A tu lado todo el camino

CORPO SANO

Abril 2014

Luis Guerra Photography

ALAN VALDEZ

CONFIANZA EN TI MISMO Y MÁXIMO ESFUERZO, LAS CLAVES PARA LOGRAR TUS METAS

PÁG. 14

10 RAZONES PARA ESTAR EN FORMA

PÁG. 26

PONTE EN FORMA DESPUÉS DEL EMBARAZO

PÁG. 30

AMORES EN LÍNEA, CÓMO LLEVAR LO VIRTUAL A LO REAL

PÁG. 64

DA EL PRIMER PASO PARA BAJAR DE PESO

PÁG. 22

CÓMO PROYECTAR UNA BUENA IMAGEN EN REDES SOCIALES

PÁG. 72

¿SON BUENOS LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

PÁG. 42

Palapa Communications
Año 3 · Número 31
Distribución Gratuita

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

Luis Guerra Photography

Pág.14

ALAN VALDEZ

22
El primer paso para comenzar a rebajar

26
10 razones para estar en forma

30
Rutinas para ejercitarte luego de tener a tu bebe

36
Calendario de actividades Abril

42
¿Son buenos los suplementos alimenticios?

índice

48
¿Cuál es el objetivo del yoga?

54
Cuencos el sonido como camino a la armonía y salud

64
Amores online

72
Tu imagen en las redes sociales, ¿Sabes cómo te ves?

78
Review del libro El ABC para rejuvenecer

Jason Ellis Photography

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de
Palapa Communications

www.revistacorposano.com

Número 31, abril 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

Nuestra mente es mucho más poderosa de lo que la mayoría de la gente piensa. Nuestros pensamientos son el origen de nuestras acciones, de nuestros hábitos y finalmente, de nuestros resultados. El desarrollo de hábitos congruentes con nuestras metas es la clave para alcanzarlas y todo tiene su origen en lo que pensamos de nosotros mismos.

La vida es un proceso de cambio constante, asegurémonos que ese cambio sea positivo y que nos ayude a vivir de manera más satisfactoria nuestra vida. Aquí está tu revista CorpoSano, llena de información de expertos en ejercicio, nutrición, salud y temas afines 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

ALAN VALDEZ

Confianza en ti mismo y máximo esfuerzo, las claves para lograr tus metas

Alan Valdez, modelo mexicano, nació el 18 de Marzo de 1988 en Hermosillo, Sonora, México. Una pequeña ciudad al noroeste del país, cerca de la frontera con Estados Unidos. Desde corta edad, Alan destacó en diferentes deportes como karate, futbol, basquetbol y atletismo, acaparando la atención de los medios de comunicación desde que estudiaba la primaria. Alan obtuvo una beca deportiva, y luego de estudiar 2 años en la carrera de Ingeniería Mecatrónica en el Tecnológico de Monterrey Campus Sonora, participó y ganó algunos eventos de modelaje y fitness. Entonces, decidió dejar la escuela e irse a vivir a los Estados Unidos(Miami, FL) para buscar una carrera en el modelaje fitness(2009).

Entre los logros de Alan están varios títulos de fitness, como Model Universe 2012, 2ndo Lugar en Model América 2008, tres veces campeón de Sonora en Fitness y 3er Lugar en el Mundial Amateur WBFF 2012 en Canadá.
También ha salido en campañas publicitarias de ropa interior, trajes de baño, tiendas de joyas, videos de fitness y ejercicios, apariciones en videos de música y televisión y portadas de revistas locales e internacionales.

Actualmente Alan es jefe de operaciones en www.bodycultures.com, una red social en español con información y herramientas sobre nutrición y ejercicio para promover el fitness en Latinoamérica, y es considerado el modelo fitness con mayor impacto y éxito en el extranjero.→

Luis Rafael Photography

واحدة من نوعه

Entrevista a ALAN VALDEZ

Luis Guerra Photography

Jason Ellis Photography

←CORPOSANO

¿Cómo te mantienes en forma?

Alan Valdez: Entreno en el gimnasio combinando pesas con ejercicio cardiovascular y una dieta balanceada

¿Cuál es tu rutina de ejercicios?

Alan Valdez: Usualmente trabajo dos músculos por día y hago un total de 20 sets de cada musculo, con cuatro o cinco ejercicios diferentes. Cambio mis rutinas regularmente, pero esa es la base.

¿Cuál es tu comida favorita?

Alan Valdez: Carne asada

¿Cómo nació bodycultures.com?

Alan Valdez: Siempre tuve como objetivo personal encontrar la manera de contribuir en algo a la sociedad y ayudar a la gente a que viva más saludable y con mejor autoestima por medio del fitness. Mi socio Santiago Scolari también tenía un objetivo parecido, con una red social en la que venía trabajando desde hace un par de años, pero necesitaba una cara, una persona capaz de enviar su mensaje y así nació, de la unión de los dos proyectos. →

Luis Rafael Photography

¿Cuáles son los beneficios de tener un entrenador personal en línea?

Alan Valdez: El contacto está al alcance de tu mano, y no hay necesidad de manejar distancias largas ni esperar colas, solo te pones de acuerdo con tu coach en tu horario más conveniente y listo.

¿Cómo te preparas para una competencia?

Alan Valdez: Usualmente hago una preparación con una dieta muy estricta, sin casi ningún "cheat meal" y con un entrenamiento muy intenso combinando pesas con ejercicio cardiovascular.

¿Cuál ha sido la competencia que más has disfrutado?

Alan Valdez: La primera competencia internacional que hice, Model Universe 2008 en Miami, pues todo era nuevo para mí, y el simple hecho de participar era un sueño hecho realidad.

¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Alan Valdez: Desarrollar mis habilidades en fotografía, producción de video y actuación, pues me gusta estar de los dos lados del lente. Quizás hacer televisión y seguir compitiendo en campeonatos mundiales de fitness

¿Algo más que quieras agregar?

Alan Valdez: Quiero decirle a todos los jóvenes que si se puede, lucha por tus sueños, sin importar lo que la gente a tu alrededor piense sobre ellos. Si tú crees en ti mismo, y das tu máximo esfuerzo, podrás lograr todo lo que te propongas.

www.facebook.com/alanvaldezfitness
www.youtube.com/alanarturo
www.twitter.com/alanvaldezmodel
www.instagram.com/xalanvaldezx
www.alanvaldezfitness.com
www.bodycultures.com

Luis Guerra Photography

El primer paso para comenzar a rebajar

Por: Joel Torres

Como entrenador personal, siempre le he presentado a la gente una manera fácil para comenzar a rebajar. Utilizando este sencillo método fue como yo lo logré. Lo primero que debemos hacer es adaptar a nuestro estilo de vida un hábito alimenticio saludable que se mantenga establecido hasta después de haber rebajado.

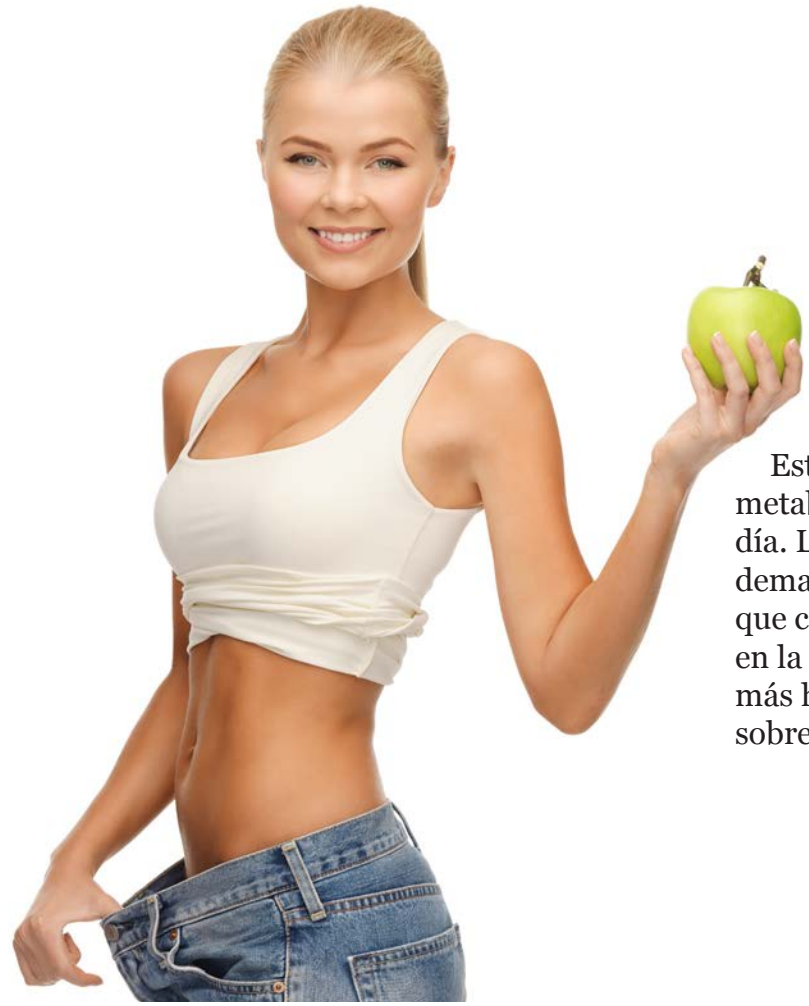
También vamos a querer mantener nuestro metabolismo acelerado para quemar calorías en lugar de almacenarlas. Un método para comenzar a perder peso y ver el resultado es el siguiente:

Desayunar:

Una comida mañanera despierta el metabolismo después de que nuestro cuerpo haya estado privado de alimento durante la noche. No desayunar mantiene el metabolismo al mínimo y eso hará que acumulemos calorías en lugar de quemarlas cuando comamos más tarde a lo largo del día. →

← Hacer ejercicio cardiovascular:

Caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos o bailar aceleran el metabolismo hasta varias horas después de acabar el ejercicio, por lo que se quemarán calorías, incluso mucho después de dejar de moverse.



Picar a menudo (Meriendas):

Estas comidas pequeñas mantendrán nuestro metabolismo en funcionamiento durante todo el día. Los aperitivos también evitan que tengamos demasiada hambre, o sea, evitan que no tengamos que comer de más en el almuerzo, en la cena, o tarde en la noche como acostumbramos hacer. Mientras más hambrientos estemos, menos control tendremos sobre lo que comemos en cuanto a cantidad se refiere.

Comer de acuerdo con nuestra actividad:

Si realizamos la mayor parte de nuestra actividad física durante el día, debemos ingerir un buen desayuno y una buena comida a mediodía para tener suficiente energía y así poder realizar todo lo que tengamos que hacer.

Hacer ejercicios de resistencia muscular:

Es esencial que trabajemos este tipo de ejercicios. Trabajar con "dumbells" (mancuernas) desarrolla la musculatura, proporciona tono muscular y acelera el proceso de quemar la grasa formada encima de los músculos (incluso cuando nuestro cuerpo está en reposo). Más musculatura implica más calorías quemadas y una pérdida de peso mayor con el tiempo.

Adapta esta secuencia en tu diario vivir: Desayuna, Merienda, Almuerza, Merienda, Cena, Merienda... ¡Y sobre todo... ejercítate! Es importante. De esta manera lograrás cumplir con tu meta.

Claro está, no olvides visitar al nutricionista. Es la persona que tiene la preparación correcta para preparar la dieta específica que tu cuerpo necesita llevar.

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

entrenandote.tv
Por Toni Carballo
Entrenador Personal
rutinas fitness entrenamientos ejercicios consejos
Suscribete a mi canal
You Tube

10 Razones para estar en forma

Todos sabemos que hacer ejercicio y desarrollar rutinas de entrenamiento, además de una buena alimentación son razones para estar en forma. Sabemos que es bueno para cada parte de tu cuerpo - Músculos, huesos, tendones, corazón, incluso la sangre, la piel y casi todas las células del cuerpo y tu mente.

Pero por alguna razón no lo haces, o no puedes seguir haciéndolo. Por eso te explico 10 razones para estar en forma y finalmente empezar a hacer ejercicio, o ¡continuar haciéndolo!

1. La Ropa más pequeña se ve mejor en ti.

Por supuesto que sí. No sólo te ves mejor, te sienta mejor y se sientes mejor psicológicamente y con más motivación. Esto viene con el accesorio extra adicional llamado “confianza”.

2 . Prevención.

Cuando eres joven, normalmente eres fuerte de salud. Pero a medida que la vida va pasando y nos hacemos mayores empezamos a estar más enfermos. Por ello esto te debe de motivar para empezar a hacer ejercicio para mejorar tu salud para mediano y largo plazo. Hacer ejercicio, puede curar y revertir las enfermedades, por no hablar de evitar muchas de ellas.

3 . El espejo funciona mejor.

Vamos a ser honestos - la mayoría de la gente se mira en el espejo. Esperamos estar en forma, nos examinamos (desde todos los ángulos), haces muecas de horror, y tal vez incluso tomar un pedazo de “grasa de tu tripa” para ver hasta dónde puedes estirar.

4 . Enfoque positivo de la energía.

¿No estás cansado de todo el dialogo interno sobre qué comer, lo que no debes comer, lo que no deberías haber comido, qué ropa ponerse, qué te hace ver delgado/a ... es agotador, estresante y el tiempo consume.

Si sólo dispones de tres o cuatro horas a la semana, se puede cerrar esa vocecita de una vez por todas. Se necesita menos energía para hacer ejercicio que para desmotivarse todo el tiempo para no hacer ejercicio. Tendrás motivación para hacer ejercicio.

5 . Es más barato que los antidepresivos.

No importa lo que estás pasando en tu vida, cuando termines una buena sesión de ejercicios hará que te sientas bien tanto físicamente como mentalmente. Tendrás más energía, te sentirás lleno de energía y te motivará a continuar.

6 . Las endorfinas realmente hacen que te sientas fuerte mentalmente y seguro de ti.

No es un mito. Una persona siente una felicidad alta después de una buena sesión de ejercicios o rutina de entrenamiento. Esto no solo está compuesto por todo tipo de reacciones químicas en el cuerpo, sino que también incluye una intensa sensación de logro y orgullo propio que no se puede obtener de las drogas reales.

7 . La fuerza y la confianza se ven muy bien en ti.

Y no se limita a aparecer en su cuerpo, sino que se manifiesta en tu actitud. Te vuelves más positivo/a , útil y francamente encantador/a. La gente puede no saber qué has cambiado, ellos sólo saben de algo “diferente”, en el buen sentido. →

8 . Empiezas a ser más inteligente.

Trata de hacer ejercicio al empezar el día y así tendrás la mente más clara y mejor enfocada en otras fases de tu día a día como es tu trabajo, tu familia, ocio...etc., Tienes que darle a las endorfinas para que te motiven para el resto del día.

9 . Eres el espejo de tu familia, tu entorno te están viendo.

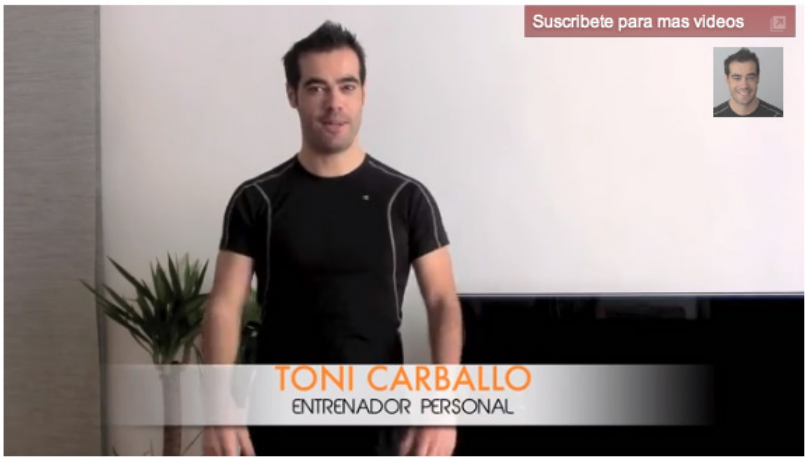
Eres un buen modelo a seguir. Los niños no les importa lo que dices, ellos ven lo que hacen los padres. Tú no estás negándoles el no permitirles comer comida basura, lo que estás es protegiendo su salud para el futuro. Nadie puede comer lo que quiera y permanecer sano, ni siquiera los niños.

10 . Te verás y te sentirás increíble.

Si esta es tu motivación, que así sea. Sólo sé que si te quieres sentir mejor y lucir fabuloso/a para siempre, no creo en esas ofertas de "bajar de 5 kilos en una semana". Ellos no cuidan tu vida saludable. Cuando tu veas estas "dietas" pregúntate, ¿puedo comer y vivir así para siempre?

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

Rutinas para ejercitarte luego de tener a tu bebé

Por: Marcos López.

Si recientemente has tenido la bendición de ser madre, los desafíos para volver a ponerte en forma son muchos: el cansancio, las pocas horas de sueño, la falta de motivación y especialmente la organización para encontrar el tiempo para ejercitarte.

Una solución bien práctica es tomar solo unos cuantos minutos cada día con un poco de ejercicio para empezar y volver al ruedo. La razón es que un poco de ejercicio que se haga con constancia y regularidad puede impactar positivamente en la recuperación de tu estado físico y tus niveles de energía.

Los beneficios no son solo para ti, el nuevo integrante de la familia también los disfrutará. Tu hijo recibirá mejores cuidados si tú te ejercitas, ya que cuando uno se ejercita, uno de los principales beneficios es hacer las actividades de la vida cotidiana de manera más fácil y eficiente. Tu trabajo es encontrar el tiempo para hacerlo. Aquí te dejamos tres pequeñas rutinas de ejercicio para que vuelvas a entrenar luego de que tu médico te haya dado el alta por el nuevo integrante de la familia. →

Rutina de ejercicios de cinco minutos

Realiza series de 15 repeticiones de los cuatro ejercicios funcionales para lavida diaria:

- la sentadilla,
- flexiones de brazos
- extensiones de espalda
- elevaciones de cadera recostada.

Pueden hacerse en todo momento, en cualquier lugar y no se necesita equipamiento alguno. Juntos te proveerán un acondicionamiento para todo el cuerpo que mejorará tu postura, tono muscular y fuerza.

Rutina de diez minutos

Ejercicios aeróbicos.
Caminar en la cinta, subir escaleras, saltar la soga, una bicicleta fija pedaleando a una velocidad que te sea posible. También puedes hacerlo al aire libre, pero con una máquina de cardio en casa tienes la ventaja de no salir ni tener que dejar a tu bebe al cuidado de otra persona.

Y si lo que quieres es algo más desafiante puedes tomar 3 periodos de diez minutos realizados en distintos momentos para media hora de aeróbics, lo recomendado para hacer diariamente. →

tucuerpoideal [coaching]

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

Motor&Volante DIGITAL

La revista que prueba los autos para que tú decidas

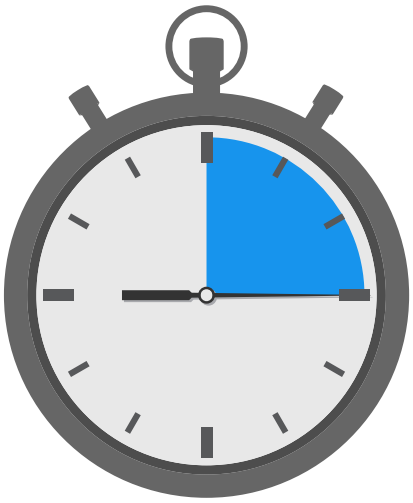
Una publicación de editorial novaro

calidad en las letras desde 1950

Búscanos en Facebook: @motor y volante

Síguenos en Twitter: @motoryvolante

www.editorialnovaro.com



Rutina de ejercicios de quince minutos

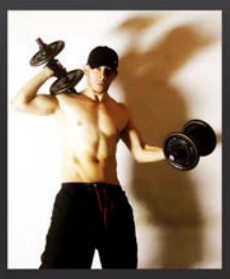
Rutinas de algún DVD o programa de ejercicios que tengas, YouTube o un entrenamiento aeróbico en circuitos es otra alternativa muy buena. Simplemente ten en cuenta que tienes que empezar la rutina de manera moderada y no brusca, lentamente y progresiva en el paso del tiempo. Luego en la medida que ya te hayas reincorporado al ejercicio puedes añadir más tiempo y/o intensidad.

Un tip final...

Prueba alternando entre las tres rutinas y cuando tengas más tiempo, hacerlas todas juntas cada día o bien las tres el mismo día en diferentes horarios.

Estas pequeñas dosis de ejercicio sumarán en su conjunto para una vida más saludable y más fácil, con más energía para el mejor cuidado del nuevo miembro de la familia. Crea el hábito y más rápido de lo que te imaginas estarás disfrutando de un cuerpo nuevamente en forma.

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/

REY GUT

5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

11:40 AM

Abril 2014

3-6 Abr PUNTA MITA GOURMET & GOLF CLASSIC
MÉXICO
http://puntamitagourmetgolf.com/

4-6 Abr COPA DAVIS CUARTOS DE FINAL
TODO EL MUNDO
http://www.daviscup.com/es/

5 Abr WARRIOR DASH
MÉXICO
http://www.agropet.es

5-6 Abr SPARTAN RACE PUEBLA
MÉXICO
http://www.maratonlala.org

6 Abr MARATÓN TAJIN 2014
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

6 Abr TRIATLÓN FUGA DE LOS SACRIFICIOS
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

5-13 Abr TORNEO DE CASABLANCA
TODO EL MUNDO
http://www.gphassan2tennis.com/

6 Abr MEDIO MARATÓN DE MÁLAGA
ESPAÑA
http://www.mediamaratonmalaga.com

6 Abr MEDIO MARATÓN DE MADRID
ESPAÑA
http://www.mediomaratonmadrid.es/

6 Abr MARATÓN DE SANTIAGO
CHILE
http://www.maratondesantiago.com/

6 Abr WRESTLEMANIA 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.wwe.com

6 Abr CARRERA SPORT CITY INTERLOMAS
MÉXICO
http://www.emociondeportiva.com

6 Abr TUNE UP COYOACÁN
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

7-13 Abr TORNEO DE HOUSTON
TODO EL MUNDO
http://www.mensclaycourt.com/

13 Abr MARATÓN DE LONDRES
INGLATERRA
http://www.virginmoneylondonmarathon.com/

21 Abr MARATÓN DE BOSTON
ESTADOS UNIDOS
http://www.baa.org/

25-26 Abr EXPO MERCADO FITNESS
ARGENTINA
http://www.mercadofitness.com

27 Abr TRIATHLON HALF ICAN MÁLAGA
ESPAÑA
http://www.icantriathlon.com/

27 Abr MARATÓN ROCK´N ROLL MADRID
ESPAÑA
http://es.competitor.com/madrid/

Nota: Información sujeta a cambios

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

Recetas

FAGE®

SOPA DE CHILE ANCHO Y CHICHARRÓN

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos

INGREDIENTES

Para la sopa

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 chiles anchos, limpios y rebanados
- 1 cebolla, picada
- 2 tallos de apio, en cubos chicos
- 2 zanahorias, en cubos chicos
- ½ papa chica, sin piel, en cubos chicos
- 3 tomates (jitomates), picados, con semillas
- 2 hojas de epazote, lavadas, desinfectadas y fileteadas
- 3 tazas de caldo de vegetales sin sal
- 1 taza de Yogurt FAGE® Total 0%
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para servir

- ¼ de aguacate, en cubos chicos
- 1 cucharada de semillas de chiles secos
- Yogurt FAGE® Total 0%, al gusto

PREPARACIÓN

Para la sopa

Calienta media cucharada de aceite en una olla, agrega los ajos y los chiles anchos; cocina por 30 segundos sin dejar de mover para evitar que los chiles se quemen. Añade cebolla, apio, zanahoria, papa y tomates; cocina moviendo regularmente hasta que los vegetales suavicen y cambien ligeramente de color.

Incorpora epazote, el Yogurt FAGE® Total 0% y caldo.; revuelve bien y deja hervir a fuego bajo por 5 minutos. Pasa los ingredientes de la olla a tu licuadora, deja enfriar un poco y licua hasta lograr una textura suave y ligeramente espesa. Regresa la sopa a la olla y rectifica el sabor con sal y pimienta; deja a fuego bajo por 5 minutos más, moviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.

Para servir

Sirve la sopa caliente en platos profundos y decora con aguacate, semillas de chiles secos y Yogurt FAGE® Total 0%. Disfruta.

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

Sólo lo mejor

¿Son buenos los suplementos alimenticios?

Por: Rinie Marin

De nuevo nos vemos. En esta oportunidad les hablaré de mi opinión personal sobre los suplementos alimenticios.

Me he dado cuenta a través de los años y del contacto con mis alumnos (ya que soy instructora de Spinning) que existen muy pocas personas que las consumen, que no tienen la información, que desconocen los beneficios e inclusive creen que son malas para el organismo porque "no son naturales".

Yo particularmente desde que me enseñaron los beneficios de algunos de ellos en los cursos de modelaje que realicé y de mi entrenamiento físico, me interesé en buscar más información, de cuáles eran los que realmente necesitaba y sobre todo analizar si realmente son efectivos o no.

Lo primero que encontré, y me parece muy lógico, es que nosotros para consumir todos las vitaminas, proteínas y minerales que nuestro cuerpo necesita (sobre todo cuando empiezas a tener más edad y a producirlos en menores cantidades) tendrías que comer casi todos los alimentos que existen, en porciones casi a diario y un control absoluto de lo que realmente estás ingiriendo... ¿De verdad? Seamos honestos, eso es casi imposible y es ahí donde entra la ventaja de consumir los suplementos alimenticios que se describen con su propio nombre. →

Claro que no solo en la tecnología se avanza a grandes pasos; también en la medicina, y un crecimiento acelerado ha tenido últimamente esta rama de la medicina, porque ayuda (también) a prevenir enfermedades y a sentirnos bien día a día. No quiero decir con esto que no nos vamos a enfermar nunca si las consumimos, pero les puedo asegurar que sí puedes evitar muchas enfermedades. Por ejemplo, la osteoporosis: esta es una enfermedad degenerativa que es ocasionada principalmente por la falta de calcio en los huesos. Si a temprana edad comenzamos a ingerir la dosis adecuada de calcio (que se encuentra en los lácteos principalmente) pudiéramos evitar casi por completo el padecer esta enfermedad e incluso evitar cualquier problema que se refiera a los huesos (tendríamos huesos más fuertes, evitaríamos fracturas leves y otros beneficios que el consumir calcio nos da).

Como vez, esto es solo un ejemplo de los miles que existen y del porque sería beneficioso el consumir un suplemento alimenticio adecuado para nosotros

¿Cómo saber que necesita nuestro cuerpo y cuál es el más adecuado para ti? Consulta a tu médico general, pídele que te haga un examen completo de sangre y con los resultados, él puede asesorarte de cuales debes consumir, en que cantidad e inclusive los beneficios de un multi-vitamínico adecuado para tu edad y sexo. (probablemente termines riéndote por comprobar que lo que te he comentado es verdad!!! Jajajaja)

De nuevo, un placer haberte ayudado a aclarar un mito más y cuando sientas estos buenos cambios en tu cuerpo coméntamelos a través de mi pagina web www.riniemarin.com

¡Nos vemos pronto!

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

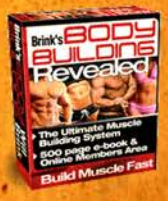
Visita hoy

BrinkZone.com

The No#1 Science Based Performance Resource

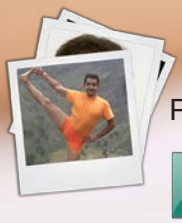
El sitio #1 en recursos para el desempeño basado en la ciencia

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



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

¿Cuál es el objetivo de Yoga?



Por: Arturo García Olivera

La práctica de Yoga tiene una antigüedad aproximada de 35 siglos y se considera a la India como el país o la zona de origen; la transmisión de los conocimientos, ejercicios y prácticas se transmitía de labio a oído, de tal forma que un maestro de yoga enseñaba a sus discípulos, y estos, al llegar a ser maestros o gurús enseñaban a sus propios discípulos, creando así una cadena de conocimiento que era mantenida y enriquecida en cada nueva generación. →

← Alrededor del año 200 A.C. el sabio Patañjali escribió "Los Yogasutras", libro que hoy en día es una importante referencia para practicantes de Yoga, y en el cual se explica el sistema de yoga y sus diferentes etapas (explicaremos estas etapas en la siguiente edición). Patañjali inicia su texto definiendo Yoga de la siguiente forma:

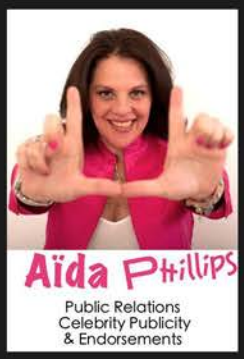
Yoga chitta vritti nirodha (Yogasutras 1:2) – Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente

De acuerdo a Patañjali, el tranquilizar la mente y eliminar sus fluctuaciones es el propósito principal; una vez que aprendemos a tranquilizar nuestra mente, es posible experimentar estados de paz, es posible escuchar nuestro interior y hacer contacto con nuestra esencia real. En la actualidad, la mente se ha convertido en quien guía las acciones y decisiones de las personas, con ello, gradualmente vamos dejando de dar atención a nuestro mundo interior, o en otras palabras, nuestra naturaleza espiritual, le damos importancia solo a nuestro cuerpo mental.

Los ejercicios y prácticas de yoga son muy variados, desde prácticas físicas, respiraciones, meditaciones, hasta el pintar mandalas o representaciones gráficas. El propósito último es alcanzar lo que Patañjali define como Samadhi, la octava etapa del proceso de yoga, la última etapa. →

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

← Samadhi se interpreta como la iluminación, el aumento o la toma de conciencia de nuestra real naturaleza, el contacto interno con nuestra real esencia o nuestra naturaleza espiritual. Una frase que me recuerda constantemente esta real naturaleza es la siguiente:

"No somos seres humanos buscando una experiencia espiritual, Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana"

La práctica de Yoga permite aumentar gradualmente nuestro estado de conciencia y poder percibir esta esencia espiritual que nos forma. Una vez que enfocamos nuestra atención en lo que realmente somos, mente, cuerpo, emociones, sentimientos, etc., se empiezan a armonizar, experimentarás paz, tranquilidad, relajamiento; tomarás decisiones no solo a un nivel mental, sino a un nivel espiritual.

Y aunque la fuerza, equilibrio y flexibilidad no son la meta del Yoga, los practicantes de yoga desarrollan estas áreas como consecuencia de un trabajo integral. Por ejemplo, la flexibilidad física viene acompañada de un trabajo interno de flexibilizar nuestra mente respecto a conceptos, ideas y pensamientos. Es decir, el trabajo físico ayuda a lo interno y viceversa.

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

CONTRALONA PR

CONECTANDO LA LUCHA LIBRE CONTIGO

- ENTREVISTAS CON TUS LUCHADORES FAVORITOS
- TRANSMISIONES EN VIVO DESDE LAS CARTELERAS LUCHISTICAS
- DOCUMENTALES LUCHÍSTICOS
- PODCAST
- CONCURSOS Y REGALOS

BÚSCANOS EN

CUENCOS...

EL SONIDO COMO CAMINO A LA ARMONÍA Y LA SALUD

Por: Nidia Jacobi Gómez

SOMOS PARTE Y ESENCIA DEL UNIVERSO... UNO SOLO... Y SI ESTAMOS BIEN SINTONIZADOS CON ÉL PODEMOS SANARNOS FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTALMENTE....

Hay sonidos que emiten frecuencias tan armónicas que pueden beneficiar enormemente nuestra salud.

En un mundo en el que estamos rodeados de una terrible contaminación auditiva que altera de manera muy significativa y negativa nuestra salud deteriorando nuestro sistema nervioso, llevarnos a la total pérdida de nuestras capacidades auditivas o provocar terribles desbalances y desajustes emocionales; el conocer que también hay sonidos que emiten frecuencias tan armónicas que pueden beneficiar enormemente nuestra salud, lleva nuestra atención a esta forma tan particular como sutil y benéfica para mejorar y recuperar nuestra salud.

La música estridente y los ruidos están siempre presentes, la audición y percepción de ciertas vibraciones o sonidos puede alterarnos, lo que bloquea nuestra energía, desarmonizando por consiguiente el cuerpo, el espíritu y las emociones.→

← Las terapias de sonido se fundamentan en el principio de resonancia en simpatía o solidaria.

Las terapias de sonido se fundamentan en el principio de resonancia en simpatía o solidaria. El término resonancia tiene relación con el índice vibratorio de un objeto, y la resonancia solidaria o en simpatía se refiere al hecho de que un objeto vibrante provoca una vibración acompasada en otro; dicho de otro modo, el índice de vibración de un objeto se iguala al índice de vibración de otro objeto. Cada parte del cuerpo y sus campos están vibrando. Es pues lógico que cada una, bien sea un órgano o un chakra logren una frecuencia óptima sana por este medio, cuando estamos enfermos se debe a que una parte de nosotros no está vibrando en armonía consigo misma. Esta disonancia o enfermedad puede sanarse con sonido y voluntad (intención) devolviendo a la parte que se encuentre enferma su frecuencia sana.

Los cuencos, son instrumentos que producen sonidos armónicos, son vibraciones complejas que por su resonancia armonizan nuestras vibraciones disarmónicas, principalmente el sistema nervioso y cardiaco, elevan las defensas del organismo y predisponen a estados profundamente introspectivos beneficiosos para la salud. Esto reduce la liberación de hormonas relacionadas con el estrés y eleva las endorfinas provocando una profunda sensación de bienestar, ya que como dicen los maestros tibetanos, “los cuencos emiten el sonido del vacío, que es el universo manifestándose en perfección”.

Cuando estamos enfermos se debe a que una parte de nosotros no está vibrando en armonía consigo misma. →

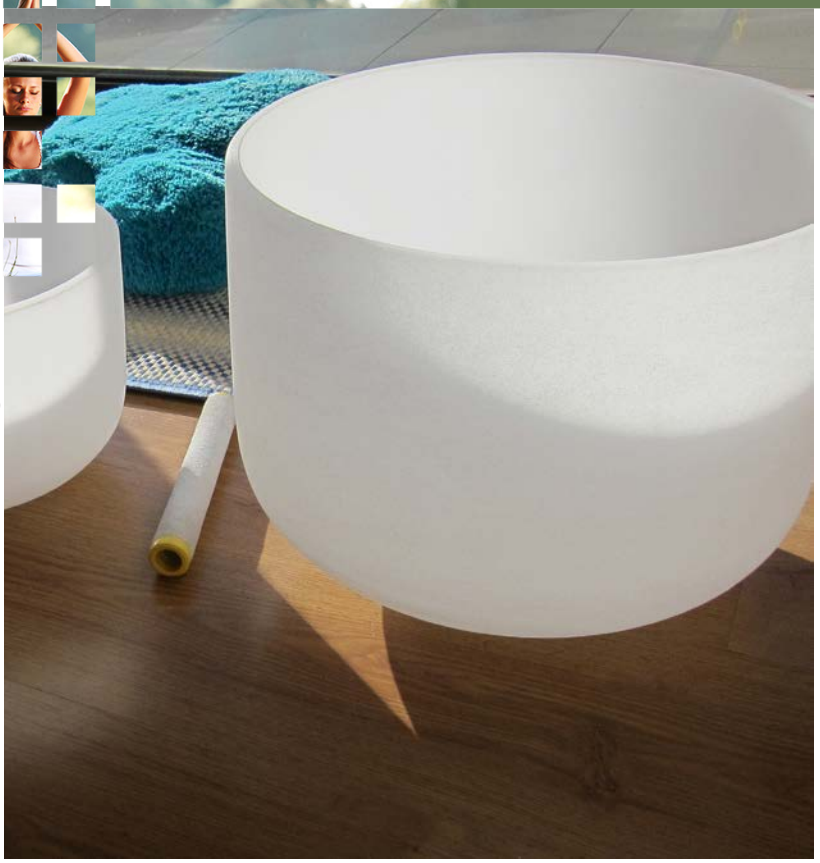
Diana Alva
Health Coach

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

www.vivesanamente.com

DietayPeso

@DietayPeso



← El sonido de estos cuencos, guían al cerebro a estados de frecuencias de ondas alfa, lo que induce a un profundo estado meditativo y apacible, proporcionándonos una gran claridad mental.

Los cuencos, son instrumentos que producen sonidos armónicos, son vibraciones complejas que por su resonancia armonizan nuestras vibraciones disarmónicas, principalmente el sistema nervioso y cardiaco, elevan las defensas del organismo y predisponen a estados profundamente introspectivos beneficiosos para la salud. Esto reduce la liberación de hormonas relacionadas con el estrés y eleva las endorfinas provocando una profunda sensación de bienestar, ya que como dicen los maestros tibetanos, "los cuencos emiten el sonido del vacío, que es el universo manifestándose en perfección".

El sonido de estos cuencos, guían al cerebro a estados de frecuencias de ondas alfa, lo que induce a un profundo estado meditativo y apacible, proporcionándonos una gran claridad mental.

Adicionalmente, cuando se tocan cerca o directamente encima del cuerpo, las vibraciones sonoras se transmiten a nuestra sangre y órganos lo que nos permite utilizar este medio como instrumento de sanación. →

"Los cuencos emiten el sonido del vacío, que es el universo manifestándose en perfección".

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

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Los cuencos tienen un innegable efecto sobre las personas. Debido a esto se utilizan cada vez más con fines terapéuticos ya que al dirigir el sonido correcto hacia nosotros mismos o hacia la persona que desea ser curada podremos tener una vibración óptima que se traduce en:

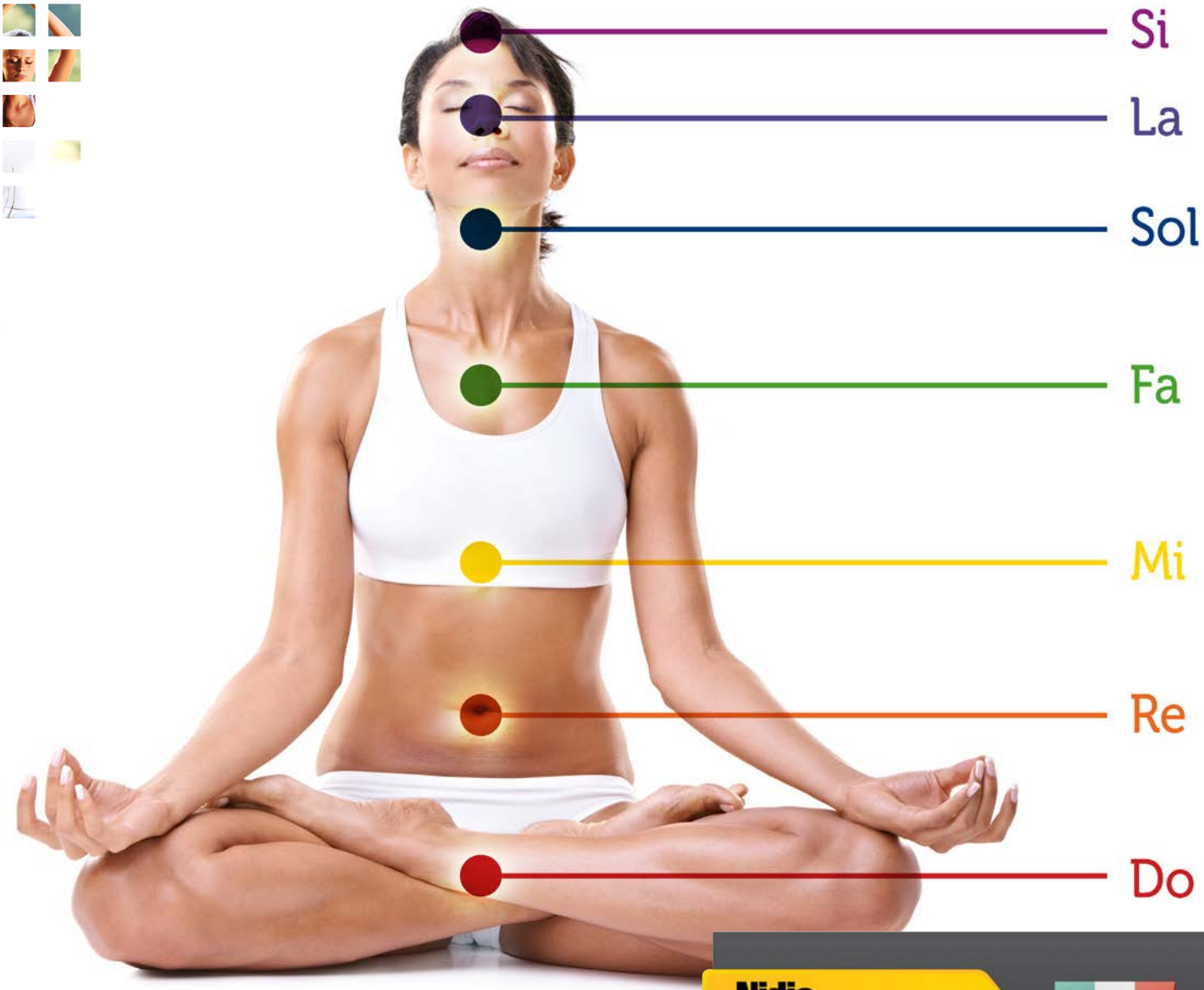
- Evitan el estrés y la ansiedad.
- Mejoran la concentración.
- Potencian la creatividad.
- Fortalecen la visión.
- Equilibran y sanan los hemisferios cerebrales.
- Restablecen el equilibrio del sistema endócrino mediante la vibración de la glándula hipófisis y la pituitaria.
- Alivian la sinusitis y los dolores de cabeza.
- Favorecen las ondas alfa o la meditación profunda.

PERO...¿QUÉ RELACIÓN TIENEN LOS CUENCOS, LA ENERGÍA Y LOS CHAKRAS?

Como hemos dicho anteriormente, el sonido de los cuencos llega a nuestros puntos energéticos, llamados chakras. El cuerpo humano tiene siete puntos energéticos básicos, a través de ellos el cuerpo astral le da energía al cuerpo físico, definiéndole las diversas facetas de su salud y su destino. A través de cada vórtice de energía llamado chakra, y con ayuda de estos armoniosos sonidos se logra estabilizar y sanar órganos, glándula, sistemas y emociones, que llegando a un perfecto equilibrio armónico, el beneficio se verá traducido en una maravillosa salud integral.→

NATURAL, ORGANICA & LATINA
BY LAURA TERMINI

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



← Vivir la experiencia dejándose llevar por la maravillosa ola de sonidos que tranquilizan y nos llenan de tal bienestar, obteniendo como único resultado el beneficio general de nuestro cuerpo;

¡vale la pena!

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

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

AMORES on line

Por: Marta Pascual

¿PODEMOS ENAMORARNOS DE ALGUIEN A QUIEN NUNCA HEMOS TOCADO?

¿QUÉ NOS ENGANCHA DE LAS RELACIONES VIRTUALES?

¿QUÉ NOS APORTAN QUE NO ENCONTRAMOS EN EL MUNDO REAL?

¿POR QUÉ ESTAR AHÍ?

Las relaciones virtuales están cada vez más presentes en nuestra sociedad. No es extraño cuando hoy en día nuestro mundo está informatizado y casi todo lo que hacemos o gestionamos, compramos o adquirimos lo hacemos a través de internet.

Por ello tampoco es casual que nuestras necesidades afectivas se de paseos por la red y a veces incluso se empeñe en quedarse en busca de lugares donde quedarse. Importante darnos cuenta de algo: son lugares de tránsito y de conexión, no confundamos la parte por el todo.

Todos tenemos unas necesidades básicas: de seguridad emocional, de crear vínculos, de sentirnos parte del grupo y de contacto afectivo, físico y espiritual. Todos las sentimos desde que somos niños y cuando nos hacemos adultos nos toca ocuparnos personalmente de su satisfacción es decir de ir a buscar aquello que deseamos.

A su vez compartimos una sociedad que nos induce permanentemente al consumo. El consumir nos identifica con el grupo y poco a poco todo se convierte en un producto que puede ser adquirido, hasta nosotros mismos.
La gestión de nuestras pequeñas o grandes frustraciones a lo largo del día nos agota y en ocasiones esas frustraciones crean vacíos en nosotros que necesitan ser rellenados. Para eso está el consumo, todo lo que consumimos produce en nosotros un efecto de llenado que nos calma, un refuerzo inmediato que ahuyenta nuestras emociones negativas y nos permite mirar a otro lado y seguir adelante.

Consumimos comida, objetos, compras, viajes... y también personas, relaciones. Vamos por ahí ávidos de experiencias como si aquel que consiga tener más será el dueño de la mayor felicidad... es nuestra sociedad de consumo que nos adoctrina cada día para que no nos salgamos de la norma.

El consumo también nos acompaña de alguna forma y ahuyenta nuestra soledad. Pasamos por etapas en las que nos encontramos especialmente solos. Crisis vitales, cambios evolutivos, rupturas de pareja, enfermedades, cambios que nos desequilibran y nos dejan a la intemperie y muertos de frío.
Entonces miramos a nuestro alrededor y no encontramos albergue, están los amigos, la familia, los compañeros pero nos cuesta repartir nuestras fragilidades con ellos, no es fácil pedir ayuda y pensamos en la posibilidad de sacarnos solos adelante.

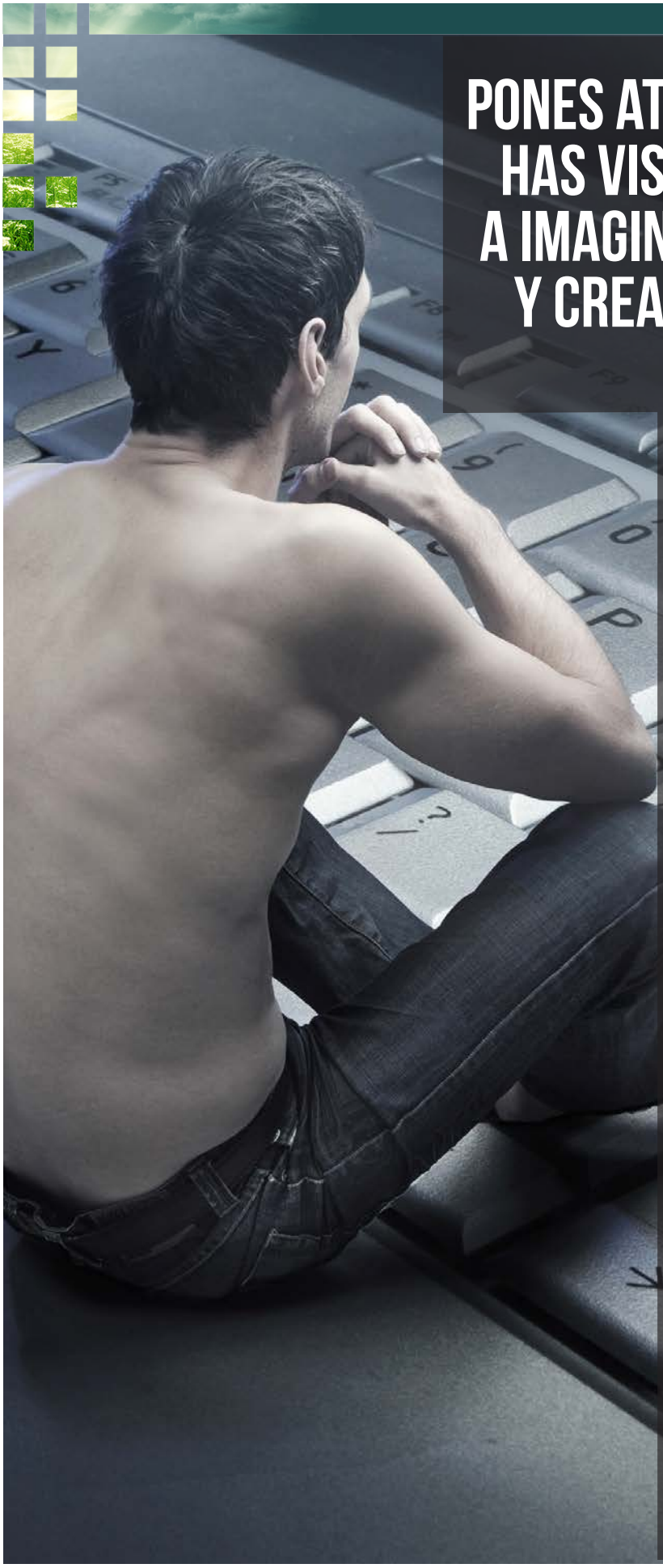
Puede que no hayamos tenido que pasar ninguna crisis pero sí percibimos una ausencia en nuestra vida. Nos falta ese afecto, ese cariño, esa complicidad con alguien que en algún momento vivimos o tal vez nunca, nos falta compañía y entonces pensamos en la posibilidad de navegar, navegar por la Red. Ahí está con su inmediatez, todo al alcance de tu mano. Te lo da todo y nada te exige. A golpe de click empiezas a sentirte parte de un grupo, de una historia, de una comunidad. Puedes hacer amigos a los que quizás nunca conozcas pero sientes que están ahí. →

NOS SEPARA UNA PANTALLA CON LO QUE ME EVITA LAS TÍPICAS ANSIEDADES DEL CUERPO A CUERPO. SALIR POR AHÍ Y CONOCER GENTE A VECES NO RESULTA SENCILLO, Y PARA ALGUNAS PERSONAS ES UN MOMENTO DE ANSIEDAD POR EL MIEDO AL FRACASO.

← Hay portales de todo tipo, aplicaciones para todos los gustos donde se fomentan las relaciones personales en todo su esplendor. Relaciones de amistad, grupos de singles, futuras parejas, encuentros sexuales para personas homo o heterosexuales... cientos de escaparates donde pararse y contemplar y entrar y probar.

¿Qué consigo si entro? Lo primero es compañía y eso es mucho si espanta mi soledad. Lo siguiente es seguridad, puedo entrar y salir cuando quiera, nada me compromete a permanecer. Y lo siguiente, sensación de control. Juego a estar o no disponible, on u off según me apetezca en cada momento del día, hablo con quien quiero y rechazo a quien me apetece... todos son ilusiones y en el fondo lo sé, pero es tan agradable vivirlas...

Nos separa una pantalla con lo que me evita las típicas ansiedades del cuerpo a cuerpo. Salir por ahí y conocer gente a veces no resulta sencillo, y para algunas personas es un momento de ansiedad por el miedo al fracaso. Nos importa tanto gustar que nos esforzamos por conseguirlo y cuando estamos en la Red queremos gustar igualmente pero los costes son menores. →



PONES ATENCIÓN EN LA FOTO QUE HAS VISTO SUYA Y TE EMPIEZAS A IMAGINAR QUE ESTÁ A TU LADO Y CREAS UNA IMAGEN DE CÓMO SERÁ ESA PERSONA

←

El rechazo se vive como algo más pasajero pues siempre tengo ante mí otras oportunidades de conquista, alguien más habrá que quiera iniciar conversación, son muchos los candidatos y puedo pasar de uno a otro en un segundo.

Y en ese devenir, en esos encuentros y desencuentro imaginemos que salta la chispa. He encontrado una persona con la que me siento a gusto e iniciamos una relación virtual con él o con ella y apenas soy consciente de cómo está pasando. Es como iniciar un baile, alguien te invita y sales a pista. Al principio dubitativa pero luego con los primeros compases ves si te sientes cómoda y si esto ocurre las defensas van cayendo y empiezas a dejarte llevar.

Pones atención en la foto que has visto suya y te empiezas a imaginar que está a tu lado y creas una imagen de cómo será esa persona. Contestas a sus preguntas, tú le formulas otras y habláis de aquello que se os ocurre en cada momento y que resulta agradable para los dos.

Si el encuentro ha sido agradable posiblemente quieras más. Le dejarás mensajes durante el día si la otra parte no está conectada y responderás a los suyos cuando los encuentres y sientas que te alegran el día. →

Marta Pascual

ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE

http://sexologia-martapascual.es/

← Sientes que hay una persona pendiente de ti y a quien posiblemente le gustes y eso te hace sentir bien luego sigues adelante con el juego. A la vez no hay ningún compromiso, luego puedes hablar con esa persona sólo o abrirte a más contactos, no existe la exclusividad y en ningún momento es una regla explícita a imponerse uno solo.

Imaginemos que sigues adelante con esa persona "especial". ¿Qué puede ocurrir? Que cada vez te gusta más esa situación. Parece que se está creando un vínculo nuevo, parece que te entiende y a ti te apetece saber más y más cosas de él o de ella porque es como tu secreto, tu relación virtual que te hace sentir única y diferente, mientras todo lo cotidiano sigue aconteciendo, es un estímulo que te va atrapando. Las conversaciones se suceden cada día, cada noche, en cualquier momento y el espacio de intimidad entre los dos se va estrechando.

Le hablas de tus miedos, de tus ilusiones, de tus tristezas y alegrías y recibes las suyas. La sensación de seguridad te lleva a hablar de otros temas relacionados con tus deseos de intimidad física, de cariño y de contacto. Compartís fantasías y emociones, algunas van más allá de lo afectivo y entran en terrenos eróticos, el erotismo también se vive a través de la red.

¿QUÉ HACER? ¿CÓMO CONTINUAR?

Se trata de pararse y sentir qué ocurre. Puede que te estés enamorando de esa persona o puede que se está enamorando de ti. Es tanta la intimidad y la complicidad que sentís que queréis llegar a más.

Vivir ese estado nos pide dar un paso adelante y hacer todo lo posible por conocernos. La angustia nos invade, el miedo a lo que pueda pasar en la "vida real" pero hay que atreverse. Es una etapa que ya hemos quemado y ahora toca la siguiente a riesgo de lo que pueda ocurrir.

El cuerpo a cuerpo se impone, el tenerle o tenerla delante y poder ver sus gestos, su conducta y poder experimentar qué siento cuando estoy a su lado.
Esa primera cita es increíble pues te lo juegas a un todo o nada, a lo mejor todo acaba en ese momento o puede que sea una continuación o quizás un empezar de cero. En cualquier caso merece la pena vivirlo.

Las relaciones virtuales en algún momento tienen que convertirse en reales igual que el enamoramiento ha de dar paso al amor o al desencuentro, sea lo que sea, será auténtico y será verdadero.

Atreverse, como siempre, vencer miedos y salir de esa zona de confort para pasar a la zona de aprendizaje. Dejarse sorprender por lo que tenga que venir y ser conscientes de que esa historia es nuestra y de que pase lo que pase todo lo vivido seguro que algo maravilloso nos ha traído.

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

Tu imagen en las redes sociales, ¿Sabes cómo te ves?

Por Carolina Béjar

Actualmente, "eres lo que publicas".

En imagen, no hay nada malo ni bueno, todo está en lo que desees proyectar; en redes sociales podemos descubrir la imagen de alguien, por ello la importancia de proyectar realmente lo que tú quieres en ellas.
La congruencia es fundamental cuando queremos que alguien crea lo que le decimos y hacemos; lo mismo en las redes sociales, que exista una congruencia entre lo que haces, dices y escribes.

Antes las personas decían la famosa frase, "eres lo que comes" ahora, se puede decir que "eres lo que publicas", en ellas reflejas tu personalidad, vocabulario, gustos, hobbies, amistades, etcétera.

Según la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), en 2011 se realizó un estudio de Redes Sociales en México el cual revela, que de los 34.9 millones de usuarios de internet en el país, el 61% utilizan las redes sociales; éste es un dato importante que no podemos dejar de lado, pues dentro de este porcentaje, de seguro está nuestro jefe, compañero de trabajo, familiares, amigos, etcétera.

LA CONGRUENCIA ES FUNDAMENTAL CUANDO QUEREMOS QUE ALGUIEN CREA LO QUE LE DECIMOS Y HACEMOS; LO MISMO EN LAS REDES SOCIALES, QUE EXISTA UNA CONGRUENCIA ENTRE LO QUE HACES, DICES Y ESCRIBES.

ANALIZAR TUS REDES SOCIALES PARA PROYECTAR LO QUE TÚ QUIERES, PUEDE HACER LA DIFERENCIA.

¿Has hecho un análisis en tercera persona de cómo están tus redes sociales?, ¿Qué dicen de ti? De no ser así, aquí te doy tres simples tips generales que puedes usar para hacer un análisis:

1. Verifica que tus publicaciones, así como tus comentarios, sean positivos y no agredan.
2. Revisa que tus fotografías sean adecuadas para cualquier usuario; desde tu jefe hasta tus amigos.
3. Utiliza un lenguaje apropiado, sin faltas de ortografía.

DE LOS 34.9 MILLONES DE USUARIOS ACTIVOS DE INTERNET, SEIS DE CADA 10 LO HACEN AL MENOS UNA VEZ AL DÍA (AMIPCI)

Carolina Béjar

Consultora de Imagen Internacional

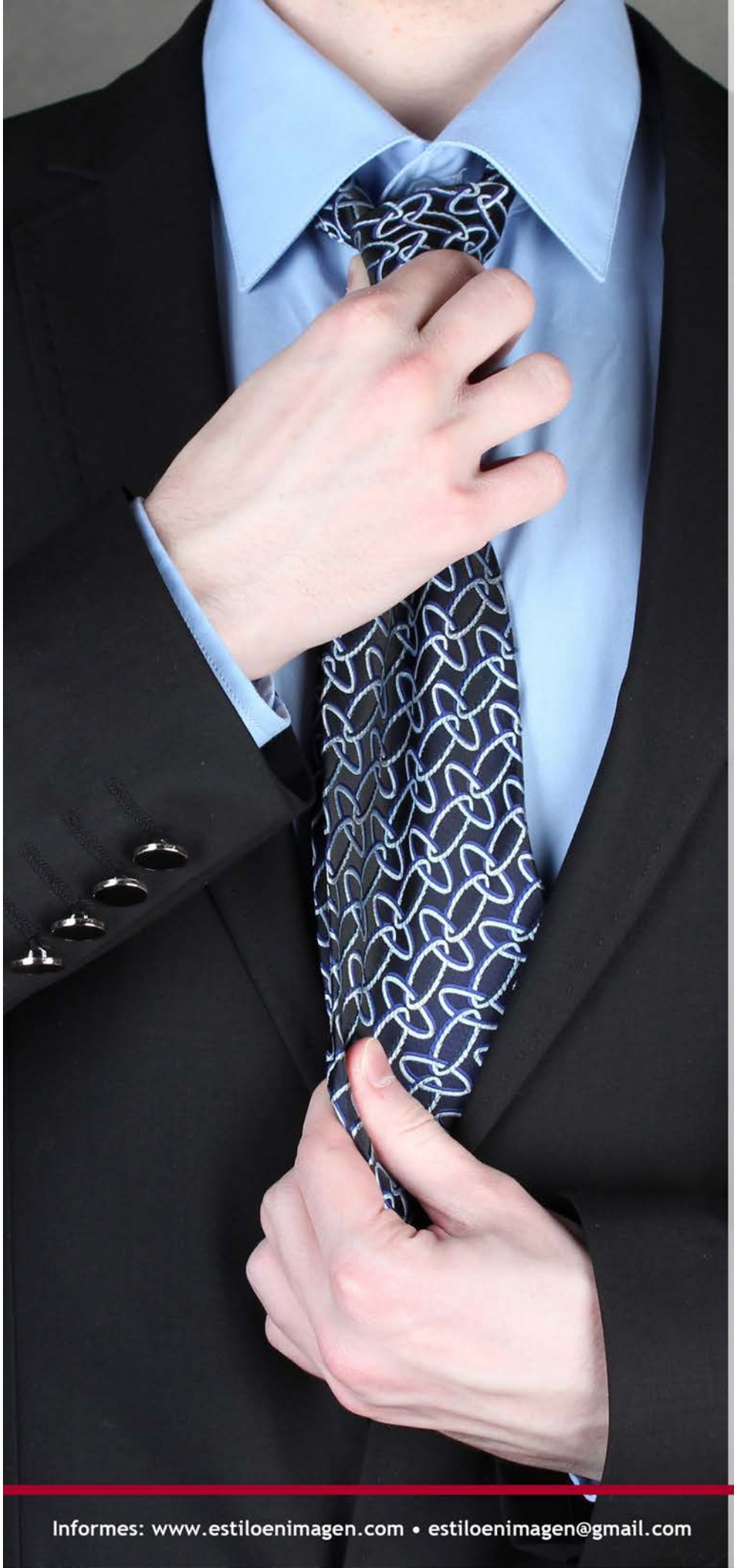
www.estiloenimagen.com

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

RECOMENDACIONES CORPOSANO

Review del libro

El ABC para rejuvenecer

Lupita Jones Y Diego Di Marco

Los autores del Bestseller "Detén el tiempo", Lupita Jones y Diego Di Marco presentan su nuevo libro "El ABC para rejuvenecer" un practico libro que revela los secretos para verse y sentirse bien. Practicas para manejar el paso del tiempo, enfocadas a eliminar las causas de las enfermedades y lograr "bien-estar" sin importar la edad.

"El ABC para rejuvenecer" desarrolla un plan de 30 días que garantiza verse y sentirse 10 años más joven, incluye un programa nutricional detox, anti-inflamatoria y anti-edad.

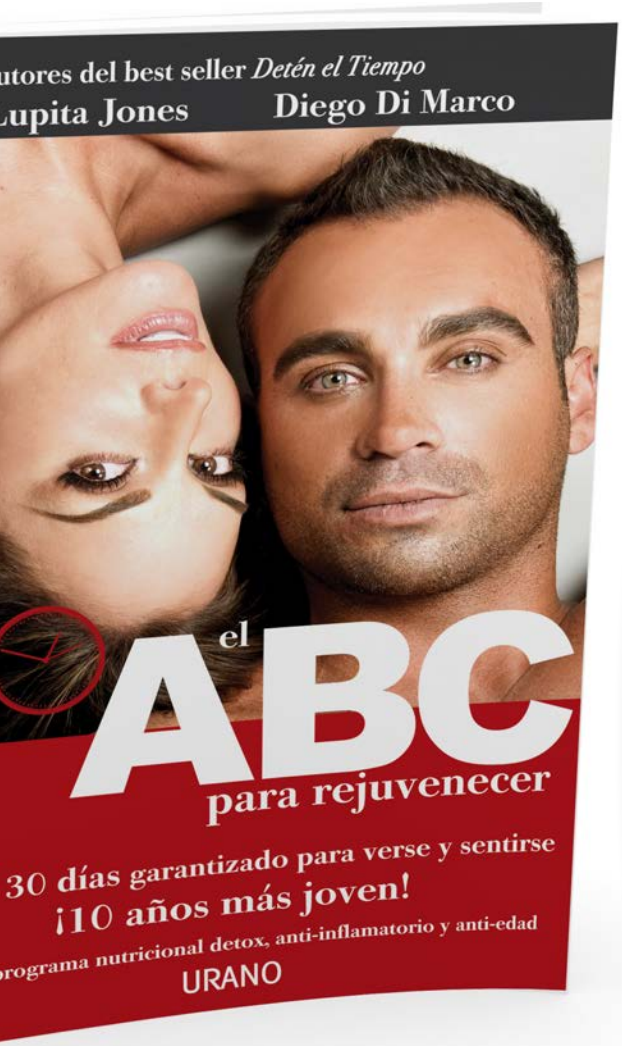
"El ABC para rejuvenecer" aunque sigue los mismos principios de "Detén el tiempo", tiene un sello único que no solo lo distingue y diferencia de "Detén el tiempo" sino de todas aquellas publicaciones en el mercado de la salud. En éste se exponen tres simples e innovadores pasos para poner en acción al momento de tenerlo en las manos; A. Limpiar y luego nutrir, B. Baja tu nivel de stress y ponte en acción, C. Cambia tu actitud y duerme. Incluye una alta variedad de recetas para 30 días, consejos y secretos prácticos para lograr lo prometido con este manual.

Con "El ABC para rejuvenecer" se logra:

- Bajar hasta 5 kilos la primer semana
- Bajar el nivel de estrés
- Mejorar la energía y el estado de animo
- Mejorar el sueño y la piel
- Mejorar la digestión

Aliviar problemas de salud crónicos como:

- Diabetes
- Sobrepeso
- Artritis
- Inflamación intestinal
- Alergias
- Dolores de cabeza
- Fatiga crónica
- Acné y mucho más



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.