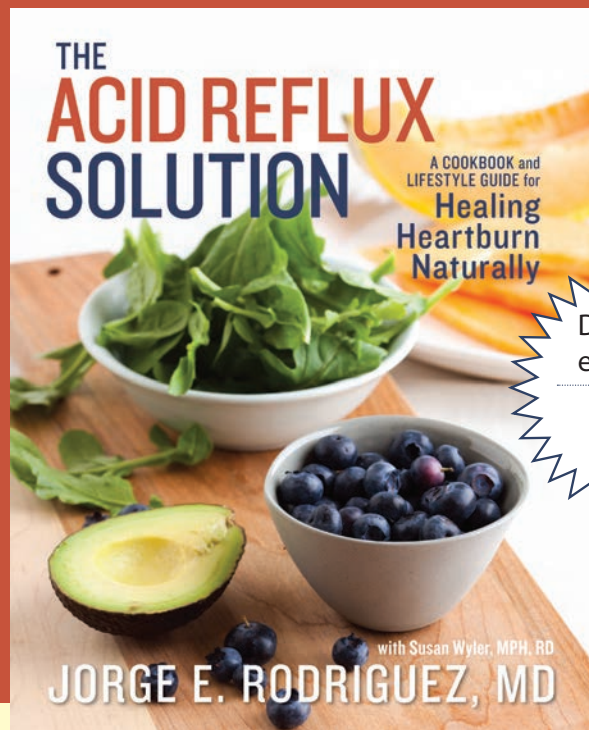


Si eres mujer, tienes mujer o necesitas entender a la mujer, ésta es tu revista.

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

Suscríbete sin costo enviando un correo electrónico a:  
[contacto@editorialnovaro.com](mailto: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](http://www.DrJorge.com)

TEN SPEED PRESS  
[www.tenspeed.com](http://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*



# CORPO**SANO**



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

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

**Corposano es lo más cercano a tener un entrenador personal.**



Suscríbete sin costo en [www.revistacorposano.com](http://www.revistacorposano.com) y recibe un reporte especial cada trimestre.



@revcorposano



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