A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Marzo 2014

Valeria Lozano

Cambia tu vida con hábitos

GANA MASA MUSCULAR

PÁG. 52

¡VIVE FELIZ EN CASA!

TÉCNICAS PARA ARMONIZAR TU HOGAR

PÁG. 64

COMER, AMAR Y APRENDER:

UNA ESTRECHA RELACIÓN

PÁG. 88

20 min.

PIERDE PESO

CON SÓLO 20 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA

PÁG. 24

LUCE PROFESIONAL, ¡SIN MORIRTE DE CALOR!

PÁG. 82

MEJORA TU VIDA. TOMA CONSCIENCIA DE TUS 5 CUERPOS

PÁG. 78

Año 3 · Número 30
Distribución Gratuita

Palapa Communications

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN
ONLY SMARTER

SMART COACHING
since 1977

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

Beneficio del entrenamiento
Informa tus logros después de cada ejercicio.

Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en polarpersonaltrainer.com

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

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

Revista

CORPOSANO

A tu lado todo el camino

¡ANUNCIATE EN CORPOSANO!

+ 10,000 LECTORES EN TODA HISPANOAMÉRICA

+ 100,000 SEGUIDORES EN REDES SOCIALES

PAQUETES PUBLICITARIOS PARA TODOS LOS PRESUPUESTOS.

Pide informes hoy:
publicidad@revistacorposano.com

8 de cada 10
mujeres usan
la talla equivocada
de bra...
y tu?
moving comfort
DE VENTA EN:
Liverpool
es parte de mi vida
MISTERTENNIS
INNOVASPORT
SEARS
Me entiende
martí
Vivir es un deporte
Moving Comfort México
@MovingComfortMX
www.movingcomfort.com.mx

11 Congreso Nacional de Yoga

Participa
Comparte
Inspírate
Crece...

Sede:

Zumpango de Ocampo
Estado
de México

Julio
18, 19 y 20
2014

Informes:
www.AlianzaMexicanaDeYoga.org
Congreso@AlianzaMexicanaDeYoga.org

Pág.14
Valeria Lozano
Cambia tu vida con hábitos

24
Sólo necesitas 20 minutos para perder peso

28
Calendario de actividades Marzo

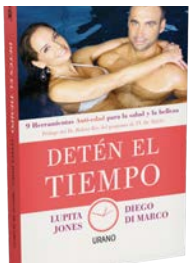
30
8 errores que cometemos al ejercitarnos

36
La grasa corporal no se suda

44
Culturismo natural en televisión

índice

52
Lo básico para empezar a ganar masa muscular



98
Review del libro Detén el tiempo

64
Nuestra casa... ¿Puede enfermarnos?

78
Tienes 5 cuerpos

82
Para verte profesional no necesitas ¡Morirte de calor!

88
Comer, amar y aprender

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de
Palapa Communications

www.revistacorposano.com

Número 30, marzo de 2014

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 publcitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

© 2011 - 2014, Palapa Communications y los autores.
Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros? Escríbenos un mensaje a jaime@revistacorposano.com

Carta Editorial

Todos sabemos que desarrollar nuevos hábitos o deshacernos de aquellos que no nos llevan a nuestras metas no es fácil. Algunos dicen que toma 21 días, otros que una semana para que cambiemos nuestras rutinas en forma permanente. Lo que sin duda es un hecho es que con cada acción que realizamos se fortalece nuestra conducta. "El primer paso es el más importante" dicen algunos.
Automatizar nuestras acciones nos facilita enormemente alcanzar una meta porque cada vez que realizamos una acción se vuelve más fácil y comúnmente obtenemos un mejor resultado.
Quienes logran sus metas de salud, acondicionamiento físico o nutrición son personas que, a través del desarrollo de buenos hábitos, logran hacer "fácil" lo "difícil". Este proceso es sencillo si entendemos que todo cambio debe iniciarse con decisión, compromiso y, por otra parte, debe ser gradual y requiere de paciencia.

Empieza hoy a ser quien tú quieres ser. Aquí estamos para acompañarte todo el camino.

Jaime Villarreal

Recíbela sin costo cada mes:

www.revistacorposano.com

Síguenos en Facebook y Twitter:

facebook.com/RevistaCorpoSano

twitter.com/RevCorpoSano

¿Quieres que uno de nuestros entrenadores te prepare?

trainido.com
Entrenamos contigo

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO
PERSONALIZADO ONLINE

bunch
sports society

SWIMWEAR 2014
www.bunchsports.com

Compex
FiT
Compex
FiT
DRI-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

HeadBlade®
THE LEADER IN HEADCARE
Usa tu
CABeZA
facebook.com/headblade
http://twitter.com/headblade
http://www.youtube.com/headblade
www.headblade.com

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 férricos 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
Blvd. 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

Tú defines qué es deporte

#DeporteEs

DEMOSTRAR TODA MI FUERZA

MOTIONPRO

the meaning of sport

MEJORA TU RENDIMIENTO CON LA NUEVA TECNOLOGÍA SEAMLESS QUE BRINDA MÁXIMO CONFORT Y LIBERTAD DE MOVIMIENTO.

MOISTURE MANAGEMENT / MANEJO DE LA HUMEDAD

PADDING / ACOLCHADO

SOFTNESS / SUAVIDAD

COMPRESSION / COMPRESIÓN

VENTING / VENTILACIÓN

/MotionPro

@MotionPromx

motionpro.mx

De venta en Walmart

Sb Suburbia

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

El blog de Jaime

El blog de Jaime Villarreal

ElBlogDeJaime.com

Teer

Entrevista con: Valeria Lozano

Cambia tu vida con hàbitos

- Licenciada en Administración de Empresa por el ITESM
- Maestría en Innovación por el ITESM
- Health Coach certificado por The Institute of Integrative Nutrition of New York
- Certified Instructor of Perfect Health (Ayurveda) por el Chopra Center, California US
- Fundadora de Hábitos Health Coaching
- Autora de programa para "Cambio de Hábitos" de 14 días y para embarazo/lactancia
- Editora de la guía de alimentación mensual "Hábitos Health Magazine"

CORPOSANO

¿Cómo iniciaste en tu estilo de vida saludable?

Valeria Lozano : Realmente todo inició desde que era niña, ya que siempre la comida fue muy saludable en casa de mi mamá. Nunca fue de comprar dulces, papitas fritas y de este tipo de "alimentos", por lo que no tuve que luchar con hábitos de refrescos, galletas, etc. Pero, mi razón principal comenzó cuando entrando a los veintes comencé con las modas de lo "light", todo libre de grasa, azúcar cuando comencé a tener problemas de la piel (acné, salpullido, alergias) derivadas de un desorden hormonal →

← descontrolado. Yo considerándome tan "sana" no me hacía sentido que el órgano más grande (la piel) estuviera tan lastimado y dando señales de que algo estaba mal internamente. Sin embargo, el momento del cambio total fue al intentar embarazarme y tardarme en el proceso. Si bien ya estudiaba nutrición holística, la verdad seguía con mis temores a las calorías, a los carbohidratos, fruta y todo lo que nos han dicho en la nutrición convencional que nos "engorda". Fue entonces cuando comencé a investigar acerca de los disruptores hormonales, terapias naturistas (Gerson + Ayurveda + Meditación + Jugoterapia + Trofología) y todas llegaban a lo mismo: equilibrio ácido alcalino y los regalos de la naturaleza para lograr este equilibrio.

¿Qué te motivó a querer ayudar a más personas?

Valeria Lozano : Me motivó primero que nada una de las lecciones que aprendí en el Chopra Center en mis retiros de meditación: "Lo que quieres para ti, debes de darlo en abundancia". Así que consideré importante compartir lo que me había funcionado. Somos una sociedad mundial enferma y la tendencia no se veía nada favorable, y creo firmemente que todos debemos de contribuir para que seamos una sociedad saludable. Digo "no se veía" por que claramente estamos despertando y siendo más conscientes en general, y eso es una gran motivación para aportar mi granito de arena en este movimiento global de salud y bienestar.

¿Cómo nació tu proyecto "Hábitos"?

Valeria Lozano : "Hábitos"tiene mucho tiempo de haberse formado. Comenzó como Consultoría Nutricional (2005 - 2007), que por razones diversas no se pudo continuar. Siguió "Hábitos" Food for Health (2009 -2012) que era un servicio de planes alimenticios a la medida con entrega a domicilio diariamente, y tampoco se logró continuar por razones fuera de nuestro alcance. Y por fin, en el 2013 comenzó "Hábitos Health Coaching" con la finalidad de compartir y consultar por medio de programas virtuales la información que a mí me funcionó para cambiar mis hábitos en pro de mi salud.

Además de hacer ejercicio y comer saludablemente ¿Que hábitos consideras son esenciales para cuidar tu salud?

Valeria Lozano : El primer hábito, antes de cualquier otro que recomiendo ampliamente es la meditación/ visualización diaria. Gracias a este maravilloso hábito que considero el principal todos los demás se alinean y facilitan para que sean realmente un cambio. La meditación entra como "alimento primario" que es indispensable para que los demás alimentos se escojan con plena consciencia. Además de la meditación, el agradecimiento, ayudar a los demás, relaciones personales positivas y eliminar emociones/sentimientos tóxicos son todos los que componen el alimento primario que como su nombre lo dice, es lo principal para que todo lo demás funcione óptimamente. →

¿Cómo debe empezar una persona que quiere vivir una vida más saludable?

Valeria Lozano : Primero, con auto convicción y disponibilidad. Si se tienen estos dos factores, se ha recorrido el 50% del camino para llegar a un estado natural de salud al que todos tenemos derecho. Posteriormente, información. Es necesario informarnos, investigar. Es por esto que en mi blog y Facebook la información es para todos. La información debe estar disponible para todos y de manera accesible para que podamos tomar decisiones informadas respecto a todos los temas, pero sobre, el tema de la salud.

¿Por qué a algunas personas se les dificulta más desarrollar hábitos saludables que a otras?

Valeria Lozano : Los hábitos son comportamientos repetidos que se vuelven parte de uno mismo. Pasa con los buenos y con los malos. Si uno tiene hábitos malos muy arraigados definitivamente tendrá que dedicarle un poco más a desarraigar estos patrones negativos definidos y reforzados por tantos años. Sin embargo, como en todo, cuando más se dificulta, mayor será la recompensa y beneficios. →

Tker

¿En qué consiste tu dieta?

Valeria Lozano : Si bien "dieta" es una forma de alimentación diaria, está muy trillada la palabra, por lo que prefiero llamarle "alimentación" para no caer en paradigmas de privación, esfuerzo y temporalidad. La alimentación "hábitos" primero que nada se basa en su nombre. Crear hábitos saludables para mejorar nuestra calidad de vida.

Tiene sus pilares que son:

Consumir alimentos naturales y limita tu consumo de alimentos altamente procesados. Mientras más naturales sean, mejor los va aceptar tu organismo y mejor los va a digerir. Lo natural contiene enzimas, vitaminas, minerales y todo lo necesario para que nuestro organismo funcione de manera óptima. Un alimento natural es un alimento que NO está altamente procesado y que lo podemos encontrar en su estado natural. Ejemplo: vegetales, frutas, cereales de granos enteros, semillas, proteínas magras de animales de libre pastoreó etc.

Evita, en la medida posible, los productos altamente procesados que contienen ingredientes tóxicos: A mayor grado de procesamiento, mayor riesgo de que contenga ingredientes potencialmente nocivos. No quieres comerte ingredientes que no son comestibles, como tampoco quieres incluir ingredientes que no puedes pronunciar a la primera leída. Lo ideal es adquirir el hábito de revisar las listas de ingredientes de los productos empacados y hacer uso de nuestro sentido común para determinar que si algo no se puede pronunciar, seguro tampoco se puede comer.

Actividad Física: Estamos diseñados para estar en movimiento. Nuestro cuerpo necesita actividad física. Nuestro estado de ánimo necesita endorfinas que el ejercicio nos provee. Nuestros músculos necesitan acción. No es cuestión de imagen, es cuestión de mantener nuestro "equipo" en condiciones óptimas para que funcione de manera correcta por buen tiempo.

Iker

Reforzar tu alimento primario:

Con esto me refiero a tus relación de pareja, con los demás, contigo misma, con el trabajo, con la espiritualidad, con el autoconocimiento, autodesarrollo, momentos para desconectarnos de manera positiva del ajetreo del día y todas las áreas de la vida subjetivas que impactan nuestra salud y nuestros hábitos. Lo ideal para lograr esto es meditar 10 minutos al día (idealmente al despertar).Es un hábito sumamente sencillo, práctico y con un sin fin de beneficios que se obtienen por tan sólo dedicarle unos pocos minutos a estar sentado, con los ojos cerrados y en silencio contigo mismo. Es un proceso tan noble que verás resultados al poco tiempo que practiques esto como rutina diaria a primera hora del día.

Respetar los procesos naturales del cuerpo:

Si bien debemos cuidar todo lo anterior, es de suma importancia respetar los procesos naturales que se dan en nuestro organismo de manera natural. Entre ellos, la desintoxicación que el organismo hace de manera diaria, la digestión como proceso básico y demandante de energía y el descanso nocturno necesario para la reparación y recuperación del cuerpo.

¿En qué consiste tu rutina de ejercicio?

Valeria Lozano : Yo practico diariamente High-intensity interval training (HIIT) ya que no cuento con mucho tiempo para hacer ejercicio. Los días que tengo más oportunidad, corro 5/10 kms y/o hago pesas. No cuento con más de una hora diaria para hacer ejercicio, así que tengo que ajustarme a este tiempo, por lo que HIIT me sale maravilloso.
HIIT cuenta con rutinas de 20 minutos de alta intensidad y esto aumenta la quema de grasa y definición.

¿Qué acción puede realizar hoy una persona para tener una vida más saludable?

Valeria Lozano: Yo recomiendo aumentar el consumo de vegetales, hojas verdes (para mi la mejor herramienta son los jugos verdes) , frutas, granos enteros, semillas y todo lo natural que nos da la naturaleza. Evitar los alimentos altamente procesados que contiene ingredientes que se catalogan como obesogénicos y tóxicos y meditar 5/10 minutos diarios. No se trata de contar gramos y calorías, sino de incrementar tu consumo de alimentos naturales que eventualmente irán haciendo a un lado a los que no lo son.

¿Cómo pueden los lectores contactarte?

Valeria Lozano :

Directamente al correo de

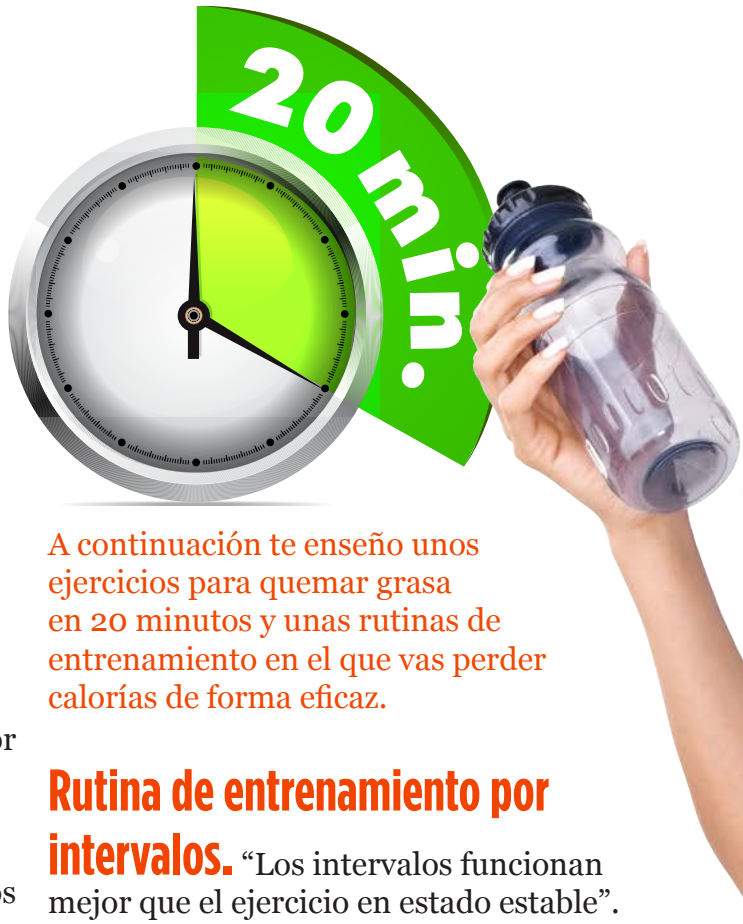
- informes@habitos.mx
- www.facebook.com/habitosmx
- www.habitos.mx

¿Algo que quieras agregar?

Valeria Lozano : Comer Saludable no se trata de sacrificios y privaciones. Comer saludable se trata de un bienestar general que se forja mediante hábitos.

habitos
HEALTH COACHING
-Valeria Lozano
/habitosmx
@habitosmx
www.habitos.mx

Sólo necesitas 20 minutos para perder peso



A continuación te enseño unos ejercicios para quemar grasa en 20 minutos y unas rutinas de entrenamiento en el que vas perder calorías de forma eficaz.

La mayoría de las personas estamos ocupados la mayor parte del tiempo por nuestras obligaciones y rutinas diarias.

En los últimos tiempos se han realizados estudios en los que en menos tiempo se puede perder muchas calorías dependiendo de la intensidad y del tipo de ejercicios que realices, contrastando con la idea de que era necesario hacer ejercicio durante tiempo prolongado para perder peso.

Si sólo dispones de 20 minutos al día, te lo pongo fácil, puedes realizar estos ejercicios en los que quemaras calorías y veras como tus kilos de grasa se van esfumando, manteniendo tu ritmo cardíaco.

Esto no significa que tienes que hacer lo mismo con la misma intensidad todo el tiempo.

Rutina de entrenamiento por intervalos.

"Los intervalos funcionan mejor que el ejercicio en estado estable". Uno de estos ejercicios puede ser un entrenamiento que requieres nada más que un conjunto de escaleras: realizarlo a toda velocidad, a continuación hacer cinco fondos o flexiones, después vuelve a realizarlo y repite tantas veces como te sea posible. Este entrenamiento puede ser una súper rutina de ejercicios.

Ejercicios con pesas y elásticos.

Alcanza para un par de mancuernas o elásticos. Mantenlas en tus hombros

en extensión y realiza sentadillas (siete repeticiones - que debes hacer entre 20 y 40 segundos). Luego toma el resto de ese minuto para descansar y recuperarte. Luego sentadillas; Inicio en posición de espalda recta y saltar con las piernas de par en par , y luego de nuevo - como si estuvieras haciendo un salto horizontal pero con brazos y las piernas en tijeras. Una vez más, hacer siete repeticiones, y pasa el resto de ese minuto descansando. Repite la secuencia 10 veces. Durante 3 series, según el nivel que tengas.

Saltar: Hay algunas maneras de aumentar tu ritmo cardíaco rápidamente (sin moverse de tu casa). Puedes saltar, incluso saltar la cuerda a un ritmo moderado en el que no puedas mantener una conversación, pero tu respiración sea acelerada. Si no tienes cuerda o comba de saltar, no te preocupes, ejecuta el ejercicio de tal forma como si estuvieras agarrando la cuerda – con estos ejercicios se queman alrededor de 107 calorías en 10 minutos , añade algunos intervalos de ritmo rápido a la comba o cuerda a un poco más de velocidad. Y si no puedes saltar durante 20 minutos seguidos, realízalo en cortos periodos pero con un ritmo de ejecución alto. “Ve tan fuerte como puedas durante 40 segundos y cuenta cuántos saltos puedes hacer, y luego descansa durante 20 segundos”. “En cada minuto, comienza de nuevo y trata de superar el conteo previo”. →

Entrenamiento Pliométrico.

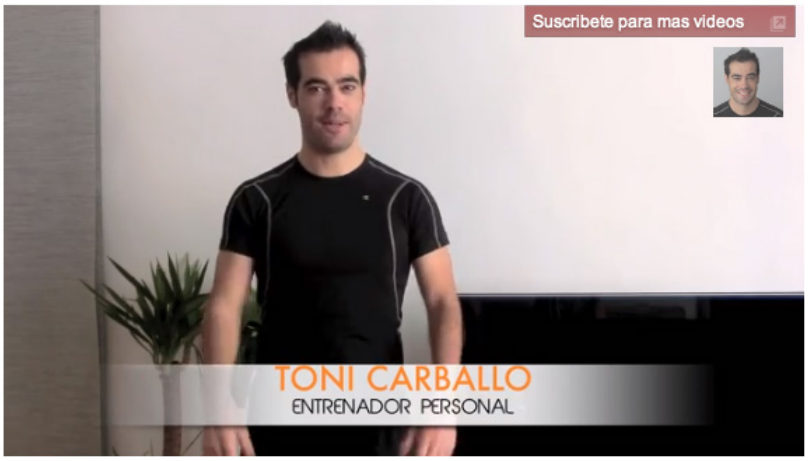
No necesitas una cuerda, con un paso o zancada de frente y lateral y una silla puedes obtener los beneficios de un entrenamiento de salto. En un tiempo de 20 minutos en el que puedes quemar 200 calorías si estás manteniendo tus niveles de intensidad haciendo los ejercicios de manera correcta. Trata de realizar rutina de ejercicios pliométricos para aumentar tu fuerza y resistencia. El secreto es hacer la transición rápida de movimiento para moverse más rápido , y para realizar tantas repeticiones como puedas (sin comprometer tu estado de forma) para cada una de las series.

Ejercicios de artes marciales o de kickboxing.

Esta es una rutina de entrenamiento de fuerza y de movimientos en constantes explosiones más que con un saco de boxeo: Se queman unas 212 calorías en tan sólo 20 minutos. Para obtener el mejor entrenamiento en general, busca ejercicios que enfaticen cardio, en lugar de la técnica del boxeo. ¿Quieres quemar aún más? Añade unas pesas de 4 a 8 kilos según la persona a la rutina y prueba con esta rutina de entrenamiento de fuerza.

Suscríbete en:

http://entrenandote.tv



http://youtube.com/entrenandote

http://twitter.com/entrenandote

http://facebook.com/entrenandote

entrenandote.tv

https://plus.google.com

http://flickr.com/photos/entrenandote

JNL

APPAREL

www.JNLClothing.com

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

11:40 AM

Marzo 2014

2 Mar SPARTAN RACE 2014
MÉXICO
http://www.spartanrace.mx/

2 Mar MARATÓN DE NAPA
ESTADOS UNIDOS
http://www.napavalleymarathon.org/

2 Mar MEDIO MARATÓN DE SALAMANCA
ESPAÑA
http://www.agropet.es

2 Mar MARATÓN LALA 2014
MÉXICO
http://www.maratonlala.org

2 Mar CARRERA DEL DÍA DE LA FAMILIA
MÉXICO
http://www.diadelafamilia.com.mx

3-16 Mar MASTERS DE INDIAN WELLS 2014
TODO EL MUNDO
http://www.bnpparibasopen.com/

4-6 Mar SID TECNODEPORTE 2014
ESPAÑA
http://www.feriazaragoza.com

7-16 Mar XI PARALIMPICOS INVIERNO RUSIA 2014
TODO EL MUNDO
http://www.sochi2014.com/en

7-9 Mar DIVE TRAVEL SHOW 2014
ESPAÑA
http://www.divetravelshow.com

8 Mar SPLIT 6K ADIDAS
MÉXICO
http://www.emociondeportiva.com

9 Mar MARATÓN DE LOS ÁNGELES
ESTADOS UNIDOS
http://www.lamarathon.com/

16 Mar MARATÓN DE BARCELONA
ESPAÑA
http://www.zurichmaratobarcelona.es/

16 Mar IRONMAN 70.3 MONTEREY
MÉXICO
http://www.ironmanmonterrey.com

17-30 Mar MASTERS DE MIAMI 2014
TODO EL MUNDO
http://www.sonyopentennis.com/

20-23 Mar MADRID GOLF 2014
ESPAÑA
http://www.feriazaragoza.com

Nota: Información sujeta a cambios

Si quieres que aparezca tu evento aquí escribe a:
publicidad@revistacorposano.com

8 errores que cometemos ejercitarnos

Por: Joel Torres Hernández

Somos seres humanos, y es normal que cometamos errores. Pero es deber de vida aprender de ellos y hacer todo lo posible para no volver a cometerlos. Y esto también nos sucede a la hora de entrenar. Los siguientes puntos son algunos de esos errores que cometemos o pasamos por alto a la hora de entrenar y que pueden perjudicarnos para lograr nuestra meta deseada:

al

No comer lo suficiente - Muchas personas piensan que mientras menos me alimento más rápido voy a rebajar. ERROR. La comida es nuestra gasolina y sin ella nuestro cuerpo y nuestro cerebro no van a funcionar. El no hacer las debidas comidas diarias (al menos de 5 a 6 al día) hace que nuestro metabolismo se ponga más lento. También a la hora de entrenar vamos a estar con ganas de hacer "nada", o sea, nuestro sistema se sentirá en niveles bajos todo el tiempo. →

No dormir lo suficiente

Nuestro sistema necesita descansar para poder estar alerta durante todo el día. Si no descansamos nuestros músculos se mantendrán rezagados, incluso aunque no te hayas ejercitado, y al momento de entrenar te sentirás muy agotado.

Obviar los ejercicios de Resistencia Muscular

Muchos piensan que el quemar la grasa se hace con ejercicio cardio y ya. Otro ERROR. ¿Sabías que el ejercicio de Resistencia Muscular (pesas, máquinas, bandas) ayuda a quemar la grasa mientras fortaleces los músculos? Esto conlleva a que tu porciento de grasa corporal disminuya con el pasar del tiempo.

Entrenar a lo loco

Entrenar con mucha resistencia o demasiadas repeticiones, o simplemente entrenar a la ligera no es efectivo. Todo está en la forma en que entrenas. Existe un dicho muy famoso en el fitness: "No es la CANTIDAD sino la CALIDAD".

No variar tu entrenamiento

Si haces la misma rutina todo el tiempo llegará el momento en que tu cuerpo no va a sentir nada. El cuerpo exige que le des variedad al ejercitarte. De esa forma verás resultados.

Establecer metas irreales

"Mi meta es rebajar 50 libras en 2 meses"... ¿y qué pasa si no lo logras? ¿Te vas a frustrar o seguirás hacia adelante? Establece metas a corto plazo. No te hagas de ilusiones tan rápido porque si no lo logras... ¿quién tendrá la culpa? ¿El entrenador? ¿El gimnasio?

REY GUT

5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

No calentar ni estirar - Es bien importante calentar al comenzar tu entrenamiento y enfriar tu cuerpo al finalizar ("cool down"). Pero que por nada se te olvide estirar. Al terminar tu entrenamiento saca por lo menos de 5 a 10 minutos de estiramiento corporal. Esto promueve la recuperación y reparación muscular, evitas lesiones y hace que tu cuerpo no se sienta "trinco".

El desenfoque al momento de entrenar

- Si comenzamos a ver la televisión, a hablar largos minutos con alguien, a utilizar nuestros equipos electrónicos o simplemente nos distraemos con cualquier otra cosa, dile adiós a tu entrenamiento. Para poder sentirnos satisfechos con nuestro entrenamiento es bien importante mantener nuestra mente enfocada con nuestro cuerpo y con lo que estamos haciendo. Es un trabajo en conjunto.

Recomendaciones:

1. Haz tus 6 comidas diarias (desayuno, merienda, almuerzo, merienda, comida y merienda)
2. Aliméntate, por lo menos, 2 horas antes de entrenar. De esta manera no tendrás malestar estomacal.
3. Descansa. Dale un "break" a tu cuerpo. Busca la manera de hacerlo.
4. Añade ejercicios de resistencia muscular a tu rutina.
5. Experimenta otros tipos de ejercicio como el Yoga, Pilates, Spinning, TRX, Aeróbicos, Cardio-Kickboxing, Crossfit, etc.
6. Enfócate en sentirte bien y no en cuantas libras has rebajado... o si tus "bíceps" están creciendo.
7. No olvides también estirar siempre al terminar tu entrenamiento. Si puedes estirar todos los días, mejor.
8. Deja de hablar tanto en el gym y ponte a entrenar. ... y nunca dudes en consultar a un entrenador sobre cualquier duda que tengas. Ellos están más que dispuestos a ayudarte.

Joel Torres Hernández

Certificado y licenciado como Instructor de Aptitud Física por el Departamento de Recreación y Deportes de Puerto Rico y con experiencia en el campo del "fitness" desde el año 2005. Creador del programa cibernético "ContralonaPR" y locutor radial del programa "Desde La Lona", ambos enfatizados en la Lucha Libre puertorriqueña e internacional.

www.facebook.com/InShapePR

twitter.com/InShapePR_Joel

Haz click aquí para contactarme.

joeltorreshdz@yahoo.com

tucuerpoideal [coaching]

Síguenos en: https://www.facebook.com/tucuerpoideal

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

La grasa corporal ¡no se SUDA!

Por: Rinie Marin

Siempre ha existido un mito a la hora de querer perder esos kilos de más: "entre más me ejercite hasta el cansancio, entre más fatigado esté, entre más me esfuerce haciendo cualquier ejercicio hasta quedar exhausto y (por supuesto) entre más "SUDE", más estoy quemado (o eliminando) grasa corporal; y por ende; más voy a adelgazar. ESTO ES FALSO!!!

El sudor es sólo un mecanismo que nuestro cuerpo activa para enfriarnos, cuando la temperatura del mismo aumenta. Tratando de sudar más, lo que puedes conseguir es deshidratarte, pero no quemar más grasa. La grasa no se elimina a través del sudor. Si fuera tan fácil, sería suficiente pasar unos cuantos días en un sauna para sudar la grasa "supuestamente"; y te puedo asegurar que esto es un mito. ¿No te parece? →

Para perder esa grasa corporal (perder peso) y/o mantenerse en forma es aumentar el total de calorías que quemas durante el día, de manera que supere las ingeridas.

Entonces, ¿Cómo deshacerse de la grasa corporal?

Es una simple cuestión de matemáticas: Todas las calorías que consumimos en alimentos y bebidas, y que exceden la cantidad de calorías que quemamos a diario, son procesados por el cuerpo y se acumulan para su uso futuro en forma de grasa. Tanto si comes tomate o tocino.

Así que, la clave para perder esa grasa corporal (perder peso) y/o mantenerse en forma es aumentar el total de calorías que quemas durante el día, de manera que supere las ingeridas.

¿Cómo puedes lograr aumentar las calorías quemadas?:

- Acelerando tu metabolismo.
- Mediante el ejercicio; pero siempre dentro de tu umbral aeróbico (entre 65% a 75% de tu ritmo cardiaco... no necesitas excederte mas)
- Teniendo una vida más activa: bien sea caminando más (del centro comercial al carro), realizando más actividades cotidianas o hasta simplemente bailando. Son simples ejemplos que pueden hacer una pequeña diferencia en el día, pero una grande diferencia en tu futuro cercano.

Y ¿cómo logras disminuir las calorías ingeridas y la grasa corporal?:

- Aliméntate balanceada y saludablemente. No necesitas hacer "dietas", solo necesitas comer alimentos altos en fibras, nutrientes, bajos en sal y azúcares y menos procesados. Te recomiendo que te asesores con un nutricionista profesional que te ofrezca una rutina alimenticia balanceada y acorde con tu estilo de vida. Créeme, puedes hasta superar o prevenir muchas enfermedades solo con este cambio.
- El cuerpo no crea calorías, así que cuando no consumes de más y el cuerpo las necesita para realizar todas las actividades del día (incluyendo ejercitarte), utiliza las "reservas", y ¿En donde están esas "reservas"? En la grasa corporal, y es esta la manera correcta de quemar grasa.

Por ejemplo, una persona puede quemar durante un día 1.500 calorías (aproximadamente), y consumir 1,400 calorías solo comiendo papitas fritas, ¿va a perder grasa corporal? sí, pero entraríamos en otro tema que son las consecuencias de toda esa grasa que tienen las papitas fritas y que no solamente se acumulan en tu cuerpo como grasa corporal, sino también en las arterias que llevan la sangre a tu corazón. De eso hablaremos más adelante.

Recuerda esto siempre: Entre más grande sea la diferencia entre las calorías que comemos y las que eliminamos, más grasa corporal quemaras, más peso perderás, mejor lucirás y lo más importante "MEJOR TE SENTIRÁS".

Voy a publicar pronto un gráfico para ayudarte a calcular las calorías que quemas durante el día (teniendo un estilo de vida sedentario), cuántas se puede quemar si haces ejercicio y cuántas comes en tus comidas. Será una guía sencilla para ayudarle a saber cuáles son los cambios que necesita hacer en su rutina diaria para lograr su objetivo...

¡Sea cual sea!

Rinie Marin

Instructora de Spinning y Motivadora personal/grupal.

www.riniemarin.com
@riniemarin
@riniemarin
facebook.com/riniemarin

Haz click aquí para contactarme.
www.riniemarin.com

Recetas

FAGE®

FLAN DE GUAYABA CON BASE DE AMARANTO Y MALVAVISCO

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 1 hora 10 minutos
+ tiempo de refrigeración

INGREDIENTES

Para las bases

1 ½ taza de mini malvaviscos blancos
2 tazas de amaranto natural
4 cucharadas de leche descremada
Aceite en aerosol

Para el caramelo

¾ de taza de azúcar refinada

Para el flan

1 lata de leche condensada
4 guayabas, sin semillas, en cuartos y cocinadas en agua
1 paquete de Yogurt FAGE® Total 0%
5 huevos
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Para las bases

Pon los malvaviscos un tazón y fúndelos a baño maría. Agrega el amaranto y la leche;revuelve hasta integrar y obtener una consistencia pesada y chiclosa. Coloca una hoja de papel encerado sobre una charola y encima acomoda 6 arillosmetálicos (de diámetro igual o mayor a los moldes que utilizaras para el flan) ligeramente engrasados con aceite en aerosol. Reparte la mezcla de malvaviscos y amaranto dentro de los arillos. Compacta con ayuda de una cuchara ligeramente engrasada para formar discos delgados dentro de cada arillo. Cubre cada arillo con un poco de pape aluminio y lleva a tu refri hasta el momento de servir.

Para el caramelo

Coloca el azúcar en un sartén antiadherente, calienta a fuego bajo hasta formar un caramelo claro. Cubre el fondo de los 6 moldes individuales para flan con el caramelo preparado y deja enfriar.

Para el flan

Precalienta tu horno a 160°C
Licua leche condensada, guayabas, Yogurt FAGE® Total 0%, huevo y sal. Deja reposar un par de minutos para que la espuma baje y vacía en los moldes para flan, encima del caramelo; cubre los moldes con papel aluminio y colócalos en un refractario o bandeja con agua caliente hasta ¾ de su capacidad. Hornea a 160°C por aproximadamente una hora o hasta que al introducir un palillo el flan esté firme.

Hace 19 años el Chef Alfredo Oropeza debutó profesionalmente en el mundo de la gastronomía.

Hoy, después de haber realizado numerosos estudios en las instituciones gastronómicas de mayor prestigio como el Culinary Institute of America USA y Raffles Culinary Academy Singapur, el chef Oropeza se ha posicionado como uno de los chefs más influyentes en Latinoamérica con presencia en televisión desde hace 14 años en señales como Food Network, en la unión americana; Gourmet Channel, para Europa, Centro y Sudamérica; y en México para El Canal de las Estrellas de Grupo Televisa, el mayor aglomerado de medios en habla hispana.

FAGE®

#1 YOGURT EN GRECIA®

Por fin en México

Llegamos a México con un producto de muchísima calidad y sabor, y estamos seguros que le va a encantar al consumidor.

Los yogurts FAGE están elaborados auténticamente tal y como lo hacen en su país de origen, Grecia.

Con ingredientes 100% naturales y de la máxima calidad, que dan como resultado un extraordinario producto, por su sabor, su consistencia y su valor nutricional. Ya que por cada litro de FAGE Total, hay 4 litros de leche de vaca pasteurizada.

Nuestra línea de productos es 100% natural. No contienen ningún endulzante, espesante, conservador, leche en polvo, crema en polvo, ni proteína en polvo. Solamente leche de vaca, crema y cultivos activos y vivos que crean un yogurt colado natural, sin suero líquido, ni grumos.

Gracias a que se cuela, contiene más proteína que otros yogurts.

Además FAGE cuenta con un empaque especial, que permite que la fruta esté separada del yogurt y así solo tengas que agregar la cantidad que quieras.

Fage Total 0%

Yogurt Total 2%.

Insolentemente rico y cremoso, pero sorprendentemente **libre de grasa**, un yogurt cero grasa que no compromete su sabor ni textura.

Presentaciones: 150grs en la versión con fruta, y en sabor natural 170grs, 500grs y 1 kilo.

Ingredientes: Leche descremada y pasteurizada grado A. Cultivos activos y vivos (L. Bulgaricus, S. Thermophilus, L. Acidophilus, Bifidus, L. Casei).

Contenido nutricional por (200g)

- 100 calorías.
- 0 g de grasa total.
- 7 g de carbohidratos.
- 18 gramos de proteínas.
- 20% de calcio, que ayuda a la formación de huesos y dientes, y junto con actividad física ayudan a prevenir la osteoporosis.
- 0% de colesterol
- 3% de sodio.

Variedad: *Fresa, Mora Azul, Miel, Durazno, Frambuesa, Granada-cereza, Mango- Guanábana.*

- Miel (170 cal,30g de carb,13g prot.)
- Mango-Guanábana, Mora Azul, Frambuesa (120 cal, 18g de carb,13g prot.)
- Granada-Cereza (130 cal,19g de carb,13g prot.)
- Fresa y Durazno (120 cal, 17g de carb, 13g de prot.)

Versión Natural apto para: Diabéticos, Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

Versión con Fruta apto para: Vegetarianos y alérgicos al Gluten.

¿Quieres saber más?
visita: www.mexico.fage.eu

Sabores

Fresa

Mora Azul

Miel de abeja

Granada Cereza

Durazno

Frambuesa

Mango Guanábana

FAGE®

#1 YOGURT EN GRECIA®

Contacto:
Valerie Anaya
vanaya@pr4you.com.mx
55-37-31-67-82
(52) 55 50046140 - 42

Reportaje especial

Culturismo natural en televisión

Por:Juan Manuel Menéndez

El 29 de enero del presente, el programa "Equipo de Investigación" de la Sexta TV, referente en el panorama del periodismo de investigación español, nos hizo una visita a mi gimnasio. Una visita muy especial. El motivo no fue otro que una grabación para el mencionado semanario de la pequeña pantalla. Sin duda, una gran noticia que demuestra que el trabajo que se está realizando, desde nuestra atalaya, en temas relacionados con la cultura física, y, en particular, con el culturismo natural, está suscitando el interés de los medios de comunicación generalistas. →

María Vega, atleta Febus Team MTX, músculo y belleza. Foto Febus.

Chema Menéndez en un momento de la grabación para la Sexta TV. Foto Febus.

Unos días antes me solicitaron que formase un equipo de cuatro culturistas naturales, incluyendo un servidor, para ilustrar el reportaje. Para dicho asunto, cité a María Vega, nueva incorporación del Febus Team MTX, mi escuadra de culturistas naturales, a Javier Blanco, también miembro del mencionado equipo, a Gregorio Arroyo, el culturista español más laureado del 2013, sus 13 podios en competiciones internacionales son prueba de ello, y a Daniel Galán, gran entusiasta del deporte del hierro, que, además, ayudó en las tareas de grabación, en paralelo, para un making off que iré publicando en varias entregas.

Según nos contó Carmen Andrés, periodista del citado programa, el documental tendrá varias partes. En una culturistas que usan sustancias dopantes hablan, sin reparo, del uso, abuso y efectos colaterales que les han producido dichos productos, en otra, grabada en una farmacia, profesionales del sector explican, con detalle, que medicamentos usan los deportistas para aumentar su masa muscular, en otra médicos, y otros especialistas, opinan sobre el tema del doping, en otra, realizada en mi gimnasio, El Nuevo de Forma Natural, sede de las entidades de Culturismo Natural UEBBN y WNBA, explicamos las características principales de nuestra modalidad deportiva, etc.

El tema principal del programa de investigación es el doping. Y es que los citados medios generalistas asocian el uso de sustancias dopantes con la práctica del culturismo.

Algo que, por desgracia, ha perjudicado, de forma notable, a este deporte. Sin embargo, en esta ocasión, y siendo una novedad, se presenta a la sociedad, por medio de la televisión, una alternativa free doping de esta actividad tan controvertida. Lo cual me llena de orgullo y satisfacción.

María Vega, Javier Blanco y Gregorio Arroyo durante el documental. Foto Febus.

Para dicho menester grabaron a mis compañeros, en diferentes planos, entrenando y posando para mostrar su musculatura. Después les entrevistaron, uno a uno. Una de las preguntas que le hicieron a María Vega fue que si se había planteado alguna vez usar sustancias dopantes, a lo que contestó que no, que nunca, porque para ella la salud está por encima de todo, y el deporte es salud. Lo tiene muy claro al igual que Javier Blanco que contestó, entre otras cosas, que, a partir de ahora, competirá en la entidad Culturismo Natural UEBBN/WNBA para hacerlo en igualdad de condiciones.

Luego nuestro campeón Gregorio Arroyo habló de la dieta, pilar fundamental en el estilo de vida culturista. →

Gregorio Arroyo, en otro momento del documental, entrenando en el centro Nuevo De Forma Natural. Foto Febus.

María Vega, atleta Febus Team MTX, una de las protagonistas del documental. Foto Febus.

El equipo de culturistas naturales, durante la grabación del documental. Foto Febus.

← Y claro, siendo un humilde servidor el presidente de Culturismo Natural UEBBN y de NBA, World Natural Bodybuilding Association, no podía faltar mi testimonio. Pensé que la entrevista sería corta pero me equivoqué, en total, duró casi 50 minutos. 50 minutos, a destajo, pregunta, tras pregunta, todo un tercer grado, sin tiempo para pensar, a veces, me sentí incómodo pues no estoy acostumbrado a recibir esa cantidad de preguntas en tan poco tiempo. Pero tengo que reconocer la gran valía de Carmen Andrés pues todas las preguntas, además de ser muy buenas, las llevaba en la cabeza, recordando a aquellos periodistas de alta alcurnia que no necesitaban papeles para hacer un excelente trabajo. Sí, lógicamente varias de las preguntas viraron sobre el doping. Indiqué que las personas son libres de usarlo pero que a mi no me gusta, ni lo comparto. Especifiqué que sabemos que en otras entidades de culturismo existen atletas naturales pero lo que nosotros pretendemos es dar la opción de competir, en igualdad de condiciones, a aquellos que no usen sustancias dopantes y que posean, por ende, un menor desarrollo muscular pero más estético, proporcionado y artístico.

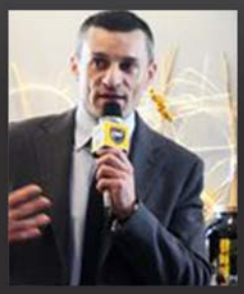
Pero bueno, no solo hablé de doping, también hice lo propio, evocando a los adelantados del deporte del hierro en España, entre ellos, Adolfo Robles, dibujante, escultor y escritor, que compitió en el primer Mr. Madrid, celebrado en 1965, y que, con 70 años, lo sigue haciendo, dando ejemplo de que no hay edad para la práctica de este noble deporte, y Jaime Gallostra, primer campeón de culturismo en territorio español, ya que ganó, en 1964, el primer Mr. Las Pesas, competencia organizada por la revista del mismo nombre cuyo puntal principal era Mateo Peytibí. También pude hablar de los suplementos dietéticos naturales, destacando que lo más importante es que la marca que consumamos tenga registro sanitario porque ese hecho específico nos proporciona todas las garantías de salud y calidad, algo que muchos usuarios no tienen en cuenta y se fijan solo en que tengan un precio muy bajo. →

Sí, hablé de muchas cosas, a veces, "acorralado" por el buen hacer una gran profesional, asunto que realmente no tiene trascendencia. Lo que sí tiene trascendencia es que se empiece hablar de culturismo natural en los medios de comunicación de esta categoría.

Y más si, como en esta ocasión, es en el medio televisivo, el de mayor audiencia. Es la primera vez que en España la televisión, en formato de periodismo de investigación, se hace eco de la variante doping free del culturismo, reconociendo de esta manera su espacio en el panorama deportivo español. Y ya saben, cuando se empieza a hablar de algo nuevo, aunque sea para mal, es que la cosa funciona. Y funciona porque cuando se hacen las cosas con pasión, rigor y profesionalidad, el éxito está asegurado. Pasión y profesionalidad como la que pusieron, "en el asador", a mi llamada, de forma altruista, para este documental María Vega, Javier Blanco y Gregorio Arroyo, algo digno de encomio y agradecimiento.

Yes we can.

Juan Manuel Menéndez



Conocido como Chema Menéndez, y cuyo pseudónimo es A. Febus, nació el 27 de Enero de 1968 en Madrid. Cursó estudios en el Liceo Francés de Madrid. Cumplió el servicio militar, en el Cuerpo de Sanidad del Ejército del Aire, en el Hospital del Aire. Estudió INEFF y diversas actividades en el área del deporte y la salud: quiromasaje deportivo y terapéutico, técnico en nutrición, shiatsu, preparador físico, entrenador personal, etc.

http://jmenendezfernandez.info
Haz click aquí para contactarme.

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

Lo básico para empezar a ganar masa muscular

Por: Marcos López.

Ganar masa muscular es en esencia un suceso hormonal. Hormonas como la insulina, la hormona del crecimiento, la testosterona y el cortisol le dan al cuerpo determinadas señales para que éste gane músculo, o lo descomponga y lo utilice como energía. Y las maneras de estimular estas hormonas es con el ejercicio, pero un ejercicio o más bien una rutina de pesas que las estimule correctamente, y también por medio de otros factores como la comida, la calidad de la comida y el descanso. Entonces, si quieres saber cómo ganar masa muscular lo más importante es que aprendas a dominar lo básico, que es lo que te dará al 90% de tus resultados.

No esperes resultados de culturismo, aunque yendo en profundidad con esto que es lo básico no tendrás límites a la hora de ganar tanta masa muscular como desees...

¿Quién necesita ganar músculo? Todo el mundo. Cualquier persona y a cualquier edad, incluidas las mujeres, quienes no tienen la suficiente cantidad de hormonas para volverse enormes ni voluminosas y que ése músculo les dará ése look tonificado y esbelto que están buscando. De hecho la masa muscular se reduce en la medida que envejecemos, es más, una vez que comienzas a perder músculo verás un incremento en la cantidad de grasa y eso nunca es algo bueno en el largo plazo para nuestra salud. Así que haciendo la historia corta, gana músculo y trata de mantenerlo tanto como puedas, no es algo completamente estético, sino que influirá directamente en tu salud.→

Veamos entonces las hormonas que queremos utilizar para ganar masa muscular y mantenerla:

Testosterona. La estrella de las hormonas para ganar músculo

Hormona del crecimiento. Esta hormona es increíble para ganar masa muscular y también para quemar grasa al mismo tiempo, entre otras tantas cosas.

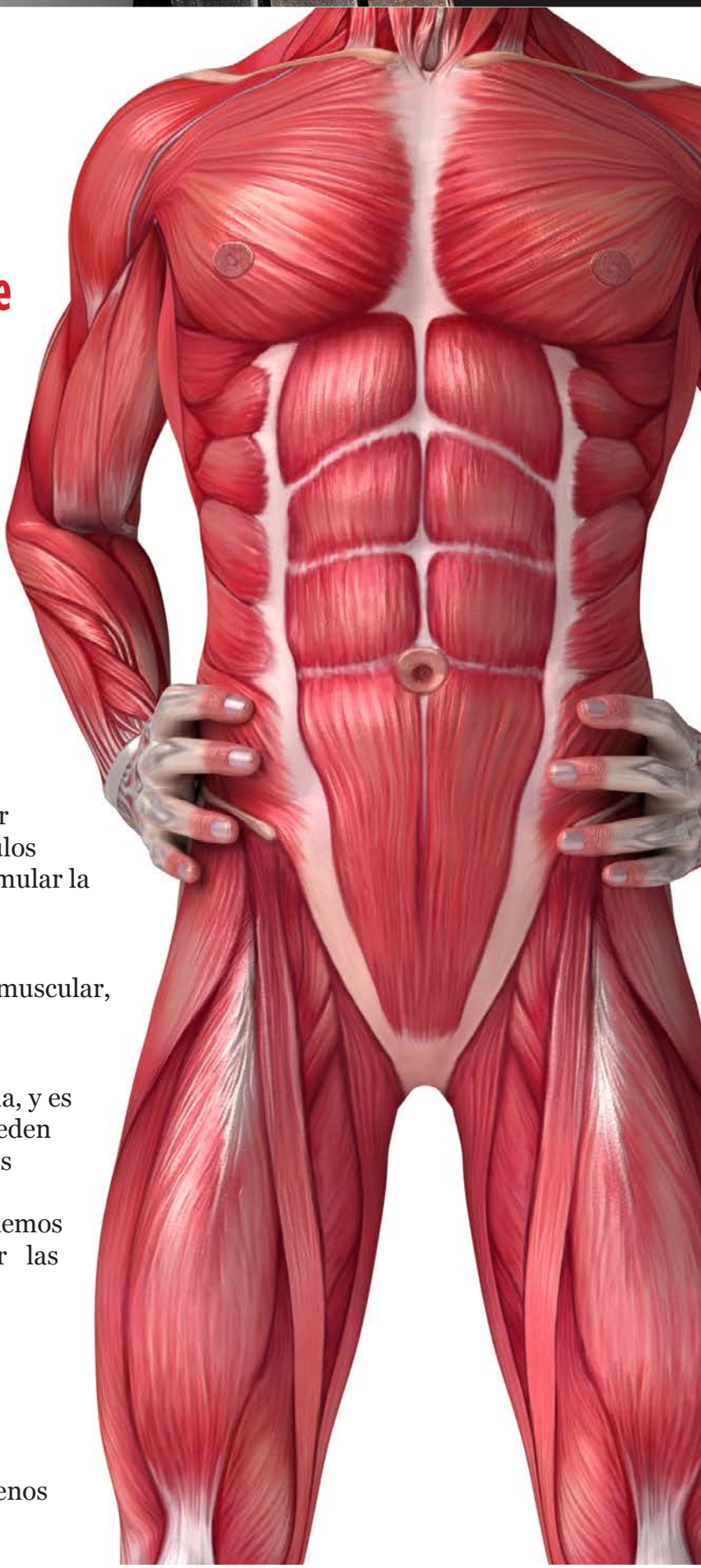
Insulina. Utilizada correctamente puede ayudar a estimular la ganancia de masa muscular transportando más aminoácidos hacia los músculos (pero al mismo tiempo mucha de ella puede estimular la ganancia de grasa)

Cortisol. El villano que descompone el tejido muscular, a pesar de que algo de cortisol es necesario.

Estrógeno. Reduce los niveles de testosterona, y es una de las razones por las que las mujeres no pueden desarrollar la misma cantidad de músculo que los hombres.

Ahora que conoces los jugadores veamos qué podemos hacer para conseguir resultados y estimular las hormonas para ganar masa muscular...

Come proteínas. A mayor cantidad de aminoácidos que pongas disponibles para tus músculos, más se desarrollarán. Por supuesto que existe un punto en que esto deja de devolver resultados, pero personas activas necesitan al menos entre uno y dos gramos de proteína por kilogramo de peso. →



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

Come grasa. Las dietas con alto contenido de grasa, es decir con alrededor del 20% de la cantidad de calorías diarias, elevan los niveles de testosterona y también hacen que menos tejido muscular se descomponga. Come un poco de grasas saturadas y come plenitud de grasas monoinsaturadas.

No vayas a bajar calorías. Estás intentando ganar masa muscular, y un déficit calórico sostenido tenderá a reducir tus niveles de testosterona.

Duerme. La hormona de crecimiento puede estimularse de dos maneras, una es con rutinas de cuerpo entero, y la otra, la mayor de todas se produce mientras duermes. Así que duerme y ganarás músculo en el proceso.

Nada de alcohol. El exceso de alcohol literalmente tira tus niveles de testosterona por el suelo. Si eres serio con tu objetivo no bebas alcohol, o cuando salgas no te pases de los dos vasos.

Reduce tu porcentaje de grasa corporal. Un mayor porcentaje de grasa corporal tenderá a reducir los niveles de testosterona y aumentar los de estrógeno. Así que tu objetivo será mantener tu porcentaje de grasa corporal bajo y preocuparte por ganar masa muscular.

Consume aceite de pescado. El omega 3 te mantendrá ganando músculo y manteniendo tus niveles de cortisol a raya. El omega 3 además mejora la sensitividad de los músculos a la insulina. Como dijimos, la insulina es necesaria para transportar los aminoácidos hacia el tejido muscular. Por supuesto que demasiada insulina no es buena, pero necesitarás hacer cosas para disminuir la resistencia a la insulina e incrementar la sensitividad a la insulina incluyendo entre esas cosas una dieta baja en carbohidratos, hacer ciclos con los carbohidratos, entrenamiento de resistencia y eliminar grasa.

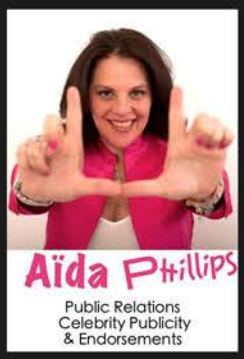
Come tus vegetales. Especialmente brócoli, coliflor y repollo que ayudan a mantener los niveles de estrógeno bajos. Esta también es una buena estrategia anti cáncer, especialmente para las mujeres.

Mejora la salud de tus intestinos. Si mejoras tu salud mejorará tu digestión y también mejorará la cantidad de nutrientes, vitaminas, minerales que tu cuerpo puede absorber, digerir y utilizar. Comer más fibra puede ser una alternativa.

Limpia tu organismo. Elimina todas las toxinas de tu estilo de vida y permítele a tus órganos como el hígado y los riñones que funcionen a niveles más óptimos. El agua es lo más básico y lo que más subestimamos para hacer esto. →

Aïda Phillips PR

Bilingual & Bicultural
Public Relations. Celebrity Publicity & Endorsements.



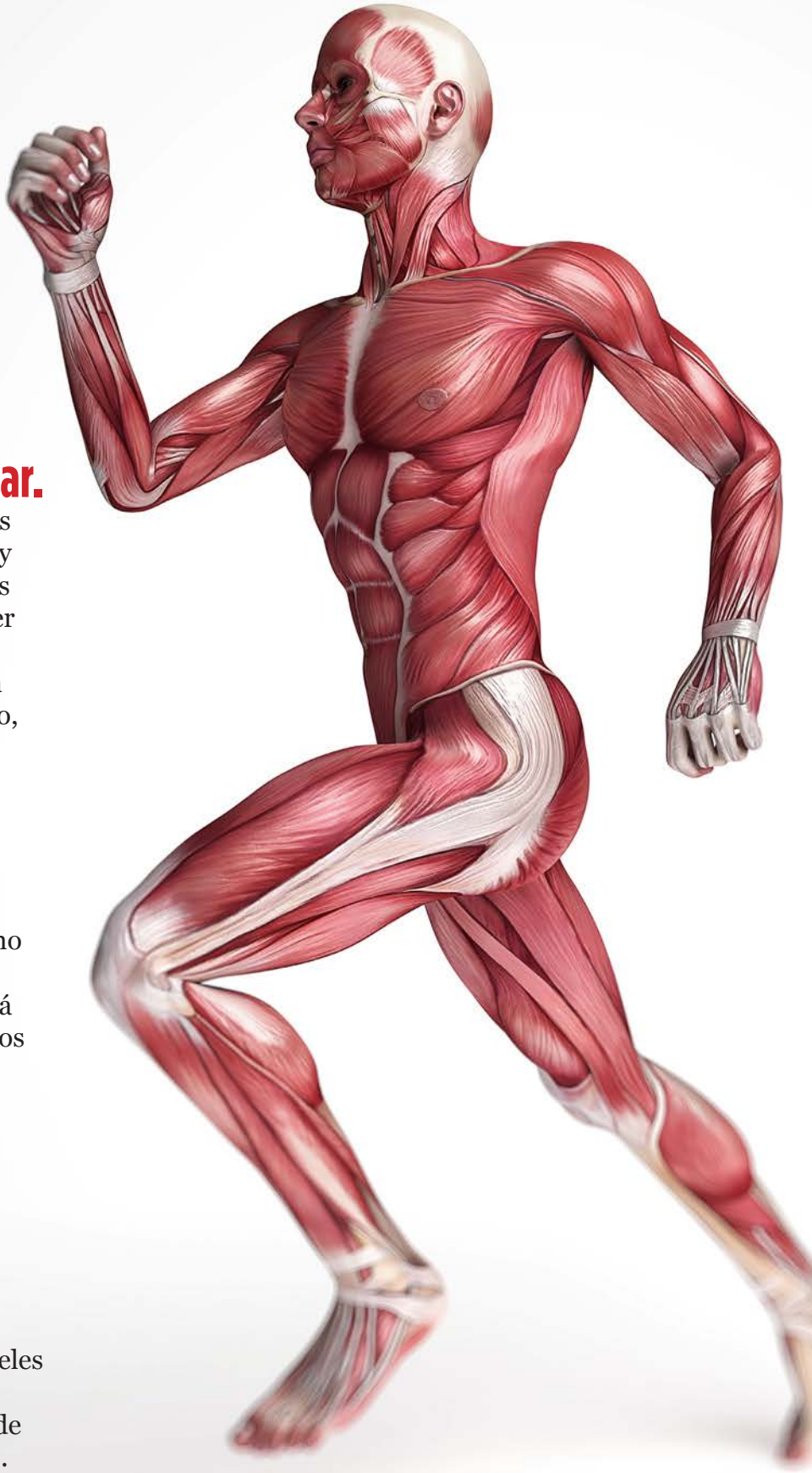
Event Marketing Public Relations Media Relations Promotions Celebrity Publicity Endorsements

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

www.aidaphillipspr.com
aida@aidaphillipspr.com

AidaPR

@AidaPhillips

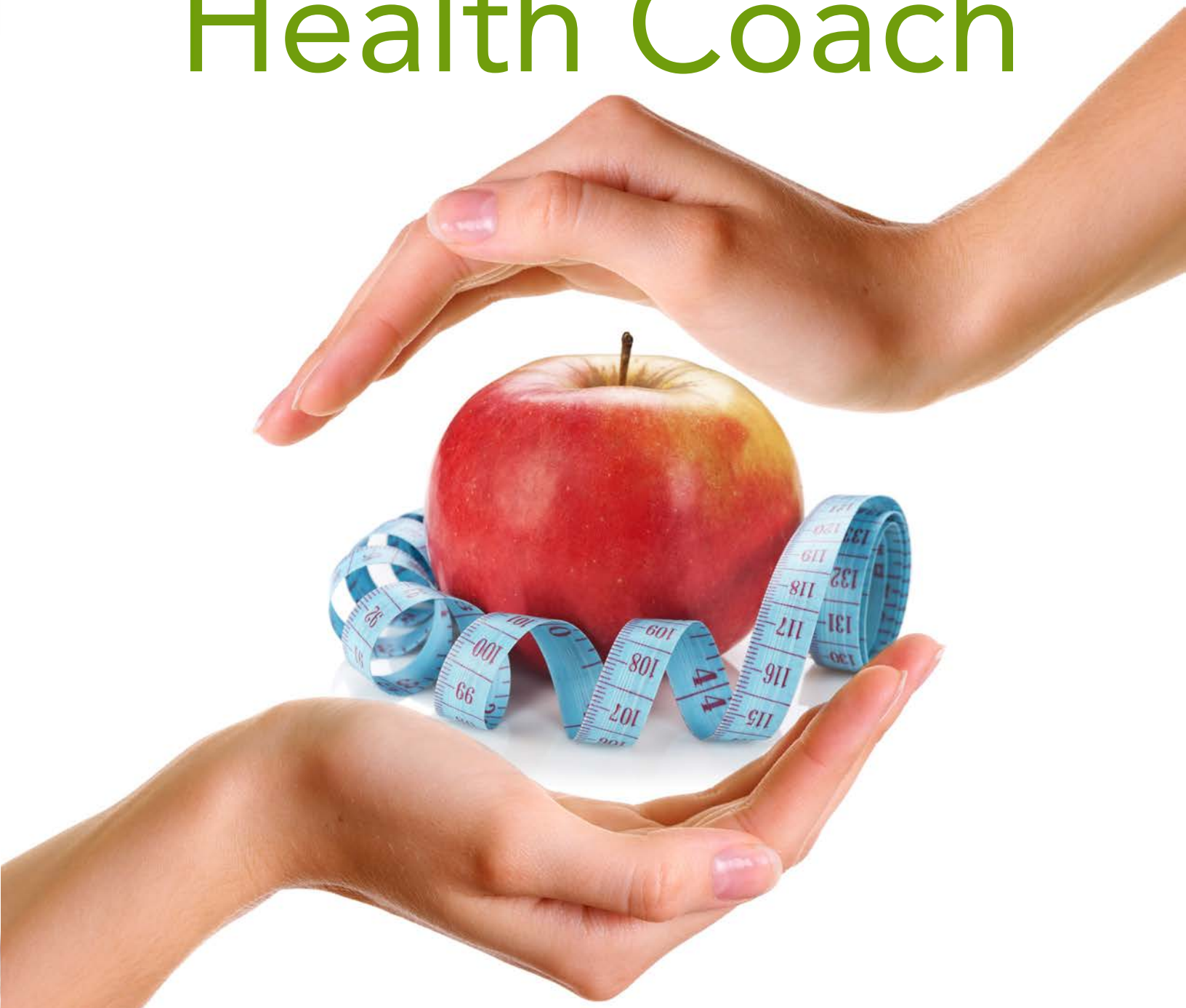


Entrena como hay que entrenar. ¿Quieres ganar masa muscular? Entonces aprende a entrenarlos de manera rápida y efectiva. Comienza utilizando pesos libres y movimientos compuestos para encender tus hormonas. Levanta pesado y utiliza descansos más pequeños, ve por un buen volumen (25-50 repeticiones por ejercicio, 5×5, 3×10, 4×12, etc).

Mantén la intensidad alta. Que tu rutina de ejercicios no dure más de 45 minutos. Haz pesas sólo dos o tres veces por semana. Para muchas personas que no quieren dedicarse al culturismo, con dos veces a la semana y buena intensidad será más que suficiente para ganar músculo, los demás días serán para recuperarse.

Menos cardio. Demasiado cardio te quitará músculo (porque lo utilizará como combustible), bajará tus niveles de testosterona y pondrá en peligro tu capacidad de ganar masa muscular. Si quieres hacer algo prueba el HIIT o los sprints que mantendrán elevados tus niveles de hormona del crecimiento mientras mantiene tus niveles de cortisol bajos, y de paso te evitas quemar el músculo ganado. Como ya lo venimos diciendo hace tiempo en este blog, el futuro del cardio va hacia los intervalos. →

Diana Alva
Health Coach



Para más información de alimentación,
emociones extraordinarias y estilo de vida saludable visitanos en:

www.vivesanamente.com

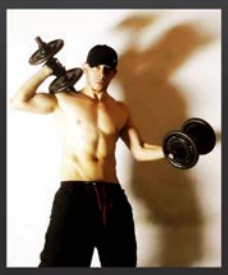
DietayPeso

@DietayPeso

Come después de entrenar. Tus músculos, en ese momento están deseosos de una buena comida que contenga proteínas y carbohidratos de calidad. Los culturistas la llaman "la ventana de la oportunidad" y va desde media hora hasta una o dos horas después de entrenar. Lo mejor es comer cada tres horas, comidas pequeñas y frecuentes, lo que a su vez mantiene los niveles de insulina estables, pero apunta a que una de esas comidas de en esos horarios luego de entrenarte.

Así que, si estás desperdiciando cinco días a la semana en el gimnasio y nunca ves resultados vuelve a esta lista y pregúntate qué te estás perdiendo del panorama completo. Puedes ganar masa muscular con solo dos o tres días de pesas a la semana y un estilo de vida que acompañe. Si aprendes a dominar estas cosas y a cómo controlar tu manera de comer, tu entrenamiento y tu recuperación puedes ganar masa muscular sin problemas. Y si sigues estos lineamientos al tiempo que ganas masa muscular mejorarás tu salud, eliminarás grasa, desintoxicarás tu cuerpo y vivirás más. ¿Hace falta decir algo más?

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/

Cambia tus pensamientos
cambia tu vida

www.neurofitness.com.mx
@NeuroFitnessMX
@Coach_KarlaLara
facebook.com/Neuro.Fitness
facebook.com/CoachKarlaLara

Tels. 43316061 y 46194370
contacto@neurofitness.com.mx

Neuro Fitness
desarrolla el
poder de tu mente

NUESTRA CASA...
¿PUEDE ENFERMA

¿Redes telúricas, geopatías, mala ubicación de Feng Shui, pasos dimensionales?

Por: Nidia Jacobi Gómez

Enfermedades crónicas, ansiedad, temor a alguna habitación o al espacio en general; son solo algunas reacciones comunes ante la manifestación de nuestro cuerpo a la recepción de energías agresivas.....

Desde que se tiene registro de las primeras culturas, se sabe que el ser humano siempre ha buscado lugares con energías positivas para habitar. Tanto es así que tanto en China como en India se han estudiado durante milenios las maneras más precisas de encontrar estos espacios y armonizarlos de acuerdo a las personas que lo habitan. Estas especialidades se llaman Feng Shui y Vasati respectivamente.

Como bien dice Mariano Bueno, el geobiólogo de mayor reputación en España, "La salud es quizás el bien más preciado. Gozar de un estado de salud global óptimo depende de múltiples factores, algunos de ellos bien conocidos, como hacer ejercicio regularmente, alimentarse adecuadamente con productos sanos y regeneradores o disfrutar de relaciones, actitudes y pensamientos positivos, así como otros menos divulgados, como es la influencia en la salud de la casa o del lugar en el que vivimos, trabajamos, estudiamos o descansamos.

La vivienda es una necesidad básica, y en su elección, se busca además de una protección del medio externo, una calidad de vida y un confort, pero también es preciso considerar otros aspectos que son importantes para la salud de las personas que vivirán en ella.

Un estudio de geobiología y de bio-habitabilidad analiza los parámetros clave para que una vivienda sea saludable, como son: la valoración del entorno (ubicación, paisaje); la valoración de los factores de →

..
ARNOS?

← contaminación ambiental en el exterior y en el interior de la vivienda (contaminación sonora y lumínica, presencia de fuentes de campos electromagnéticos, como torres de alta tensión, antenas de telefonía móvil, red eléctrica).

También influye la contaminación por sustancias químicas tóxicas (presentes en el aire, materiales de construcción, pinturas, mobiliario), así como el estudio de las alteraciones geofísicas o la presencia de intensas radiaciones terrestres a fin de localizar la correcta ubicación, especialmente de los lugares de máxima permanencia y de descanso, introduciendo el concepto de «búsqueda del buen sitio».

"Dormir en la vertical de una zona de intensa radiación telúrica -venas de agua subterránea, fisuras, grietas, fallas, redes energéticas de la tierra, como la red Hartmann o la red Curry, entre otras- puede resultar perjudicial para la salud. →

NATURAL, ORGANICA & LATINA
BY LAURA TERMINI

Suscríbete a mi canal de YouTube en donde podrás disfrutar
videos hechos especialmente para ti

← Independientemente de la sensibilidad personal específica, puede resultar interesante el estudio Geobiológico o de Bio-habitabilidad de los espacios vitales de nuestra casa, sobre todo si se dan con frecuencia algunos de los síntomas vinculados a una sobreexposición a radiaciones naturales o artificiales.

Problemas de conciliar el sueño, despertarse más cansado y agotado que cuando se ha acostado, moverse constantemente durante la noche, pesadillas, tener sudores o frío súbito durante la noche, bebés que lloran desesperadamente despertándose a menudo o cambiando de posición en la cuna, levantarse con dolores que desaparecen durante el día, despertarse entre las 2 y las 4 de la madrugada, etc. son síntomas que pueden hacer pensar que se está descansando en una zona de fuerte radiación telúrica o un paso dimensional (una corriente de agua subterránea, una falla, un cruce de líneas energéticas...).

Además de las radiaciones naturales, también hay que considerar las radiaciones artificiales, debido a la introducción desmesurada de la tecnología que invade la mayoría de los hogares -electrodomésticos, ordenadores, teléfonos móviles, sistemas inalámbricos, camas eléctricas, y un largo etcétera-, creando ambientes con un intenso campo eléctrico y electromagnético perturbador para la salud, especialmente en los dormitorios y, sobre todo, durante las horas de descanso."

El término "telúrico" procede del latín "tellus" que significa tierra, por tanto las energías telúricas son el conjunto de radiaciones que emanan de la tierra y que en algunos lugares son nocivas para nuestra salud. Son considerados estos puntos como zonas geopatógenas.
Las redes telúricas son las redes o mallas que circundan el planeta y sirven para que este se descargue de parte de →

JTH Jacobi's Total Health

http://jacobistotalhealth.wordpress.com/

Desintoxicación lónica y desparasitación profunda.
Armonización de chakras.
Terapias para manejo de emociones a través de radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco)
Sanación energética presencial y a distancia.
Consultoría espiritual.
Liberación de daños.

Nidia Jacobi Gómez

Lic. en Parapsicología, terapia alternativa, sanaciones energéticas y a distancia, terapias de emociones con radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco) y armonización de casas y negocios.

Blog:
jacobistotalhealth.wordpress.com

Tel. 5994 8462
Cel. 55 1359 8218

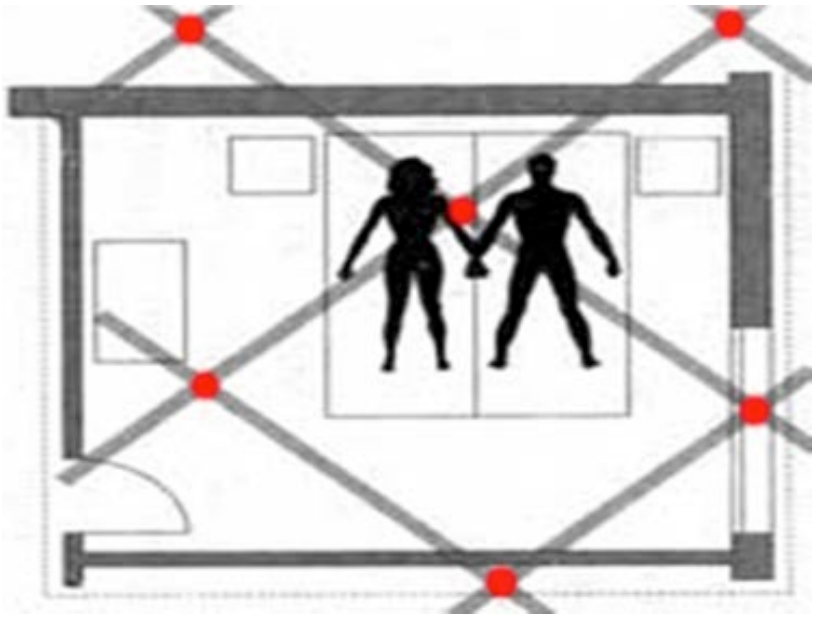
https://www.facebook.com/JacobisTotalHealth

A los lugares donde coinciden un cruce de la red Curry y un cruce de la red Hartmann se les conoce como "Punto Estrella". Estas son zonas especialmente geopatógenas, capaces de generar un cáncer en nuestro organismo.

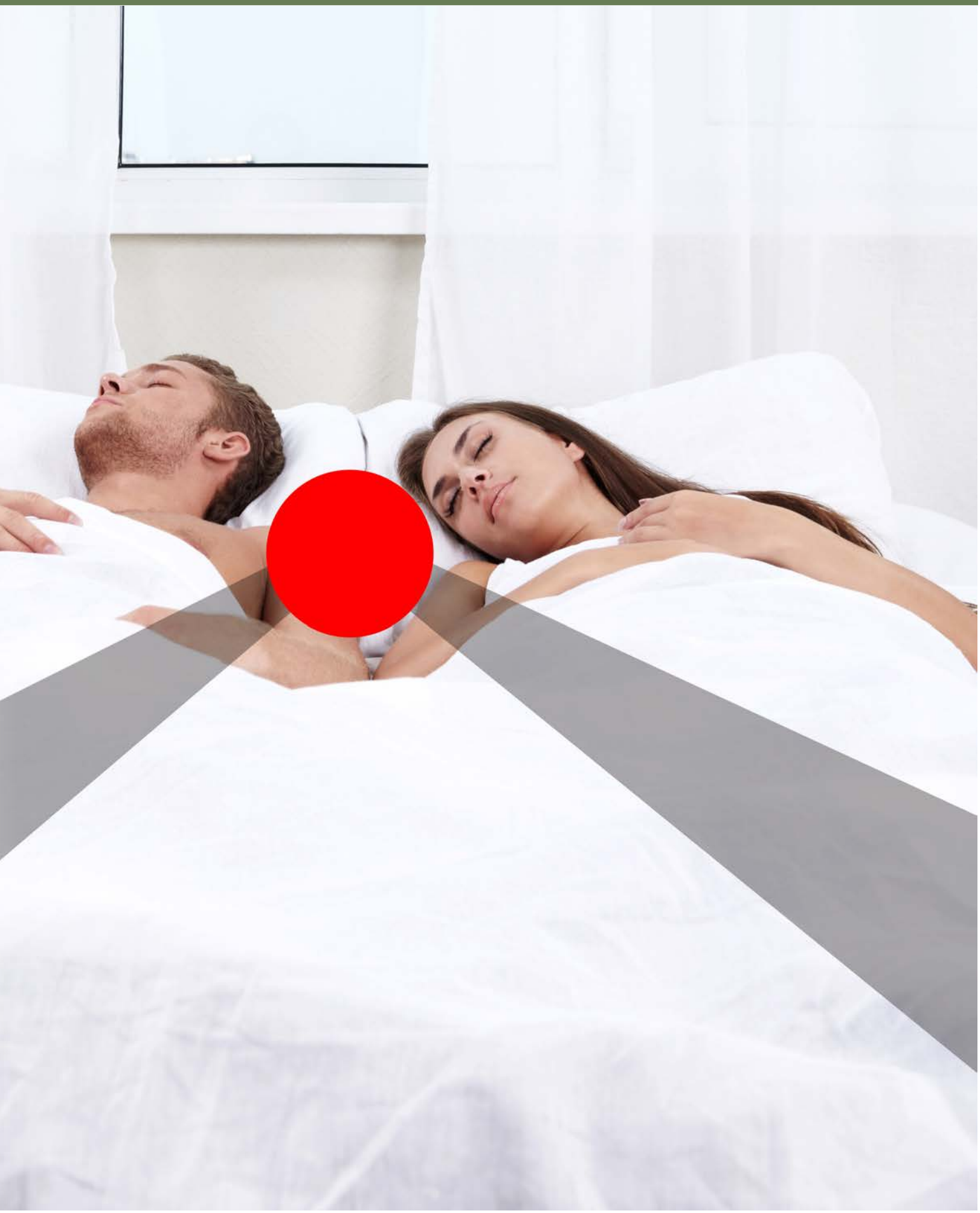
la energía que genera en su interior, de la que le llega del cosmos y de la contaminación electromagnética artificial que penetra en la tierra. Todas llevan el nombre de su descubridor y podemos considerar como nocivas sólo las dos más importantes, la red Hartmann y la red Curry.

A los lugares donde coinciden un cruce de la red Curry y un cruce de la red Hartmann se les conoce como "Punto Estrella". Estas son zonas especialmente geopatógenas, capaces de generar un cáncer en nuestro organismo en unos años si tenemos la desgracia de que nuestra cama esté situada sobre uno de ellos. Estos puntos son aún más nocivos si coinciden además con alguna otra geopatía.

Las venas subterráneas de agua son una de las geopatías más conocidas, alteran la energía sutil en su vertical debido a la fricción. Cuanto mayor sea el caudal o la velocidad de la misma, más nocivas serán las radiaciones emitidas. Un cruce de dos o más venas subterráneas, (punto rayo) a distinto nivel puede convertirse en una trampa mortal si está situado en la vertical de una cama.



Continúa siendo un tema de debate por qué las aguas subterráneas tienen un efecto tan negativo. Un ingeniero hidráulico alemán ha postulado que las continuas reacciones nucleares que tienen lugar en el núcleo terrestre producen radiaciones de neutrones. Cuando éstos neutrones se exponen a la fricción de la corriente subterránea, sufren modificaciones o se concentran en combinaciones tóxicas y letales. Estas radiaciones se filtran a través de la tierra y a su vez interfieren con la delicada homeostasis de los seres vivos que habitan en la superficie. →



CÓMO DETECTAR LAS GEOPATÍAS

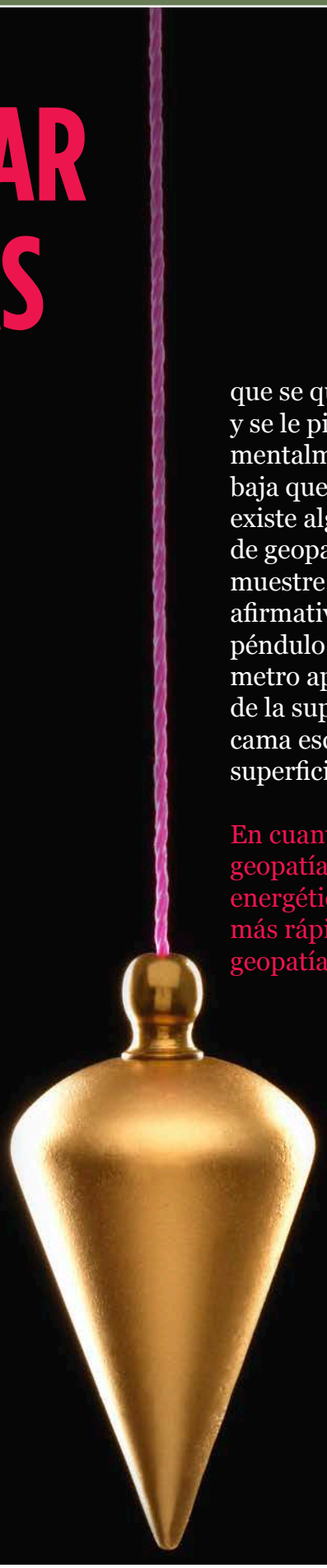
Aunque sin duda alguna, lo mejor es consultar a un experto, cuando ya padecemos alguna enfermedad o tenemos los síntomas anteriores, podemos hacer nuestros chequeo casero de varias maneras. Los métodos que utilizan el péndulo o las varillas entran dentro del antiguo arte de la Radiestesia, con el que los zahoríes se solían encontrar los pozos de agua.

EL PÉNDULO

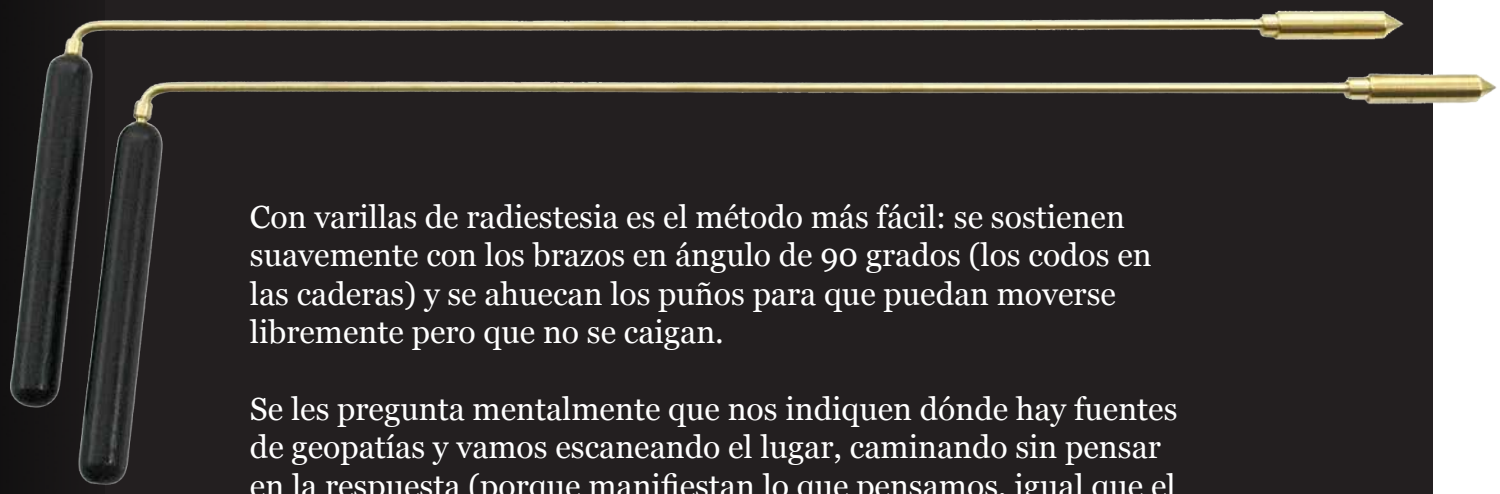
Un pendulo puede fabricarse en casa como se ha hecho siempre: un colgante al final de una cuerda, pulsera o collar. Aunque un péndulo de cobre o cuarzo sería idóneo. Se lo sostiene de la punta, que puede acabar con un adorno redondo para que sea más fácil sujetarlo. Y se le pide mentalmente al péndulo con mano firme que te muestre cómo será la respuesta afirmativa y observas el movimiento. Será circular o linear. Preguntas por la negativa, y se observa que el movimiento es distinto. También circular o lineal.

La clave es estar siempre con la mente en blanco y sin expectativas de ninguna respuesta en concreto, porque el péndulo muestra lo que pensamos, así que respira hondo 3 veces, vacía tu mente y haz la pregunta sin esperar nada, en vacío. Nos acercamos a la cama, sofá o espacio que se quiere analizar y se le pide al péndulo mentalmente o en voz baja que muestre si existe alguna fuente de geopatias y que la muestre con la respuesta afirmativa. Se pasa el péndulo alzado a medio metro aproximadamente de la superficie de la cama escaneando toda la superficie.

En cuanto detecte una geopatía se moverá energéticamente. Cuanto más rápido, más grave es la geopatía.



LAS VARILLAS



Con varillas de radiestesia es el método más fácil: se sostienen suavemente con los brazos en ángulo de 90 grados (los codos en las caderas) y se ahuecan los puños para que puedan moverse libremente pero que no se caigan.

Se les pregunta mentalmente que nos indiquen dónde hay fuentes de geopatías y vamos escaneando el lugar, caminando sin pensar en la respuesta (porque manifiestan lo que pensamos, igual que el péndulo),totalmente neutros. Allá dónde encuentren una geopatía, se cruzarán. Si la geopatía es fuerte, darán vueltas.

LA SAL

La sal es un elemento que reacciona rápidamente ante la presencia de geopatías. Si en un lugar no existe una geopatía, la sal se secará de manera regular. Si la hubiera, saldría del recipiente.

Para comprobarlo se diluye sal en agua caliente hasta el punto de saturación, es decir, añadimos sal hasta que no se diluya más. Y lo colamos en un vaso o plato. Colocamos varios platos bajo la cama (uno en la parte que correspondería a la almohada y otro en las piernas. Y el sofá, debajo de donde se suelan sentar.

Cuando tras unos días el agua se evapore, la sal de los recipientes colocados en zonas alteradas formará en gruesos cristales de estructuras sin ninguna armonía que tenderán a salirse de su contenedor. Sin embargo, los situados en zonas neutras formarán cristales que se quedarán en el fondo del recipiente.→

Limpieza energética con sal y vinagre

Existe una fórmula de la mística tradicional que se utiliza para limpiar las energías negativas de los lugares, que pueden estar afectando el ambiente y no son necesariamente geopatías.
Se trata de mezclar sal marina con vinagre (en vez de con sal), ya que la unión química de estos elementos no solo sirve de diagnóstico sino de tratamiento de limpieza.

Esta es la fórmula:

En un vaso de cristal o recipiente de barro se ponen 3 o 4 cucharadas colmadas de sal marina. Y se cubre de vinagre de vino blanco (el normal) hasta un par de centímetros por encima del nivel de la sal. Se coloca el recipiente sobre un plato para prevenir que si la sal saliera del contenedor manchara el suelo. Y se coloca en la zona que se desea limpiar: debajo de la cama, cerca de la puerta de entrada a la casa, en el comedor, etc. (pueden usarse varios recipientes a la vez).

Se deja reposar un par de semanas y se observa cómo se ha solidificado la sal.
Si la sal ha escalado por las paredes del recipiente llegando a salirse del mismo, significa que está limpiando el ambiente de energías negativas.

Si la sal del fondo se ha puesto de colores (verde, rosa, morado, etc.) está anunciando negatividad en el sitio.

Si la sal no se ha salido y está normal, significa que no hay negatividad en el lugar.

Sea como sea que esté la sal, hay que dejarlo hasta que se evapore. No hay que tocar con las manos la sal, ya que absorbió la negatividad. Al lavar el recipiente lo recogeremos sujetando el plato y poniéndolo todo bajo el agua corriente hasta que se disuelva la sal. Entonces se puede lavar con jabón. Se recomienda no usar estos recipientes para comer o beber, a ser posible, dedicarlos solo a este uso.

Se puede repetir el proceso siempre que se desee.

Cómo neutralizar una geopatía

En principio, si encontramos que nuestra cama presenta una geopatía en una zona vital, es decir, que cuando dormimos nos afectará el tronco o la cabeza, lo mejor es cambiar la cama de posición. Si esto no fuera posible, sería conveniente sopesar la posibilidad de dormir en otro lugar. Como a veces éstas no son soluciones deseables, solo nos queda neutralizar las geopatías.

Un método que se ha comprobado con las varillas que es efectivo para conseguirlo es la energía orgón. Y digo neutralizar porque no se pueden eliminar, es un efecto de la naturaleza, no se puede luchar contra ella porque surgirá por otro lado. Pero sí podemos neutralizarla, es decir, que mientras estemos allí no nos afecte.

El Orgonito es un dispositivo o instrumento que tiene la particularidad de recoger y transmutar la energía electromagnética y las ondas que son perjudiciales para la salud en energía orgónica positiva también conocida como chi, ki, prana o buenas vibraciones. Estas frecuencias insanas son las derivadas de electrodomésticos, ondas wifi, de telefonía, haarp, geopatías y contaminación emocional.
Cada orgonito tiene un radio de alcance propio y se encuentran en diversos tamaños y formas. →

← Consejos

- Las radiaciones geopáticas influyen sobre todos los seres vivos normalmente a partir de los 8 a 10 años de vivir o trabajar en aquel lugar. Si es muy intensa de 2 a 5 años.

- Si tiene que construir o habitar una casa, debe verificarse la calidad biológica del lugar: que no esté cerca de líneas de alta tensión o transformador y sobre todo que el lugar no esté surcado por fuertes anomalías geobiológicas. Se evitará sobre todo que los puntos geopatógenos no coincidan con el lugar donde dormimos, trabajamos o permanecemos muchas horas al día.

- Si la vivienda presenta problemas de contaminación eléctrica es aconsejable desconectar la instalación eléctrica por la noche, especialmente en el dormitorio.

- No dormiremos con plantas, televisores, ordenadores/computadoras conectados a la electricidad o cargando un móvil/celular en el dormitorio. Sus emisiones alteran el descanso.

- Evitaremos los materiales de construcción radioactivos. Las paredes deben respirar (evitar los aislantes).

- Dormiremos con la ventana un poco abierta (excepto en ciertas ciudades muy contaminadas) es muy saludable, pues no se respira aire enrarecido. Y ventilaremos el dormitorio todas las mañanas para que el aire se renueve, ya que es un punto clave en el mantenimiento de la salud.

- Evitaremos en la vivienda los materiales y muebles sintéticos que no estén tratados antiestáticamente. Esta medida es ampliable al vestir, que procuraremos que sea de fibras naturales, así como las sábanas y las mantas. Los futones y colchones de látex son más recomendados que aquellos con muelles.

- La participación de un especialista en las distintas problemáticas sería por mucho la mejor opción pues además de estas situaciones a nivel subsuelo, también están las problemáticas a nivel energético que suelen provocar gran tensión, problemas entre los habitantes del lugar y mucho temor; así que de ser necesario, un especialista marcará la diferencia en el ambiente de tu hogar.

Nidia Jacobi Gómez

Lic. en Parapsicología, terapia alternativa, sanaciones energéticas y a distancia, terapias de emociones con radiestesia (péndulo) y sonido (cuenco) y armonización de casas y negocios.

Facebook Jacobi's Total Health Blog:
www.jacobistotalhealthwordpress.com
Tel. 5994 8462
Cel. 55 1359 8218

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 edifico 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 expectactivas.
• 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 implementáremos una solución para nuestro cliente.

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

Todo proyecto implica una previa inversión por concepto de investigación técnica (benchmarking), visita técnica para registro de condicones 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.

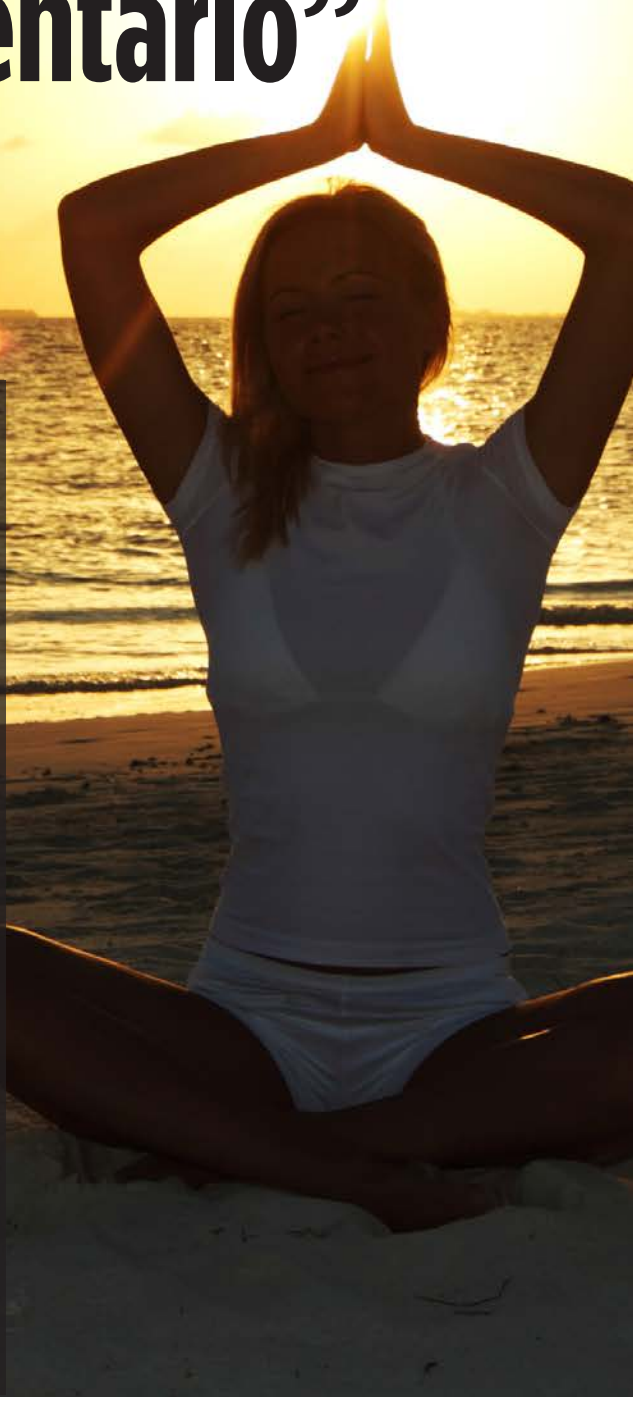
5 Tienes cuerpos

Por: Arturo García Olivera

Dentro de la tradición de Yoga, estamos formados no solo por el cuerpo físico, tenemos otros cuatro cuerpos o capas. Conocer estos cuerpos nos permite enfocar la práctica de yoga de una forma adecuada e integral (no solo enfocando en la parte física).

Cuando inicias la práctica de Yoga, lo más obvio y evidente son las posturas o ejercicios físicos y esto puede confundir al practicante al pensar que la meta es lograr hacer las posturas complejas; los ejercicios físicos son un medio, no una meta. Yo se que al revisar libros o videos, lo primero que se nos presenta es practicantes realizando hermosas y en ocasiones difíciles posturas que van desde contorsiones hasta acrobacias. Y con esta imagen que se presenta en los medios de comunicación, nuestra mente asume que yoga consiste en realizar esas posiciones con el cuerpo. Lo que los videos o fotos no muestran es el trabajo interno que el practicante desarrolla.→

"Lo importante de practicar Yoga no es alcanzar tu pie, es lo que aprendes al intentarlo"



←
"Lo importante de practicar Yoga no es alcanzar tu pie, es lo que aprendes al intentarlo"

Por lo tanto, para tener una práctica holística de yoga, es necesario tomar conciencia de los cuerpos que nos forman (o de las capas que envuelven nuestro ser). Estos 5 cuerpos se conocen como Koshas (o envolturas) y son:

Annamaya Kosha – El cuerpo físico
Pranamaya Kosha – El cuerpo energético
Manomaya Kosha – El cuerpo mental
Vijnanamaya Kosha – El cuerpo de sabiduría
Anandamaya Kosha – El cuerpo de alegría

Estos 5 cuerpos no se refieren a un modelo anatómico, aunque sí existe una relación directa de diversos sistemas del cuerpo físico con estos cuerpos energéticos, por ejemplo, el Pranamaya Kosha está relacionado con la respiración, el Manomaya Kosha con sistema nervioso y mente.

La capa mas externa es el cuerpo físico o **Annamaya Kosha**, es el cuerpo tangible, lo puedes tocar, es la parte tangible de ti.

El **Pranamaya Kosha** es el cuerpo energético. Mediante este cuerpo, que el cuerpo físico recibe la energía vital para realizar sus funciones. La fuente de energía es el Prana, y podemos explicar esta energía o Prana como la fuente de energía vital que absorbemos en cada respiración y alimento que llevamos al cuerpo. Al respirar no solo traemos oxigeno al cuerpo, también traemos al cuerpo esta energía vital.

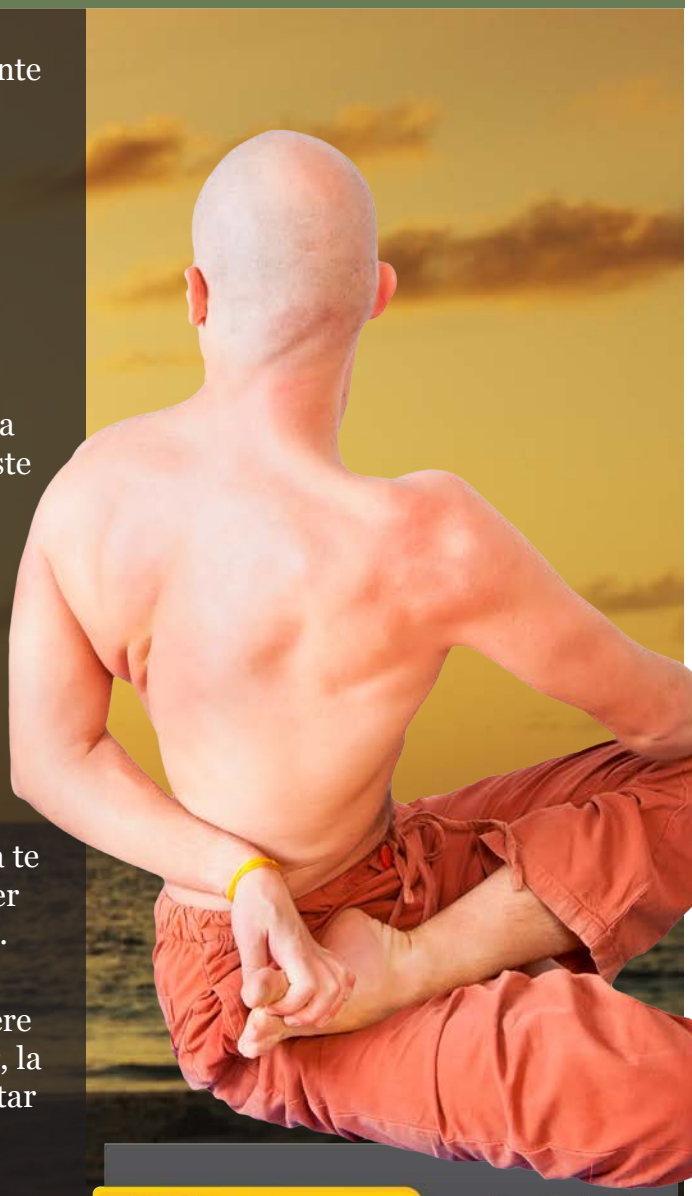
Manomaya Kosha es el cuerpo mental y se manifiesta en forma de oleadas de pensamiento, muchas veces este cuerpo está sobrecargado de pensamientos o flujos de energía. Es común encontrar personas obsesionadas o confundidas, producto de un inadecuado manejo de nuestro cuerpo mental.

Vijnanamaya Kosha es el cuerpo de la sabiduría y se refiere a los aspectos auto-reflexivos de nuestra conciencia. El aumento de conciencia que experimentamos, las cosas de las cuales nos damos cuenta, el auto-analisis, la reflexión, etc. En esta etapa te das cuenta que al hacer una postura no solo eres un ser que se mueve y respira, intuyes que tu ser es algo más.

Anandamaya Kosha es la capa mas interna y se refiere a la experiencia de la felicidad indescriptible, es decir, la felicidad y amor incondicional que puedes experimentar en cualquier momento y que no está condicionado a factores externos. Este cuerpo nos permite sentirnos integrados no solo internamente, sino también en nuestro entorno. Cuando somos pequeños, recurrimos a este estado continuamente ya que es parte de nuestra naturaleza, pero conforme vamos teniendo experiencias en la vida, vamos olvidando esta fuente de alegría, paz y amor incondicional.

Te invito a dedicar un tiempo de introspección e identifiques cual o cuales de estos cuerpos estás integrando en tu vida cotidiana, tal vez estás dando mucha atención solo a una de estas áreas y ahí encontrarás posibles áreas que pueden traer balance a tu vida, y con ello experimentar paz, tranquilidad, alegría y amor.

Namaste



Arturo García Olivera

Formador de Instructores - Maestro de Yoga - Instructor de Yoga terapéutico

He impartido clases como Instructor de Hatha Yoga, Yoga Dinámico, Yoga Terapeutico por más de 10 años; diseñe un completo programa de formación de Instructores de Yoga, soy co-fundador de la Alianza Mexicana de Yoga, Asociación de Yoga Dharma, y Centro de Yoga Shakti.

En estos más de 10 años de práctica y enseñanza, he observado el enorme beneficio que se genera practicando Yoga, y se ha convertido en mi pasión. Es por ello que tengo la plena confianza de recomendar la práctica de Yoga, no solo para generar salud, relajamiento y bienestar, sino también como una herramienta muy importante para conocernos y descubrir nuestra real esencia.

Fundador de:
Centro de Yoga Shakti
Alianza Mexicana de Yoga http://www.alianzamexicanadeyoga.org/
Asociación de Yoga Dharma. www.yogadharma.org
www.arturogarciaolivera.com

¡Para verte profesional, no necesitas Morirte de calor!

Por Carolina Béjar

Entras a tu oficina después del tráfico, de subir miles de escaleras, las prisas y... ¿cómo no tener calor en pleno marzo? Por lo genera solemos asociar el calor con poca ropa pero la estrategia es utilizar esas prendas que aportan frescura al cuerpo y profesionalismo sin usar exclusivamente una mini falta o una blusa muy escotada. Existe una línea muy delgada entre vestir profesional y vulgar. Pero... ¿Cómo verte profesional pero sin morirte de calor? ¿Cómo verte atractiva pero sin lucir poco profesional?

"Viste para el puesto que quieres y no para el que tienes" es una frase que sin duda te ayuda para lucir de una manera más profesional y comenzar a proyectar el puesto que quieres en tu empresa para poco a poco llegar al puesto que deseas. Por ello, no hay lugar a dejar de lucir profesional en el ámbito laboral. Sé que hay mujeres que tienen un cuerpo que les gusta lucir, pero ajustar tu ropa excesivamente, usar blusas con escotes muy pronunciados, te hacen perder profesionalismo ya que "nunca tendremos una segunda oportunidad para dar una primera impresión." No sabemos a quién podemos encontrarnos en la oficina por lo tanto cuida mucho cual es el tipo de ropa que llevas al trabajo. →

←Con lo anterior no digo que tengas que sufrir en tiempo de calor para estar a la moda; por el contrario, existen diferentes texturas, colores y estampados que te permiten sentirte fresca en todo momento. Por ejemplo:

Texturas.- suaves, linos, gasas, algodón.

Colores.- pastel, claros, frescos y de temporada.

Líneas.- líneas menos estrictas como cuellos en V y redondos.

Te doy algunos tips que puedes utilizar para que no tengas calor en tu oficina y luzcas profesional.

- Utiliza sacos de telas ligeras o también puedes agregar una tercera capa ligera como un sweater. Esto te ayudará para los cambios de clima y tu imagen será proyectada con mayor jerarquía.
- Revisa que tus blusas o camisas no tengan mangas muy cortas ni escotes muy pronunciados.

"Nunca tendremos una segunda oportunidad para dar una primera impresión."

- También puedes utilizar en los lugares donde el ambiente es más relajado, una vestimenta más informal como son los jeans, una falda de algodón, unos pantalones de lino o una blusa ligera.
- Recomiendo jugar con diferentes estampados, texturas y por qué no, también estilos.
- No olvides los accesorios que son el toque final.
- Si es un ambiente menos formal las alpargatas o zapatos abiertos son ideales.
- El tipo de bolsas, collar, pulseras, etc. también aportan un estilo único a tu persona, busca los más adecuados en tonos claros y frescos.
- El uso de medias es todo un tema, en algunas empresas lo permiten y en otra no; por ello, te recomiendo antes ser muy cuidadoso y revisar los códigos de vestimenta.
- Y recuerda que en la imagen, no hay nada malo ni bueno; todo está en lo que desees proyectar.

¡Lo importante es que siempre luzcas de lo más profesional!

Carolina Béjar

Consultora de Imagen Internacional

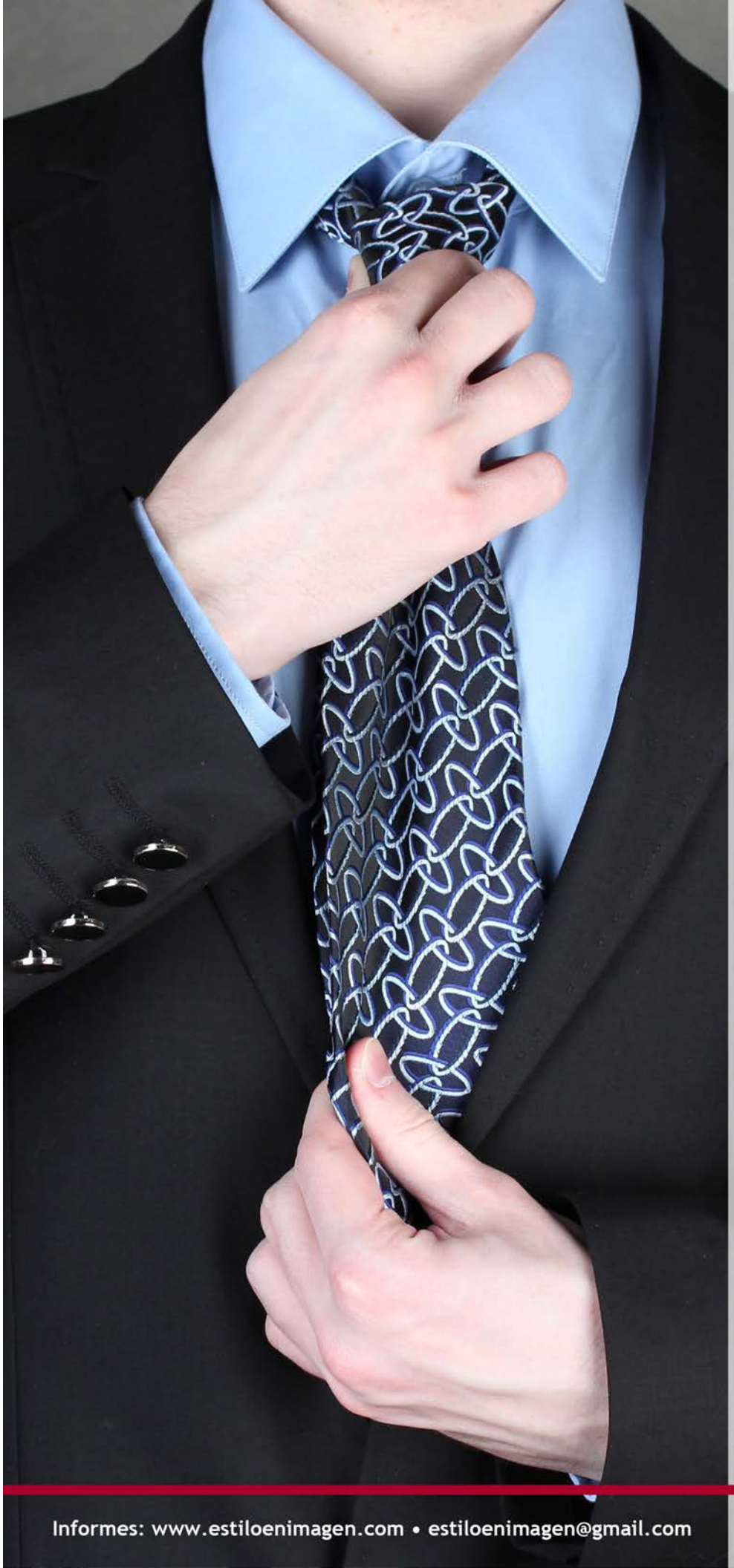
www.estiloenimagen.com

Carolina Bejar

@Carolinabejar

Haz click aquí para contactarme.

estiloenimagen@gmail.com



LOGRA TUS METAS ESTE 2014

Este es tu año para volverte **Consultor en Imagen.**

Diplomado en Imagen Física.

La carrera del futuro.

- No somos los únicos, pero sí los mejores avalados por AICI.
- Una empresa avalada por los consultores de imagen CEU (Unidades de Certificación Educativa).
- Somos los únicos que te llevamos de la mano a nivel internacional.

Se triunfa con lo que se aprende, se aprende con los mejores.

CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN

Informes: www.estiloenimagen.com • estiloenimagen@gmail.com

CAROLINA BEJAR
ESTILO EN IMAGEN

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

estiloenimagen@gmail.com • www.estiloenimagen.com • @Carolinabejar

COMER, AMAR Y APRENDER

Por: Marta Pascual

Hay algo en nuestra manera de relacionarnos con la comida que se asemeja con la forma de relacionarnos con las personas y especialmente con nuestras parejas.

No en vano Comer y Amar responden a dos formas de cubrir nuestras necesidades básicas, de Alimento y de Afecto.

Este artículo, escrito en colaboración con el Chef de Cocina Mario Pascual, pretende acercarse a esas dos experiencias y buscar nexos de unión entre ambas. Quizá sea un atrevimiento o un simple espejismo pero estoy segura que saldrá un nuevo plato que merecerá la pena ser degustado... →

No en vano Comer y Amar responden a dos formas de cubrir nuestras necesidades básicas, de Alimento y de Afecto.

← ... Comemos para alimentarnos. Cocinamos para extraer los secretos de sabor que sabemos que hay dentro de los alimentos (el sabor, con mayúscula es la distancia que hay entre alimentarse y emocionarse). El Sabor. Tiempo y constancia. Caldos reduciendo a fuego lento durante horas, marcados fuertes y rápidos que tuestan, saunas de vapor para cocciones cuidadosas, aliños que transforman lo crudo en disfrute. Cocinar es aprender a elegir el mejor producto y darle el mejor tratamiento; buscar armonías y contrastes que nos confirmen lo acertado de nuestra elección. Disfrute.

No sale a la primera. Decía Hemingway -más o menos textualmente- que el primer boceto de cualquier cosa siempre es un bodrio. A veces lo dejas por imposible. A veces el producto no te quiere. Insistir o no. Seguir.

Alrededor, fast food. Comida congelada. Lo sabemos. Precocinada. Rápida. Calentar y servir. Abrir y listo. Envase reciclable. Sabor adecuado para millones a la vez. El placer de saciar el hambre. Alimentarse, una necesidad. Poca emoción pero eficacia.

A veces, me apetece una hamburguesa de las de cadena de hamburgueserías, con mucho kétchup y queso fundido y todo el pringue. No me resulta paradójico. Para autodisculparme, alego que me lo pide el cuerpo.

Porque comemos para alimentarnos, ¿no? →

← El hambre, el apetito, la necesidad de ingerir e incorporar nos lleva a consumir no sólo comida, también relaciones que satisfacen nuestros deseos.

Incorporamos afectos como incorporamos alimentos y nuestro cuerpo los digiere como digiere cada una de las emociones que vive. Pero ¿qué queremos incorporar? ¿Qué es aquello que buscamos para nutrirnos? ¿A qué necesidades obedece?

¿Cómo nos acercamos a la comida? Comemos por placer, o por necesidad o por obligación. Disfrutamos del acto de comer con consciencia o es un puro trámite en el que apenas ponemos atención. Buscamos aquellos alimentos que más nos nutren o nos dejamos llevar por los que más nos estimulan aunque nos hagan daño.

¿Cómo nos vivimos en pareja? Permitimos que la vida nos la traiga o buscamos desde la necesidad. Queremos compartirnos y disfrutar juntos del camino o diseñamos una ilusión y nos ponemos a la búsqueda compulsiva de la misma.

Nos adentramos en procesos de elaboración que requieren tiempos de espera, fragilidades y sentimientos o elegimos en formato rápido.

A veces nos perdemos y pasamos al simple consumo. Deseamos lo inmediato, calmar nuestra ansiedades y hacemos elecciones imposibles. →

← Las parejas verdaderas se cocinan desde la singularidad de cada uno de sus miembros. Dos que se atreven a mezclarse, que no a devorarse el uno en el otro.

Sabemos que no nos va a ir bien pero nos empeñamos en seguir adelante porque lo importante es ahuyentar la soledad.

De repente todos nos convertimos en productos y en consumidores en un juego infinito que no se sabe quién consume a quién. Relaciones esporádicas, rápidas y sin compromiso que nos van atrapando en un juego de adicción.

En ocasiones cuando todo acaba sentimos la amargura y el vacío en nuestro interior y ese vacío grita tanto dentro de nosotros que ha de ser rellenado de nuevo. Más relleno y más huída, no de nadie, sólo de nosotros mismos.

Y aquí vienen todas las dependencias emocionales y todas las heridas abiertas y todo el frío que se vuelve a sentir porque nada de lo que nos hemos dado nos ha producido ni un ápice de calor.

Elegir el mejor producto y darle el mejor tratamiento, eso es lo que nos ha apuntado el Chef. Por qué no aplicarnos la receta. Eso es cocinar y también eso es amar de alguna manera. Buscar armonías y contrastes, eso es una pareja. Las parejas verdaderas se cocinan desde la singularidad de cada uno de sus miembros. Dos que se atreven a mezclarse, que no a devorarse el uno en el otro. →

← Dos que inician un camino sin prisas ni atajos para buscar juntos el potenciarse el uno al otro manteniendo la idiosincrasia de cada uno. Dos que se ensayan y se experimentan sin más por el mero placer de vivirlo, dos valientes que se arriesgan.

Sería tan bonito volver a las viejas tradiciones, a todos esos símbolos que nos llevaban a estirar nuestro deseo, nuestras atracciones y enamoramientos. Esos tiempos de espera y anhelo del otro, esos cortejos, esas puestas en escena que tanto nos alimentaban.

A lo mejor todavía estamos a tiempo. De aprender. A cocinar y a amar, a alimentarnos y a amarnos y a disfrutar con sabiduría de todas estas oportunidades que la vida calladamente nos ofrece.

¡Buen provecho para todos!

Marta Pascual Calderón

Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Nº- 12.377- M.
Asociada a la AEPS: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología. Nº.- 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 Psicosalud y Centro de Psicolgía 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.
http://www.facebook.com/martapascualespaciosex
@sexologiaDivers

Haz click aquí para contactarme.

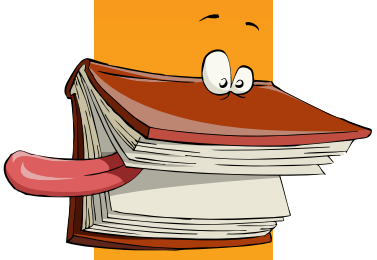
info@sexologia-martapascual.es

Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE

http://sexologia-martapascual.es/



Review del libro DETÉN EL TIEMPO

Lupita Jones Y Diego Di Marco

Es el primer libro funcional de medicina anti-edad en español que reúne a los mejores especialistas del mundo sobre el tema, quienes respaldan las herramientas innovadoras para detener el tiempo, con la intención de proporcionar al lector las claves del bien-estar para un estilo de vida saludable y cambiar la percepción de ver el paso del tiempo.

Este practico e innovador manual concentra 9 herramientas enfocadas para todos aquellos que desean cuidar su salud, vivir en bien-estar y equilibrio con el paso de los años.

Las nueve herramientas concentradas en "Detén el tiempo son":

- Equilibra tus hormonas
- Desintoxica tu cuerpo
- Come alimentos regenerativos
- Consume suplementos necesarios
- Cuida tu sistema digestivo
- Baja el nivel de estrés
- Realiza ejercicios anti-edad
- Duerme bien
- Observa lo que refleja la piel y cuídala

El libro fue publicado y editado en España bajo el sello de Urano y fue difundido con gran éxito en México, Estados Unidos, España, Argentina, Chile, Perú, Venezuela, Uruguay, Puerto Rico y Colombia, cubriendo un tiraje de 30,000 ejemplares en su primera edición.

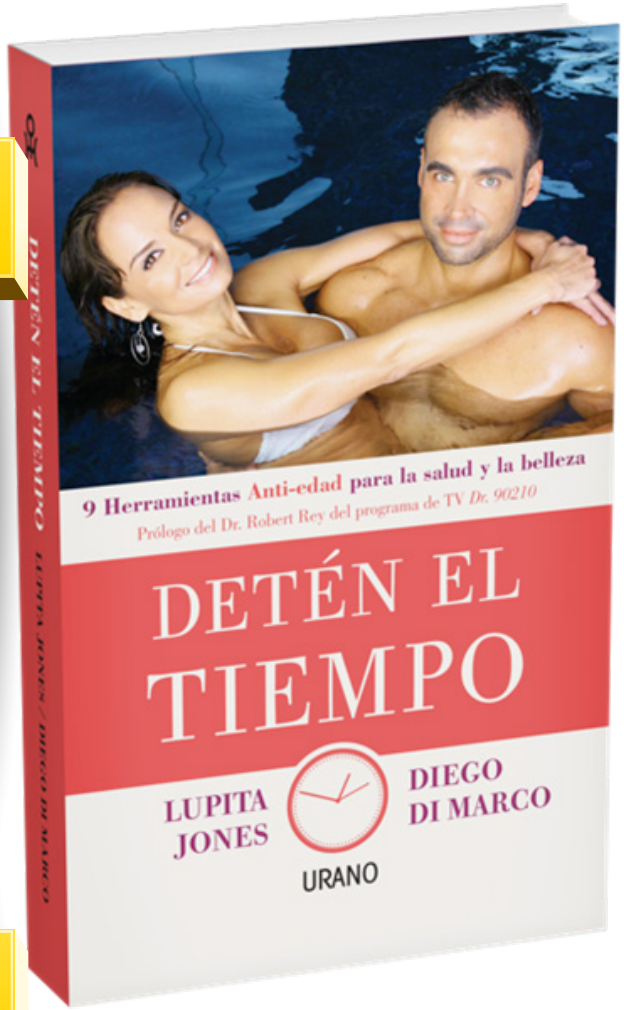
El lanzamiento del libro se realizó el 24 de mayo del 2011 en la Ciudad de México, en el cual se contó con la presencia del Doctor Rey reconocido anfitrión del programa de televisión Dr. 90210 de Beverly Hills, personalidad que escribió el prólogo de tan afamado libro e invitado exclusivo para el proyecto.

"Detén el tiempo" salió a la venta el 9 de junio y en tan solo una semana de su venta se posicionó en uno de los 5 libros más vendidos en México y en tres semanas llegó al primer lugar en ventas, agotando el tiraje existente de 15,000 ejemplares para el público mexicano; debido al éxito el 15 de julio salió a la venta la segunda edición de "Detén el tiempo", y en menos de dos meses se realizó una tercera edición la cual fue lanzada el 5 de agosto

Sobre los autores:

Lupita Jones

- Exitosa empresaria, presentadora de televisión y apreciada figura pública de la comunidad hispana.
- Fue la 1ª mexicana en convertirse en Miss Universo en 1991.
- Directora y manager de Nuestra Belleza México y embajadora de Buena Voluntad de la ONU y la UNFPA.
- Actualmente es conductora junto a Diego Di Marco, del programa Salud Emocional–Detén el tiempo, para la Cadena Fox para toda América Latina, señal Utilísima.



Diego Di Marco

- Exitoso empresario comprometido con la expansión de la conciencia en la salud y el bien-estar de las personas.
- En el 2005 fundó el centro de desarrollo humano Centro Zer. En ese mismo año y en la búsqueda de la prevención y el cuidado de la salud, comenzó a participar de manera activa como miembro de la Academia Americana de Medicina Anti-edad (A4M) y de la Sociedad Mundial de Medicina Anti-edad (WOSAAM).
- En el 2010 fundó ProEdad dedicada a difundir, promover y desarrollar servicios y productos orientados al manejo de la edad junto a un equipo de doctores y profesionales mundiales en la materia. En el 2011 lanzó al mercado junto a Lupita Jones el libro "Detén el tiempo".

Mayores informes:
www.proedad.com
www.facebook.com/ProEdad
twitter: @ProEdad

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/

Rompe tus Límites con dinámica "Rompimiento de Tablas"	Próximamente 2014.	Agustín Bravo Guillermo Navarrete	Si nunca has roto una tabla de UNA PULGADA de espesor con tus manos, ¡es el momento de hacerlo! Haz posible lo imposible y descubre que la gran mayoría de las limitaciones que piensas que tienes no son otra cosa más que ideas. Una aventura extraordinaria que te hará sentir motivación como nunca la has sentido.
Seminario de Hipnosis y Persuasión	1 al 5 de Febrero 2014. Querétaro. Qro.	Agustín Bravo	Unos dejaron de fumar, adelgazaron y cambiaron sus hábitos alimenticios o cambiaron sus actitudes; otros han logrado fomentar su salud y hasta desaparecieron sus enfermedades…¿Tú que vas a lograr conociendo y aplicando la hipnosis en tu vida?
Diplomado en Inteligencia Emocional con Certificación Practicante en PNL	Intensivo: del 1 al 8 de Mayo 2014 Querétaro, Qro.	Agustín Bravo	¡Cambia tu vida en 8 días intensivos! Aprende las herramientas esenciales de la Programación Neurolingüística como anclas, rapport, calibración, premisas, patrones del lenguaje, metamodelo, etc, que te ayudarán tener una manera distinta de percibir la realidad y ampliar tus posibilidades. Incluye certificado de The Society of NLP avalado por Richard Bandler (co-creador de la PNL) como "Practitioner en PNL".
Certificación Master Practitioner en PNL	Intensivo del 1 al 8 de Mayo de 2014, Querétaro, Qro.	Agustín Bravo	Si ya tuviste la experiencia de certificarte como Practitioner en PNL, ésta es tu oportunidad de ir al siguiente nivel y experimentar la verdadera magia. Extiende tus habilidades en esta increíble experiencia y descubre un mundo en el que los sueños son posibles y la motivación es ilimitada. Si quieres certificarte en éste nivel y no has cursado el Practitioner, pregunta por nuestros paquetes y toma ambas certificaciones.

CORPOSANO

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.

www.twitter.com/revcorposano

www.facebook.com/RevistaCorpoSano

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