Fotografía Brian B. Hayes

A tu lado todo el camino

CORE ANO

Mayo 2014

Tips para verte y sentirte la mujer que eres, ¡perfecta!

Pág. 90

Jessica Sutton

Herramientas para una vida saludable y exitosa

Pág. 14

Mejora tus entrenamientos. Nutrición contra la fatiga muscular.

Pág. 78

Aliméntate conscientemente y mejora tu vida

Pág. 52

¿Problemas sexuales? Cuándo acudir a un sexólogo

Pág. 82

Conoce tu condición física y lleva tus entrenamientos al máximo

Pág. 32

Diez fáciles consejos para convertir el ejercicio en un hábito

Pág. 36

Año 3 · Número 32
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

Fotografía Brian B. Hayes

Pág.14

Jessica Sutton

Herramientas para una vida saludable y exitosa

24

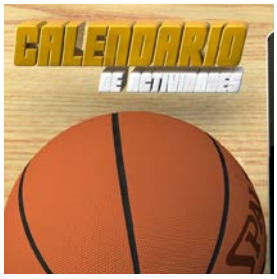
Cambia tu entrenamiento: Consigue tus objetivos

32

¿Conoces cuál es tu condición física? ¿Cómo mejorarla?

36

Diez consejos para convertir al ejercicio en un hábito



46

Calendario de actividades Mayo

52

Alimentación consciente

índice

78
Nutrición contra la fatiga muscular Parte I

84
Cuándo acudir al sexolog@

90
Mamá, ¡sé la mujer perfecta!

96
Review libros Natural Kids

Fotografía Brian B. Hayes

A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de
Palapa Communications

www.revistacorposano.com

Número 32, mayo 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

El ejercicio, la buena nutrición y el descanso son los tres pilares de la salud. El mundo actual pone a prueba nuestra capacidad de concentrarnos en cuidar nuestro cuerpo, que es el instrumento para vivir nuestra vida. La relación entre nuestra mente y nuestro cuerpo se vuelve crítica cuando ese mundo que nos ofrece comodidades, y al mismo tiempo nos causa ansiedad nos puede alejar de los buenos hábitos para cuidar nuestra salud.

La revista CorpoSano busca recordarnos en cada número cómo podemos integrar mente y cuerpo para tomar decisiones más inteligentes que nos permitan cuidar de nuestro cuerpo y mejorar nuestra vida. Si vivir mejor es una de tus metas, te felicito. Estás en el lugar correcto.

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

Jessica Sutton es la conductora de su propio programa sobre mejoras en el hogar "The Real Tool Time", transmitido por YouTube, en donde aborda enfrente de la cámara la transformación de su casa en Las Vegas, documentando los desafíos de los trabajos de demolición, la colocación de baldosas y creando un taller sobre iluminación y electricidad – tomando los proyectos de las mejoras del hogar que todo buen dueño de una casa debe de hacer.

Jessica es una chica del ring de la World Series of Fighting (WSOF), que se transmite en vivo mensualmente por la NBC sports. Jessica consiguió su lugar cuando entró en una competencia que duró 12 semanas mientras trabajaba en dos de las mejores piscinas de Las Vegas, la Wet Republic y el Encore Beach Club.

Ha aparecido en campañas de publicidad de la Wet Republic, en el calendario Oddsmaker, también en los calendarios Fantastic 12 y Beautiful Tail. Ella tendrá su propio cartel Pinup en 2014.
Jessica nació y se crió en Elk Township, New Jersey. Durante cuatro años fue la estrella se su escuela secundaria en las competencias a campo traviesa. Jessica tiene una licenciatura en cosmetología.

Puedes seguir a Jessica en su página de Twitter ***@JLoverUrLife***

www.jessicassutton.com

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

Fotografía Brian B. Hayes

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

Cambia tu entrenamiento:

Consigue tus objetivos

Tengo que empezar diciendo, que a todos nos cuesta cambiar nuestra rutina diaria y nuestros hábitos, pero al igual que en la vida, el realizar ejercicio de manera habitual pero siempre igual, al final no tendrás tus resultados deseados. Debes cambiar tu rutina de entrenamiento para conseguir tus objetivos.

"¿Qué quieres que haga qué?" Esa es una pregunta que escucho mucho de mis clientes y no sólo porque se me ocurren algunos ejercicios locos (hay que reconocerlo, lo hago). A menudo aparece cuando introduzco un ejercicio que dicho cliente sabe que le causará dolor inmediato e inconmensurable.

Por ejemplo, un cliente con un dolor en la rodilla no puede ser capaz de hacer una zancada de caminar con un curl de bíceps, no importa lo mucho que la quiero. O bien, un cliente con un dolor de hombro no puede ser capaz de hacer flexiones de brazos, a pesar de que puede haber otros ejercicios de pecho que se que puede hacer.

Tarde o temprano, la mayoría de nosotros, al ejecutar un ejercicio que no podemos hacer, lo realizamos de la forma más cómoda, así que vale la pena saber cuándo hacer ejercicios más fáciles, más estables o zanjar por completo. O podrías pagar a alguien que lo haga por ti, al igual que mis clientes dicen.

Si estas por tu cuenta con esto, te tengo algunos consejos que te ayudarán a modificar unos ejercicios que no te están haciendo progresar y así podrás cambiar tu rutina de entrenamiento para conseguir tus objetivos:

1- Añade estabilidad a tus ejercicios - Si te sientes tembloroso, busca la manera de crear un entorno más estable. Por ejemplo, una posición en cuclillas ofrece una mayor estabilidad que un movimiento con una postura escalonada. Sentado es más estable que el de pie y las máquinas podrían permitirte centrarse más que los pesos libres. Comienza con lo que tú necesitas para mantener una buena forma y avanzar gradualmente a partir de ahí.

2- Reduce el peso - Si estas luchando con un ejercicio, reduce la cantidad de peso que estás utilizando. Puedes encontrar que un ejercicio se vuelve mucho más agradable cuando se tiene el control total de tu peso.→

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

3- Cambia tu posición - A veces un pequeño cambio puede hacer una gran diferencia en un ejercicio. Por ejemplo, un cliente juró que no podía hacer zancadas porque le dolían las rodillas. Yo sabía que estaba mintiendo, por supuesto, pero me decidí a ir junto con él. Al sujetar su pie delantero, ella fue capaz de evitar el dolor de rodilla. No te puedes imaginar lo emocionada que estaba.

4- Sustituye tus ejercicios habituales - A veces, intentándolo todo hay un ejercicio que aún no funciona para ti. Afortunadamente, no hay ninguna ley que requiera que hagas ciertos ejercicios y casi siempre se puede encontrar una sustitución de ellos. El truco es encontrar movimientos que trabajan el mismo grupo muscular que se está trabajando. Por ejemplo, si se trata de un ejercicio de hombro que no está cooperando, desplazarse por una lista de movimientos del hombro le dará más ideas. Los ejercicios para los grupos musculares individuales.

No olvides que también puedes modificar los ejercicios para hacerlos más difíciles, si necesitas y quieres progresar, cambia tu rutina de entrenamiento para mejorar, y así conseguir la súper rutina de ejercicios

Luego está el dilema de entrenamiento - ¿Cardio o ejercicios de fuerza? ¿Cinta de correr o elíptica? ¿Flexiones de brazos o sentadillas?

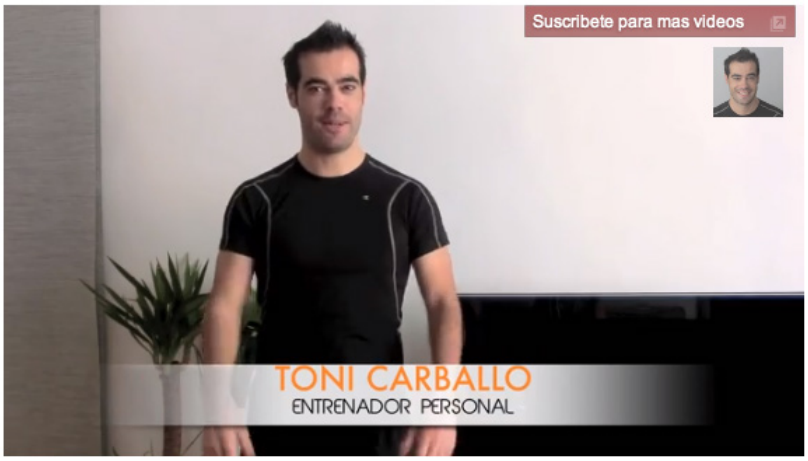
No olvides que también puedes modificar los ejercicios para hacerlos más difíciles.

Luego está el factor tiempo - Aquí está influyendo la cantidad de tiempo que se supone que debemos hacer ejercicio (hasta 300 minutos a la semana para la pérdida de peso) y luego está la cantidad de tiempo que realmente tenemos para hacer ejercicio, debido a nuestras tareas diarias o por culpa de nuestro trabajo.

Tenemos la cuestión de la frecuencia a seguir- ¿Todos los días? ¿Qué hay de la mayoría de los días? ¿Qué pasa si hago dos días por semana? ... ¿es eso suficiente? →

Suscríbete en:

http://entrenandote.tv



Y luego está la intensidad del entrenamiento. ¿Qué tan difícil es lo que realmente tenemos que trabajar para obtener resultados? Si realmente quieres saber la respuesta a eso, puedes echar un vistazo a mis mejores ejercicios para bajar de peso en mi canal de videos de rutinas de entrenamiento.

Todas estas variables se pueden cambiar, manipulado desde una semana a otra, incluso de un día para otro. A veces, de minuto en minuto. Pensando en eso, ¿cuál es la variable más importante para ti? ¿Es el número de días para hacer ejercicio? ¿Por cuánto tiempo he de hacer ejercicio? ¿Qué dificultad de ejercicios? O ¿qué tipo de ejercicio que haces?

Si quieres información sobre entrenamiento personal Online, Ejercicios en casa, Rutinas de Entrenamiento, consejos fitness y videos de ejercicios y entrenamiento en casa, sígueme en www.entrenandote.tv

http://youtube.com/entrenandote

http://twitter.com/entrenandote

http://facebook.com/entrenandote

entrenandote.tv

https://plus.google.com/+ENTRENANDOTETvOnline/posts

http://flickr.com/photos/entrenandote

JNL

APPAREL

www.JNLClothing.com

tucuerpoideal [coaching]

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

Un plan de adelgazamiento de 30 días que te ayudará a perder 4 kilos o más en unas pocas semanas. Súper profesional, disponible para más de 5000 dispositivos y tablets, y sobre todo con material que te ayudará en tus metas.

tucuerpoideal

DISPONIBLE EN Google play

http://play.google.com/store/apps/details?id=com.tci.tucuerpoideal

REY GUT

5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

¿Conoces cuál es tu condición física?

¿Cómo mejorarla?

Por: Rinie Marin

Qué bueno estar por aquí de vuelta.

A través de los años me he dado cuenta que la gran mayoría de las persona desconoce el concepto de condición física, otros la tienen equivocada y casi todo el mundo no sabe ni cómo medirla y menos mejorarla.

Empecemos desde el comienzo: la condición física es la capacidad que tiene una persona para realizar una actividad física con energía, eficaz y eficientemente, retrasando la aparición del cansancio. Partiendo de esto, es importante aclarar que "TODOS" nos cansamos al realizar dichas actividades, la mayor diferencia está en el tiempo que duramos realizándola y el tiempo en el que nos recuperamos.

¿Complicado? Veámoslo de esta manera. Tú pudieras casi medir la condición física de una persona tanto por el tiempo que podemos durar realizando dicha actividad, pero más aun, por el tiempo en que le toma a esa misma persona recuperarse para poder continuar.

Si anteriormente has entrenado para alguna competencia, o has estado realizando alguna actividad constante por cierto tiempo, podrás notar que:

Si has entrenado:

- Siempre se comienza realizando la actividad (o deporte) poco a poco, y en el transcurso del tiempo vas aumentando la distancia, el tiempo y el esfuerzo.

- Usualmente se combina con alguna actividad "cardiovascular". Y si el deporte que realizas esta dentro de esta rama, lo combinas con algúna "otra" actividad que mantenga activo tu corazón y tus pulmones.

- Los días de recuperación cada vez son menos y la intensidad del entrenamiento cada vez es mayor.

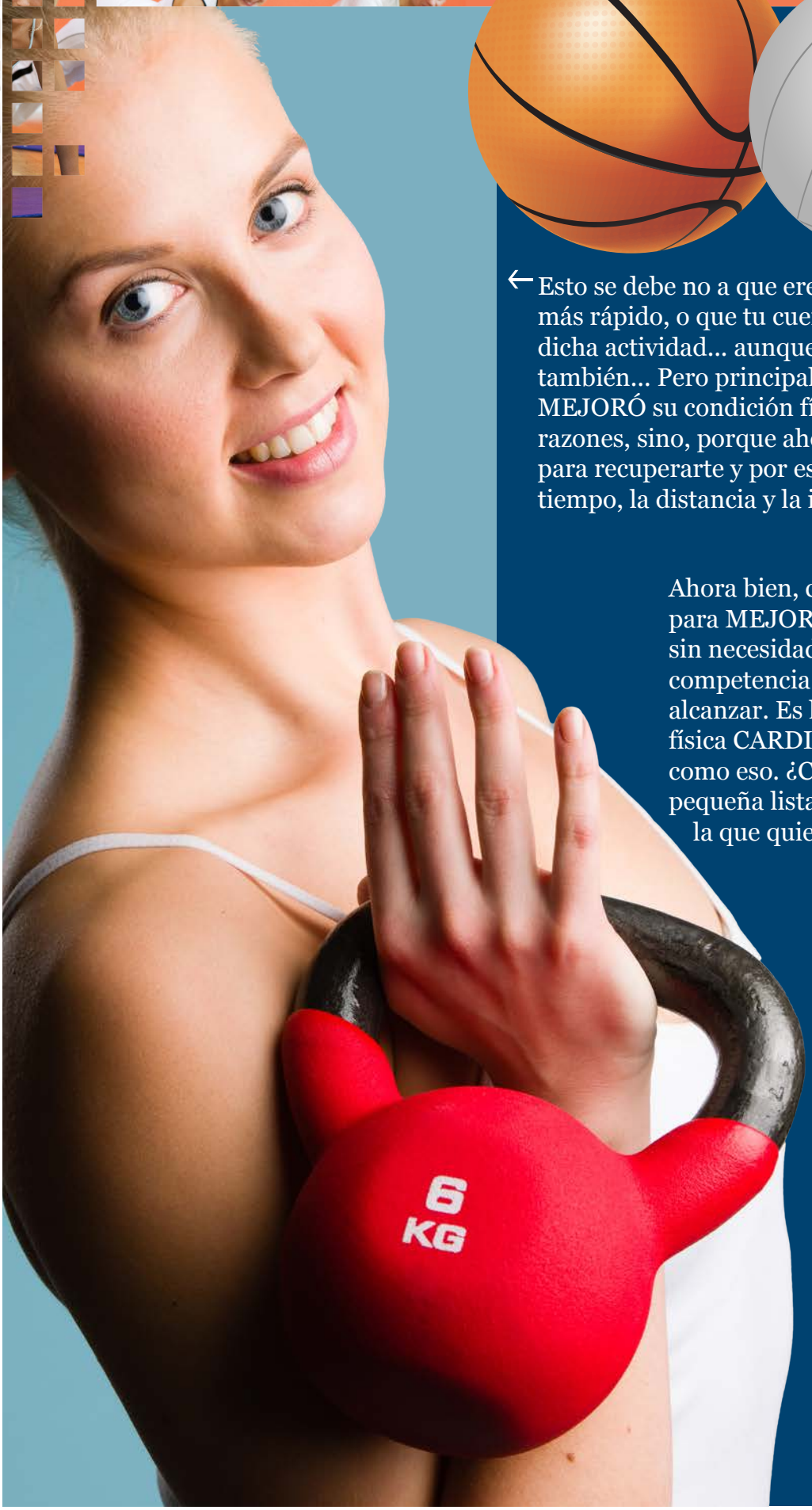
Y si has estado realizando una actividad constante:

- Podrás notar que al principio, probablemente, ni la terminaste.

- Luego la completaste con alguna dificultad.

- Después no solo la completaste, sino que también la realizaste con mayor facilidad.

- Y al día de hoy, ya la haces tan efectivamente que quisieras que durará más tiempo... ¿Verdad? jajajajaja. →



Esto se debe no a que eres más fuerte, o que eres más rápido, o que tu cuerpo se acostumbró a realizar dicha actividad... aunque mmm... algo tiene que ver también... Pero principalmente es a que tu cuerpo MEJORÓ su condición física no por todas estas razones, sino, porque ahora necesitas menos tiempo para recuperarte y por eso puedas aumentar el tiempo, la distancia y la intensidad 85% ¿Genial no?

Ahora bien, cual es una de las claves para MEJORAR tu "Condición Física" sin necesidad de "entrenar" para una competencia o tener una meta que alcanzar. Es la práctica de una actividad física CARDIOVASCULAR!!! tan simple como eso. ¿Cómo cuales? te daré una pequeña lista de las cuales puedas tomar la que quieras o la"s" que quieras:

- **Camina.**
- **Trotar.**
- **Correr.**
- **Bailar.**
- **Montar bici.**
- **Jugar con niños, tus familiares y/o amigos.**

Rinie MARIN
SPINNING INSTRUCTOR
WWW.RINIEMARIN.COM

Deportes: ¡¡¡TODOS!!!

- Spinning
- Zumba
- Crossfit
- Kick Boxing / Tae bo
- TRX
- Nadar
- Futbol
- Tenis
- Baloncesto
- Voleibol

Cualquier deporte y/o actividad física que puedas acelerar y desacelerar tu corazón.

Comienza... Inténtalo... Inténtalo Otra Vez... ¡¡¡LÓGRALO!!! , Veraz como el cielo, ¡es el límite!

¡Por supuesto que puedes! ¡No vemos en la próxima!

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

10 consejos para convertir al ejercicio en un hábito

Por: Marcos López.

Ejercitarte es una de las claves para el bienestar. Las investigaciones se han cansado de demostrar que quienes hacen ejercicio regularmente son más sanos, tienen más energía, pueden pensar con mayor claridad y duermen mejor. También se consigue un alivio para la ansiedad y es el remedio ideal para la depresión leve, en comparación con la medicación y la terapia. Puedes desempeñarte mejor en tu trabajo y la lista sigue y sigue...

Además, y a pesar de que es tentador tirarse en el sofá cuando uno se siente exhausto, hacer ejercicio es en realidad un gran estimulador de nuestros niveles de energía. Sentirse cansado es una razón más para ejercitarte, no para saltearse el ejercicio. →

←Pero incluso cuando uno fácilmente pueda admitir que se siente mejor cuando hace ejercicio, a veces puede ser muy duro convertir el ejercicio en un hábito. Mi idea de diversión siempre ha estado ligada al deporte y al ejercicio, pero muchas veces me ha tentado la idea de estar tirado en la cama viendo televisión o leyendo. Sin embargo me las he ingeniado para hacer ejercicio utilizando estos consejos que te daré a continuación.

Hacer ejercicio es en realidad un gran estimulador de nuestros niveles de energía. Sentirse cansado es una razón más para ejercitarte, no para saltearse el ejercicio.

2 Si es posible, que hacer ejercicio sea lo primero que hagas

En la medida que pasa el día encontrarás más excusas para saltearte el ejercicio. Si ese es tu caso, sácalo rápidamente de tu lista haciéndolo apenas te levantas, a primera hora del día.

1 Siempre, pero siempre hago ejercicio los lunes.

Esto me prepara psicológicamente para hacer ejercicio toda la semana. Muchos dirán más vale tarde que nunca, y claro que puedes empezar el martes o el miércoles si quieres. Pero lo que sucede muy a menudo es que si comienzas tarde en la semana a hacer ejercicio, mayores son las chances de postergarlo todo "para la otra semana".

3 Nunca dejes de hacer ejercicio dos días seguidos.

Puede que ocasionalmente te saltes un día y eso está bien si es una excepción. Pero al día siguiente DEBES hacer ejercicio, sin importar qué tan inconveniente sea. Así se forman los hábitos.

→

4 Date un poco de crédito por el menor esfuerzo.

Muchas veces, cuando no tengo ni la más mínima gana de ejercitarme me digo a mi mismo "me calzaré las zapatillas y solamente correré durante diez minutos, si sigo sin ganas me vuelvo, al menos lo habré intentado". Lo que sucede generalmente es que me quedo cumpliendo todo el entrenamiento planificado para ese día. Por lo tanto, date un poco de crédito, se trata de dar un pequeño paso. El resto casi se hace solo.

5 Piensa en el contexto.

A veces puede que no sea hacer ejercicio lo que te desanime sino el contexto, o tus prejuicios sobre el entorno. Si eres mujer tal vez no quieres ir al gimnasio a hacer pesas porque está lleno de hombres. O por el contrario si eres hombre no quieres ir a una clase de yoga o aeróbics porque eres el único. Probablemente la idea de levantarte por las mañanas a correr con el clima que no es el ideal es lo que te aleja del ejercicio. Sean cuales sean los factores, examínalos y analiza qué te desanima para hacer ejercicio, y busca soluciones viables y alternativas para hacerlo.

6 Ejercítate varias veces a la semana.

Si tu idea de hacer ejercicio es agarrar una pelota de basquet, o una raqueta de tenis, entonces deberías estar haciendo esa actividad prácticamente todos los días. Dos veces al mes no es suficiente, no puedes decir que haces ejercicio regularmente si la actividad es un raro evento en tu vida. →

7 Busca maneras asequibles de hacer del ejercicio una actividad más placentera o satisfactoria.

¿Pagarías un poco más por unirte a un gimnasio más agradable o más conveniente? ¿Tal vez comprarte un iPod para cuando sales a correr o te subes a la elíptica? ¿Un entrenador personal tal vez? ¿Un pedómetro que te diga la distancia recorrida cuando sales a caminar? ¿Comprarías un programa? El ejercicio es al menos un top tres de los requisitos para una vida sana, por lo tanto vale la pena gastar un poco de dinero y convertirlo en una actividad placentera y duradera. Si te ayuda ¡págalo con gusto!

8 Piensa en hacer ejercicio como parte esencial de tu preparación para esos momentos que quieres estar especialmente en buena forma.

Ya sea un evento de desempeño como la final de un campeonato de fútbol de barrio, o apariencia (un casamiento, el verano, etc.,); incluso relacionada con tu estado de ánimo, como sería lidiar con una situación estresante. En cualquiera de esos casos hacer ejercicio ayuda, los estudios avalan esta teoría.

9 No trates de hacerlo a la perfección, sólo hazlo.

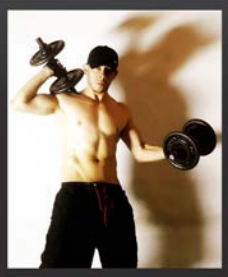
No decidas de antemano que no vale la pena salir a ejercitarte media hora porque no tienes el tiempo para una sesión completa, o que como no podrás correr cinco kilómetros ni te molestarás en correr sólo dos. Te diría que conozco a más de un par de personas que desprecian el ejercicio a menos que sea para una competencia. No seas de ese tipo, incluso diez minutos de ejercicio tiene un valor muy grande. No busques perfección y haz lo que puedas con lo que tengas.

10 No te engañes.

Pertenecer a un gimnasio no significa que vayas. Haber estado en excelente forma en la secundaria no significa que ahora estás en esa forma. Y que digas que no tienes tiempo para hacer ejercicio no significa que sea cierto.

Puede que hacer ejercicio regularmente no sea una de esas actividades trascendentes que uno busca para su vida, pero hay evidencia que muestra de que sí lo es para nuestros cuerpos y para nuestro bienestar general. Personalmente he notado que el ejercicio me da una sensación de mayor lucidez y que me facilita enormemente la tarea de buscar mi felicidad en otros aspectos de mi vida. Para mi es razón más que suficiente para hacerlo todos los días.

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/

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

11:40 AM

Mayo 2014

1 May — TRIATHLON DE SALOU 2014
ESPAÑA
http://www.extreme-man.com/

2-11 May — MASTERS DE MADRID
TODO EL MUNDO
http://www.madrid-open.com/

3 May — GRAN CARRERA INTERNACIONAL DEL GOLFO
MÉXICO
http://www.correcaminos.org.mx/

3 May — TRAVESÍAS DE AGUAS ABIERTAS VERACRUZ 2014
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

3 May — TRIATLÓN DE MONTERREY
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

4 May — FLYING PIG MARATHON
ESTADOS UNIDOS
http://www.flyingpigmarathon.com/

4 May — WILDFLOWER TRIATHLON FESTIVAL 2014
ESTADOS UNIDOS
http://www.tricalifornia.com/

6 Abr — CARRERA DE LA MUJER EN CALI 2014
COLOMBIA
http://www.carreradelamujercolombia.com/

6 Abr — MARATÓN DE MENDOZA
ARGENTINA
http://www.maratondemendoza.com/

2 May – 1 Jun — GIRO DE ITALIA 2014
TODO EL MUNDO
http://www.girostart2014.com/

9-10 May — RALLYE SIERRA MORENA 2014
ESPAÑA
http://www.rallyesierramorena.com

Nota: Información sujeta a cambios

10-18 May — MASTERS DE ROMA 2014
TODO EL MUNDO
http://www.internazionalibnlditalia.it/

10 May — IRON CAT
ESPAÑA
http://www.ironcat.org/

11 May — MARATÓN INTERNACIONAL MARTÍN FIZ
ESPAÑA
http://www.maratonmartinfiz.com/

11 May — FÓRMULA 1 – GRAN PREMIO DE ESPAÑA
TODO EL MUNDO
http://www.formula1.com

11 May — MEDIO MARATÓN DE GERONA
ESPAÑA
http://www2.girona.cat

11 May — MEDIO MARATÓN DE ZARAGOZA
ESPAÑA
http://www.mediamaratonzaragoza.com/

11 May — CARRERA DE LA MUJE EN MADRID
ESPAÑA
http://www.carreradelamujer.com/madrid/

11 May — MEDIO MARATÓN DE ASUNCIÓN 2014
PARAGUAY
http://www.pmcpy.org/

17 May — IRONMAN LANZAROTE 2014
ESPAÑA
http://www.ironmanlanzarote.com

24 May — TRIATLÓN DE IXTAPA 2014
MÉXICO
http://www.asdeporte.com

25 May — CARRERA SPORT CITY METEPEC
MÉXICO
http://www.emociondeportiva.com

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

Recetas

FAGE®

GRATÍN DE HINOJO Y GORGONZOLA

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos

INGREDIENTES

Para la cubierta

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- ½ taza de panko

Para el gratín

- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ cebolla, fileteada
- ½ bulbo de hinojo, mediano, lavado y desinfectado, en rebanadas delgadas
- 2 manzanas de diferentes colores, en medias lunas delgadas
- ½ papa, en rebanadas delgadas
- 2 cucharadas de queso gorgonzola
- ½ taza de queso gruyere, rallado
- 1 taza de Yogurt Estilo Griego FAGE Total 0 %
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Para la cubierta

Integra en un tazón la mantequilla junto con el panko y mezcla muy bien con ayuda de tus manos hasta lograr una textura arenosa. Reserva.

Para servir

Precalienta tu horno a 180 ºC.
Funde la mantequilla en un sartén, agrega las rebanadas de hinojo junto con la cebolla y saltea por 5 minutos a fuego medio hasta que la cebolla se torne traslúcida. Incorpora al sartén las manzanas y las papas, cocina de 3 a 5 minutos más, hasta que todos los vegetales suavicen ligeramente.
Transfiere los ingredientes del sartén a un tazón, agrega los quesos, el Yogurt Estilo Griego FAGE Total 0 %; tomillo, sal y pimienta; revuelve bien para integrar los sabores.
Reparte esta mezcla dentro de 4 refractarios individuales para horno y espolvorea las superficies con el panko.
Cubre los refractarios con papel aluminio y hornea por 20 minutos.
Retira el aluminio y deja por 5 minutos más para que la superficie tome un tono dorado.
Retira del horno, deja enfriar ligeramente y sirve.

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

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La alimentación como camino a la salud y la conciencia...

Por: Nidia Jacobi Gómez

¿VEGETARIANOS?, ¿VEGANOS?, ¿FRUGÍVOROS ÉTICOS?, ¿CRUDÍVOROS?... ¿POR QUÉ CAMBIAR LA ALIMENTACIÓN?

"La súplica del orden inferior de la creación es más forzosa a causa de su carencia de palabra."
Mahatma Gandhi.

El acto de comer, junto con los dos aspectos que invariablemente lo acompañan: obtener alimento y prepararlo, es una actividad que nos iguala a todos los seres vivientes, cuya necesidad y frecuencia sólo puede ser precedida por la de respirar. El impacto de esta vital y cotidiana actividad en el que come, como en todo universo es incalculable.

El fundamento de lo que llamamos la comida consciente, es la interconexión entre todas las cosas del universo, lo que significa que cualquiera de nuestros actos afecta de una u otra manera a todo y a todos.

Nuestra necesidad de comer y la manera en que la satisfacemos tiene algún efecto en nuestras vidas y en nuestro entorno. Por eso nos encontramos continuamente en la situación en la que podemos escoger qué comer y la procedencia de nuestros alimentos.→

Nuestra necesidad de comer y la manera en que la satisfacemos tiene algún efecto en nuestras vidas y en nuestro entorno

Los motivos para llevar a cabo este cambio de alimentación pueden ir desde un motivo de salud hasta la consciencia de la situación con el planeta y nuestra relación con los animales. En términos psicológicos, matar es la negación absoluta de solidaridad entre seres vivos; pero en esta ocasión te mostraremos **el cómo lograrlo....**

LAS OPCIONES VEGETARIANAS CONSCIENTES.

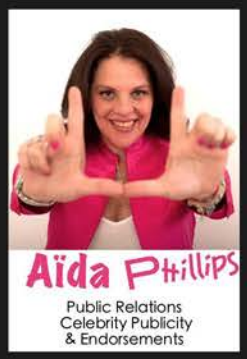
El vegetarianismo es la dieta en la que se excluyen la carne y el pescado, así como aquellos productos cuya elaboración signifique la muerte de algún animal, como en el caso de la grenetina, los consomés y otros, pudiendo incluirse o no huevos y productos lácteos. Adaptada a los principios comúnmente aceptados de alimentación, se le reconoce como una dieta nutricionalmente adecuada.

Aun cuando una definición de **vegetariano** es: "aquella persona que se abstiene de comer carne animal y pescado por razones de salud o debido a sus sentimientos en contra de la matanza de animales, pudiendo o no comer o no huevos y productos lácteos" existen tantos tipos de dietas sin carne o productos de origen animal como razones para no comerlos, y tantas razones para no comerlos como gente que decide dejar de hacerlo.

Existen los **no-vegetarianos consientes**, que comen carne, pero toman en cuenta el sacrificio de otros seres agradeciéndolo y evitando cualquier tipo se desperdicio.→

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

Los **semivegetarianos**, evitan las carnes rojas, pero incluyen pescado y pollo por razones de salud.

Ya en el vegetarianismo propiamente dicho, están los **ovo-lacto-vegetarianos**, que incluyen en su dieta vegetales, huevo y lácteos con sus derivados (queso, mantequilla, crema, etc.) excepto la carne. En este grupo hay dos variantes, los lacto-vegetarianos, que también excluyen el huevo, y siguiendo esta lógica los **ovo-vegetarianos**.

Los **veganos**, basan su alimentación únicamente en los vegetales, frutas, cereales, evitando cualquier producto de origen animal como leche, huevos, miel y otros, y en casos más extremos, también en su vestimenta.

El **veganismo** es la práctica de abstenerse del consumo o uso de productos de origen animal. En el sentido más estricto, es una actitud ética caracterizada por el rechazo a la explotación de otros seres sensibles como mercancía, útiles o productos de consumo.

Los **frugívoros éticos** adoptan posiciones más radicales ya que, considerando también la consciencia del vegetal, no comen la parte que provoque la destrucción de la planta (zanahoria, nabo, camotes y otros), pero sí comen las semillas, frutas y hojas.

Los **crudívoros** evitan comer alimentos cocinados a más de 48º.C porque esta temperatura produce la pérdida de algunas encimas y vitaminas termolábiles o sensibles a la temperatura.→

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

←Conoce algo de la pirámide alimenticia vegetariana.

Nutrición vegetariana→

NATURAL, ORGANICA & LATINA
BY LAURA TERMINI

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

←

En resumen, la opción de no comer carne a partir de la conciencia de que con ello menguaremos el sufrimiento de otros seres con los que compartimos este mundo, puede ser un paso sencillo de dar. ¿Te animas?

Se dice que hasta el viaje más largo, comienza siempre por el primer paso...
Ahora te toca decidir si quieres hacer un cambio gradual o rápido. Como todo, una y otra tienen sus ventajas y desventajas, lo importante es que sea una decisión personal. Muchas personas prefieren dejar la carne poco a poco hasta descubrir que tienen mucho tiempo sin comerla y mejor aún, ya no les hace falta.

Ir a tiendas naturistas, orgánicas o veganas te dará una gran gama de variedad en los alimentos que de pronto ni siquiera tenías idea de que existían y de lo delicioso que puede ser; dejar de consumir carne no significa que tendrás que alimentarte de lechugas como suelen decir; vegetales, pastas, semillas y carnes vegetarianas, son solo una pequeñísima variedad de comidas vegetarianas. Visita restaurantes vegetarianos y veganos y permítete probar sabores nuevos que te dejarán sorprendido con su aspecto, sabor y saciedad que provocan, además de una muy equilibrada nutrición.

10 PASOS BÁSICOS PARA ANDAR EL CAMINO DEL VEGETARIANISMO.

1º. ¡INVESTIGA! Recopila información acerca de los motivos que han inspirado a adoptar una alimentación vegetariana y los mitos que rodean al vegetarianismo.

2º. ¡PIENSA! Piensa en tu cuerpo, en los animales, en la Tierra, y en el efecto de tu elección alimenticia, en los que te rodean y en el mundo.

3º. ¡HABLA! Conversa con vegetarianos y con no-vegetarianos; haz muchas preguntas.

4º. ¡PONTE METAS! Puedes apostar con un amigo que puedes estar un mes sin comer carnes rojas y si eres más decidido puede ser un mes sin carnes.

5º. ¡COCINA! La cocina vegetariana es un mundo nuevo a explorar. Toma clases, prueba recetas nuevas. Sé creativo.

6º. ¡COME! Convierte en un momento especial tu hora de comida. Mastica despacio, saborea cada bocado, comparte tu comida con otros.

7º. ¡ESCUCHA! Mantente alerta a las necesidades y las reacciones de tu cuerpo, respétalo. Descansa cuando estés cansado, come cuando tengas hambre, observa si desaparece la sensación de pesadez.

8º. ¡EXPERIMENTA! Haz cambios en tu estilo de vida, visita restaurantes y tiendas de comida vegetariana, descubre la comida de otros países. También realiza otros deportes o actividades físicas. Explora cuáles son tus intereses.

9º. ¡PREPÁRATE! Puede que encuentres oposición en tus familiares y amigos, sobre todo en las reuniones familiares. Confía en ti y relájate.

10º. ¡CELEBRA! Celebra el aniversario de tu cambio de alimentación, y renueva tu elección. Descubre que el vegetarianismo es un proceso continuo, y ya sea que lo veas como y un estilo de vida, una filosofía o una elección alimentaria, ¡disfrútalo!. →

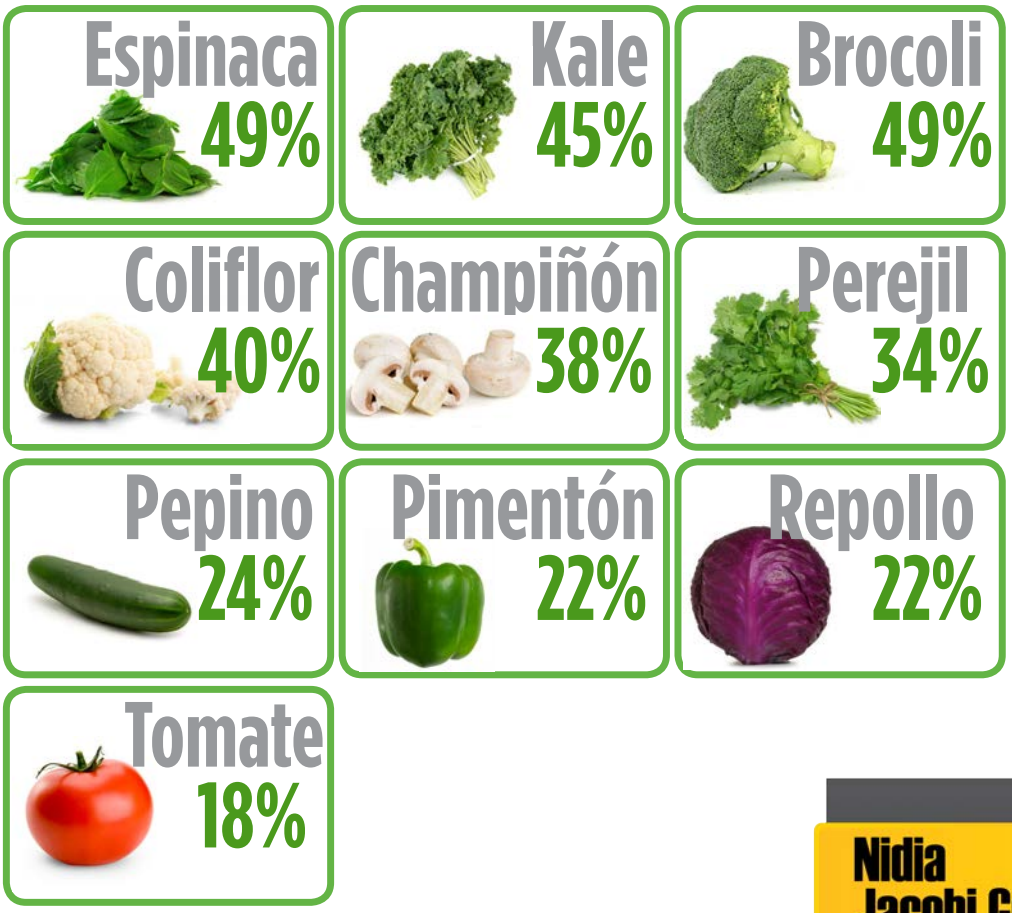
Cambia tus pensamientos
cambia tu vida

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

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

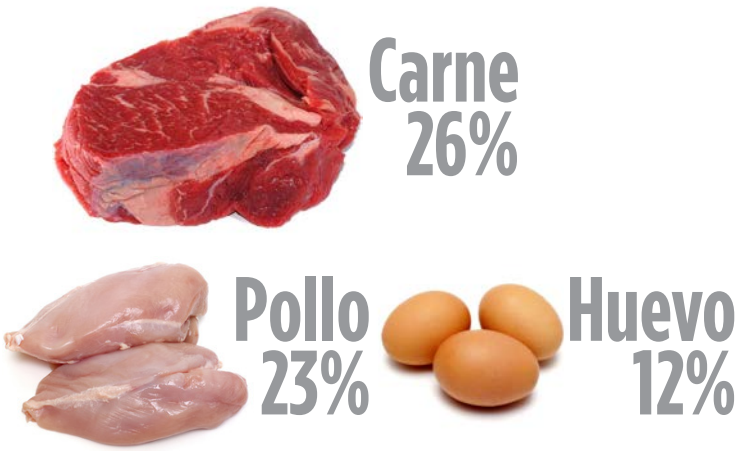
Neuro Fitness
desarrolla el
poder de tu mente

No tengas miedo de cómo obtendrás la proteína, solo infórmate de la gran variedad de vegetales y semillas que lo tienen.



Por qué esperar a que se trate de una orden médica el dejar el consumo de la carne?, si es una orden médica quiere decir que es benéfico para nuestro cuerpo y nuestra salud, así pues, el mejor regalo que podemos darnos es una buena alimentación y ver y comprobar como mejora nuestra salud haciéndonos sentir más ágiles, jóvenes y en perfecto equilibrio con la naturaleza, sintiendo como pasamos a ser parte perfecta del universo de una forma amorosa y plena; marcan la diferencia; si tu pregunta es ¿qué te falta para lograrlo?; la respuesta es ¡decisión!

En cambio



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

MOTIONPRO

the meaning of sport

Desde el principio de los tiempos hasta nuestros días, la vestimenta ha sufrido numerosas transformaciones que en la mayoría de los casos han sido debidas al descubrimiento de nuevos tejidos y materiales e, indudablemente, a las tendencias que dictan los diseñadores. Desde el uso de pieles hace más de 50 mil años, hasta la ropa "seamless" en nuestro tiempo.

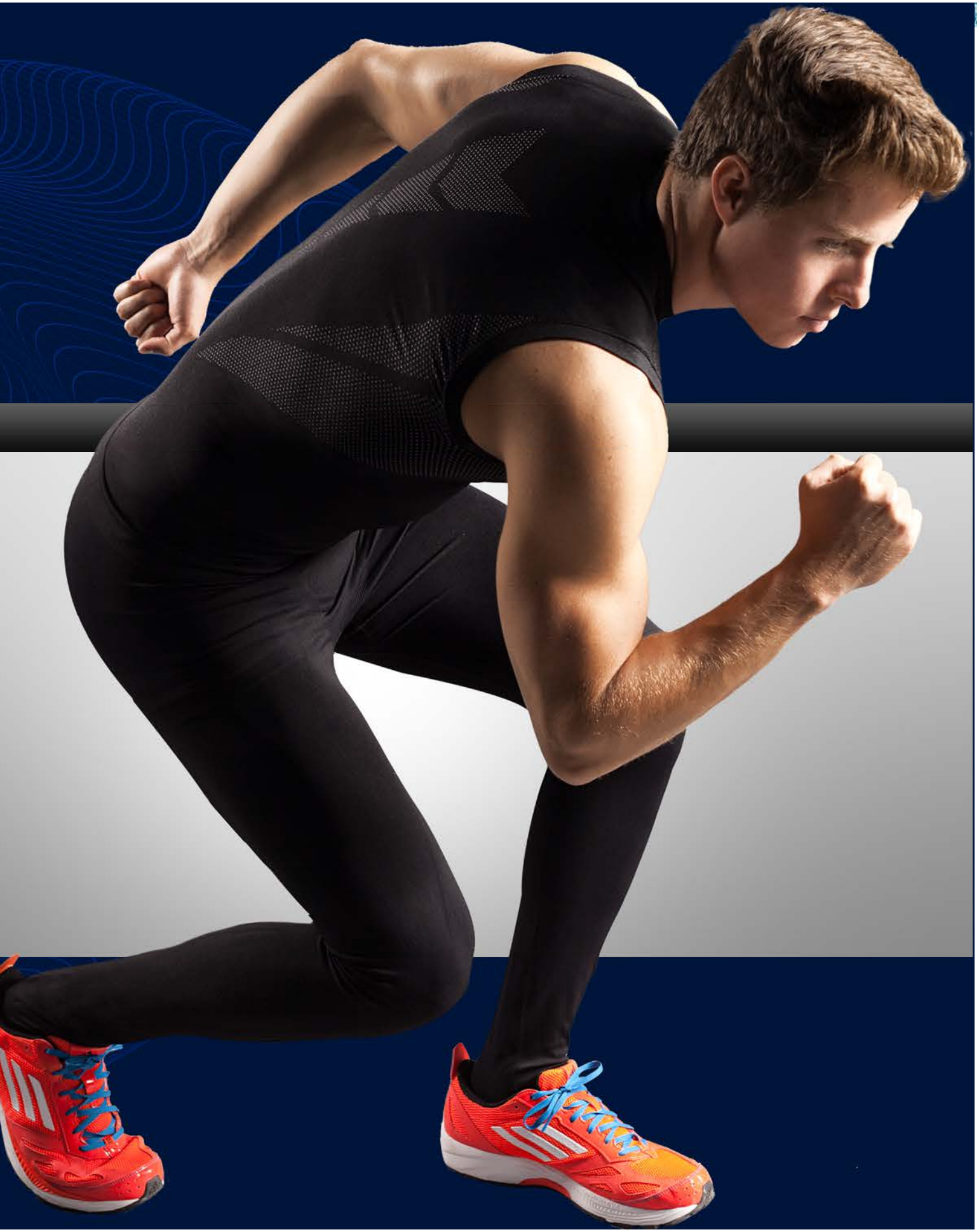
La ropa "seamless" (o "sin costuras") se creó debido a la necesidad de prendas de alta calidad, confort, durabilidad, termorregulación, entre otras propiedades.

Hoy en día, la tecnología Seamless (o "sin costuras") juega un papel importante en el diseño de las prendas deportivas del futuro. Dentro de los principales atributos de esta tecnología se encuentra la de simplificar la estructura de la prenda quitando costuras para minimiza el roce y la resistencia, dando comoresultado mucha más libertad a los movimientos del atleta.

MOTIONPRO.MX

/MOTION PRO @MOTIONPROMX

De venta en Walmart Sb Suburbia



MOTIONPRO

the meaning of sport

Motion Pro es una marca 100% mexicana que nace a partir de estas necesidades tomando en cuenta todas las características favorables de la tecnología "seamless".

Moisture Management

(Manejo de la humedad).

El Moisture Management es un tipo de tecnología con características similares a las de Dryfit, Climacool, que no es otra cosa que disipar la humedad. A mayor superficie menor densidad y se evapora más rápido, permaneciendo seco y fresco.

Antibacterial.

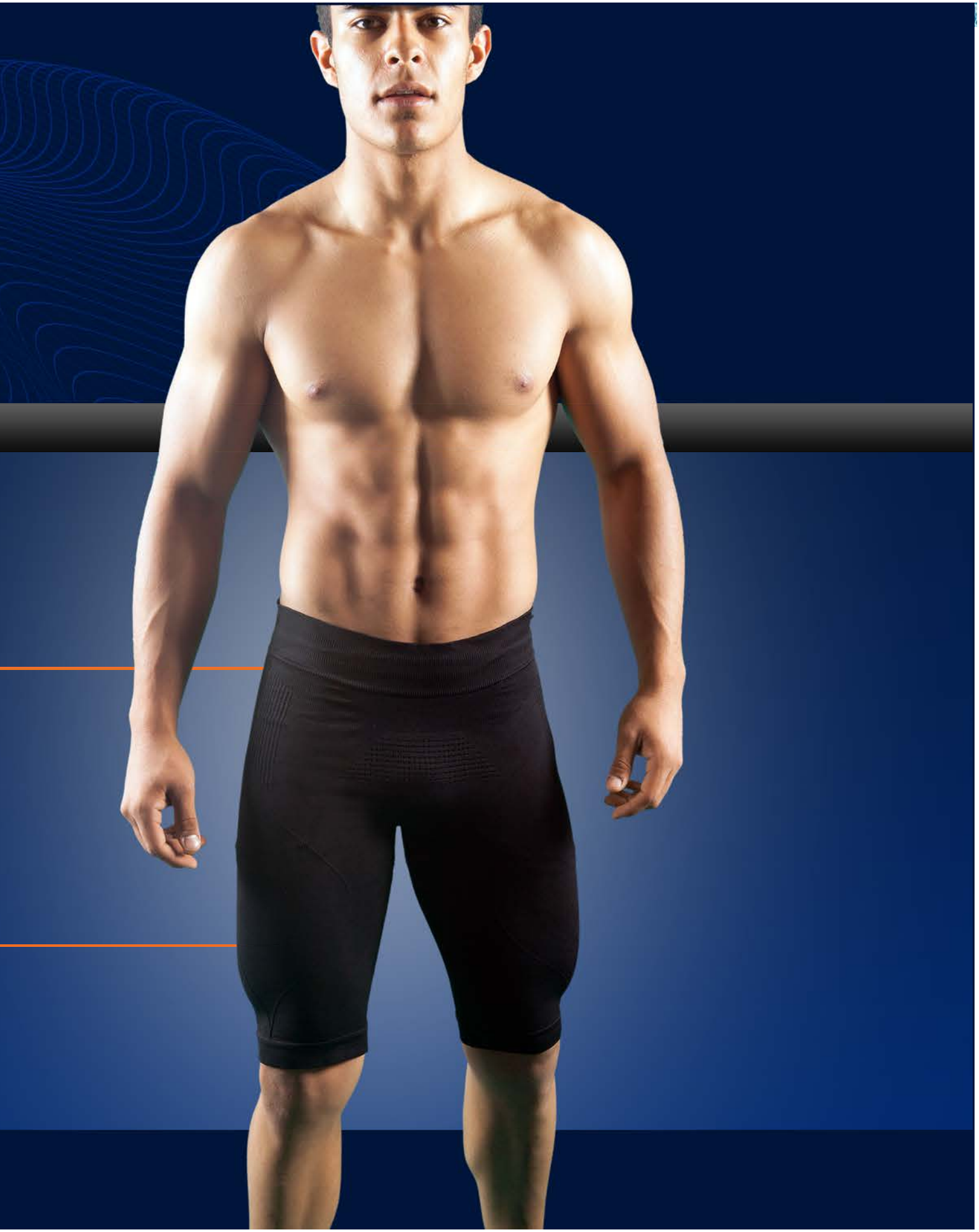
(Antibacterial).

Todas las prendas de Motion Pro tienen una propiedad anti bacterial gracias a la cual se evitan malos olores.

MOTIONPRO.MX

/MOTION PRO @MOTIONPROMX

De venta en Walmart Sb Suburbia



MOTIONPRO
the meaning of sport
MOTIONPRO.MX
/MOTION PRO
@MOTIONPROMX
De venta en
Walmart
Sb
Suburbia

MP
MOTIONPRO
the meaning of sport
MOTIONPRO.MX
/MOTION PRO
@MOTIONPROMX
De venta en
Walmart
Sb
Suburbia

MOTIONPRO

the meaning of sport

Compression

(Comprensión).

La tela de las prendas Motion Pro se estira para dar un ajuste perfecto y maximizar el confort, mejorando la irrigación sanguínea. Como si fuera una segunda piel.

Softness

(Suavidad).

Motion Pro utiliza fibras especiales en el tejido de sus prendas, brindando un máximo confort a través de su suavidad evitando la molestia de las prendas.

MOTIONPRO.MX

/MOTION PRO @MOTIONPROMX

De venta en Walmart Sb Suburbia

MOTIONPRO

the meaning of sport

Padding
(Acolchado).

a ingeniería del grosor de MOTIONPRO proporciona relleno que permita una mayor protección del cuerpo sin sacrificar el manejo de la humedad o la regulación de la temperatura.

Venting
(Ventilación).

El tejido de MOTIONPRO canaliza la temperatura del cuerpo, expulsando por medio de la prenda.

MOTIONPRO.MX

/MOTION PRO @MOTIONPROMX

De venta en Walmart Sb Suburbia

Hoy en día, las prendas de Motion Pro tienen varias cualidades que la hacen líder en el ramo deportivo "seamless", las cuales son justificadas tanto por pruebas de laboratorio como por testimonios de los mismos atletas.

Pueden consultar el sitio www.motionpro.mx y la página de Facebook "www.facebook.com/MotionPro" donde podrán encontrar más información acerca de los beneficios de la ropa. Además tips de nutrición, recomendaciones para hacer deporte, tipos de ejercicios,etc.

Actualmente, la ropa deportiva Motion Pro, se encuentra a la venta en las tiendas Walmart y Suburbia de todo el país.

MOTIONPRO.MX

/MOTION PRO @MOTIONPROMX

De venta en Walmart Sb Suburbia

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

Nut
f

rición contra la atiga muscular

parte I

Por: LNCA.
Alina Hanschke B.

¿Has sentido cómo durante o después de un entrenameinto/ competencia tus brazos empiezan a cansarse y a debilitarse? ¿O cómo en tu segunda etapa no rindes igual que en la primera y al final de tu temporada ya no estás en tu 100?

En la última década, la investigación proveniente de importantes laboratorios nos ha dado un mayor entendimiento acerca de como la nutrición puede mejorar la recuperación y el rendimiento. Los ciclistas que cuidan su alimentación dependiendo del tipo de disciplina que estén realizando en práctica, tendrán ventajas y beneficios sobre aquellos competidores que no lo hagan como:

- Acelerar el proceso de recuperación de glucógeno en el músculo
- Mayor disposición del almacén de nutrientes energéticos
- Acelerar la regeneración de los músculos dañados
- Reducir los daños musculares y el apoyo a la recuperación post-entrenamiento
- Mejora de la composición corporal
- Aporte de vitaminas y minerales suficientes para los procesos biológicos →

←
Desde los principiantes hasta ciclistas de alto rendimiento que entrenan con cargas de trabajo muy fuerte, pueden verse frenados o limitados por varios factores. Una de ellas es la rapidez de recuperación y regeneración de los músculos posterior de sus sesiones intensas, de las prácticas y /o de las competiciones. Aunque varios factores pueden contribuir a la recuperación, la nutrición y alimentación bien balanceada pueden ser uno de los más importantes. Lo triste es que muchos no se disciplinan y descuidan su alimentación antes, durante, después del entrenamiento y a través del día, la cuál es una de las causas de fatiga muscular por vaciamiento glucogénico con falta de recuperación del mismo.

Cuando entrenamos o competimos, activamos los músculos, los cuales producen energía a través de una oxidación del hidrato de carbono que están almacenados en el músculo llamado "glucógeno". El glucógeno, a simples palabras es el combustible almacenado para generar energía, de la cual provienen de los alimentos con mucho Hidrato de Carbono como la azúcar, harinas, frutas, etc.

Cuando el glucógeno del músculo se agota y la glucosa en la sangre disminuye, a su momento surge el agotamiento muscular, daños en las células musculares, lo que resulta en una fatiga muscular prolongada e inflamación que comprometen la función de un agotamiento muscular, el cual no te deja terminar tu entrenamiento o competencia con la energía con la que habías comenzado o simplemente en tu segundo recorrido de deja débil de algunos músculos.
Por otro lado, las sesiones de entrenamiento, las prácticas y las competencias provocan a su tiempo un gran consumo de las reservas de glucógeno muscular. Lo cuál también puede llevar a su tiempo a un sobre entrenamiento.

La habilidad de ejercitarse a un alto nivel varias horas o varios días por semana está limitada por la recuperación de las reservas de glucógeno y por la reparación de los tejidos luego de un trabajo intenso.

Por lo tanto, es importante aprender a recuperar las reservas de glucógeno en los músculos lo más rápido y eficientemente que podamos.

Posteriormente en el siguiente artículo platicaré de una recomendación muy importante para poder atrasar la fatiga muscular durante el entrenamiento y competencia.

El cuerpo se regenera todos los días, entrenes o no.

LNCA. Alina Hanschke B.
Mail: alinanutrisport@gmail.com

CUÁNDO ACUDIR AL SEXÓLOG@

Es raro imaginar una charla de amigos en la que uno de ellos comenta:

¿Sabéis? Ayer estuve en el Sexólogo... si continuamos la escena podemos suponer las caras de los oyentes cariacontecidos sin saber qué responder a su declaración.

Cierto, acudir a un profesional de la sexología no es algo que se comparte sin más como quien va al dentista o al oftalmólogo porque refleja dificultades o problemas en la esfera de lo privado y más allá, con el mundo de lo más intimo que nos construye como personas.

Es eso. El sexólogo estudia a los sexos, esto es a los hombres y mujeres que son seres sexuados, que viven y expresan su sexualidad. Y con ellos a todas las dificultades que en ese camino de construirse y encontrarse con otros se van encontrando.

En sexología trabajamos desde tres áreas o campos de intervención: la Educación, el Asesoramiento y la Terapia sexual. Cada uno presenta

Por: Marta Pascual

distintos abordajes en cuanto a la población a la que llegan y la profundidad en la forma de tratar o prevenir los problemas pero a la vez todos mantienen un objetivo común: el Cultivo de las potenciales de todo ser humano en su forma de vivir y sentir su deseo.

Desde la Educación sexual podemos llegar a distintos colectivos como adolescentes, jóvenes, mayores, personas con discapacidad, población LGTB y general. Se realizan actividades formativas e informativas con ellos y se busca una sensibilización y un impacto que elimine ciertos clichés e ideas que se convierten en barreras a la hora de vivirnos y relacionarnos como personas sexuadas.→

El sexólogo estudia a los sexos, esto es a los hombres y mujeres que son seres sexuados, que viven y expresan su sexualidad.

El Cultivo de las potenciales de todo ser humano en su forma de vivir y sentir su deseo

El formato Asesoramiento sexual o Counselling es un medio camino entre la educación y el proceso terapéutico que nos sirve para llegar a las personas que tienen dudas, que se encuentran detenidas o preocupadas y necesitan una determinada orientación o información que les permita entenderse mejor. Suele ser un proceso breve de una a tres sesiones y resulta altamente eficaz para el cliente al ser una intervención personalizada con un nivel de profundidad media ajustada a sus necesidades.

Y por último está la Terapia Sexual, que puede ser terapia individual o de pareja. Como cualquier terapia supone un proceso de cambio, es decir necesita de un tiempo de desarrollo, un mínimo de sesiones para que sea exitosa y su objetivo es el cambio, esto es la mejoría de la persona y su bienestar.

Hablamos de terapia sexual luego el cambio buscado tendrá que ver con eso, con el sexo que somos y el sexo que vivimos y como nos vivimos, con las interferencias o bloqueos que nos impiden estar a gusto.
¿Qué problemas se abordan en una consulta de Sexología? Son muchos y variados porque tienen que ver con nuestra individualidad y nuestra forma de estar en pareja. Vamos con algunos de ellos:

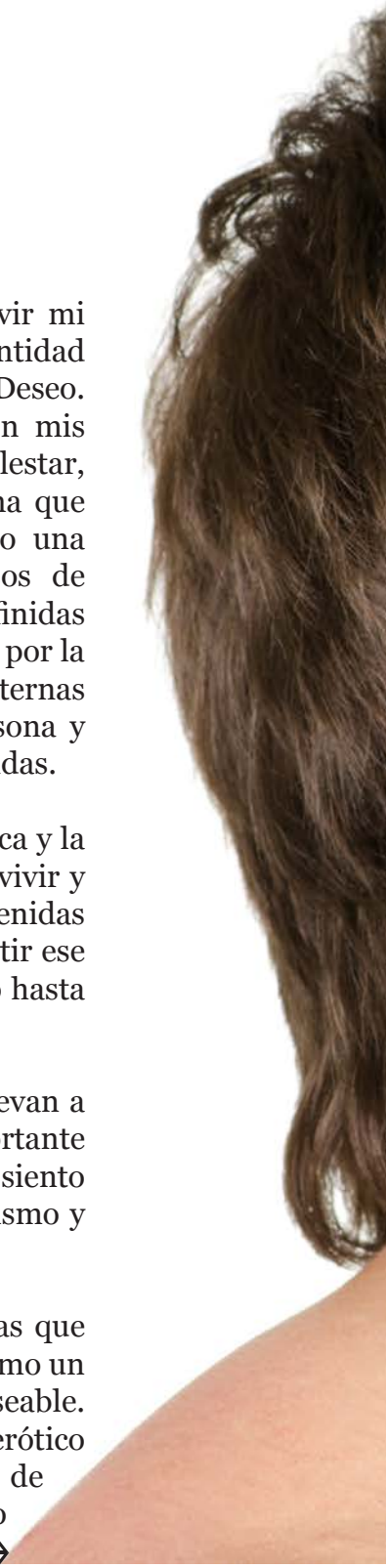
Individualmente:

- Dificultades a la hora de vivir mi sexualidad en relación a mi Identidad Sexual o a mi Orientación del Deseo. Aquí están todo lo relacionado con mis sentimientos de bienestar o malestar, con mis dudas en cuanto a la forma que tengo de vivir el ser un hombre o una mujer. Identidades frágiles o casos de transexualidad. Orientaciones no definidas o problematizadas por uno mismo o por la sociedad. Homofobias externas o internas que causan sufrimientos en la persona y tienen que ser reelaboradas y aceptadas.

- Dentro del campo de la Erótica y la Amatoria: dificultades a la hora de vivir y expresar mi deseo. Biografías detenidas de personas que no se permiten sentir ese deseo y prefieren anularlo o negarlo hasta que ya se evidencia demasiado.

- Eróticas ejecutivas que me llevan a escenarios de miedo donde lo importante es conseguir unos resultados y me siento como un sujeto evaluado por mí mismo y por el otro.

- Inhibiciones y falsas creencias que me paralizan a la hora de vivirme como un hombre o una mujer deseante y deseable. Incapacidades para el crecimiento erótico tanto a nivel de fantasía como de conductas que me llevan a vivirlo desde la ocultación y la vergüenza.→



A veces simplemente con nombrar mi problema ya me abre al camino de la solución porque he dado un paso importante en todo cambio: el reconocerlo.

En Pareja:

- Problemas relacionales de comunicación, de límites, de gestión de conflictos y de espacios en pareja. Inseguridades, fantasmas, celos que se apoderan de la relación.

- Miedos a la intimidad, al contacto físico, a crear vínculos afectivos con otras personas.

- Amatorias o formas de compartir y expresar el deseo y el placer que nos resultan insatisfactorias.

- Dificultades en el campo de la Respuesta sexual humana que tienen que ver con nuestros encuentros eróticos, genitalizados o no. En todas ellas se hace un abordaje sexológico descartando primero la presencia de factores orgánicos.

- Dificultades del deseo: déficits o inhibiciones del deseo erótico, rechazo o incluso aversión hacia los encuentros íntimos.

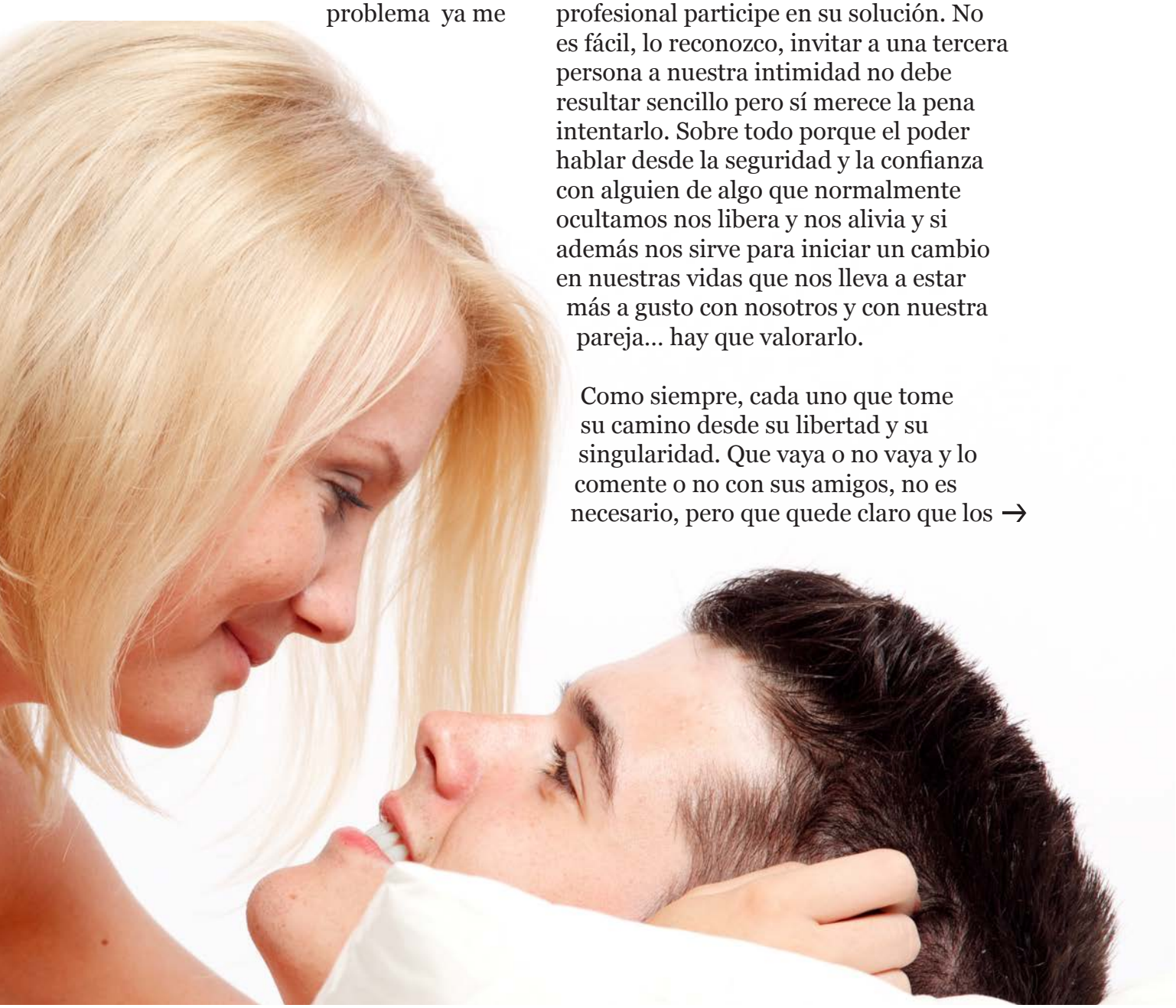
- Alteraciones de la excitación: ausencia de respuesta corporal por falta de deseos, miedo a la ejecución. En los hombres son las temidas disfunciones eréctiles que tanto afectan a su masculinidad y hablando de otro extremo también están los supuestos excesos de excitación materializados en distintas formas de eyaculación precoz.

- Alteraciones del orgasmo: anorgasmias en la mujer y dificultades eyaculatorias en los hombres que les impide vivir el placer genital de forma completa.

A esta lista podríamos añadirle muchas más situaciones y dificultades objeto de trabajo pero considero que son suficientes las señaladas para hacernos una ligera idea.
El que yo me identifique o viva cualquiera de estos problemas en un momento de mi vida no significa que necesariamente tenga que acudir a un profesional para afrontarlo. Todos tenemos recursos propios personales, estrategias y estilos de afrontamiento muy valiosos que sin duda debemos utilizar.
A veces simplemente con nombrar mi problema ya me abre al camino de la solución porque he dado un paso importante en todo cambio: el reconocerlo. Si es sólo mío o si ocurre dentro del marco de mi relación de pareja supondrá el que sea algo compartido y su solución buscada de forma bilateral, si ocurre en pareja, la dificultad es de los dos.

Y en cuanto a la conveniencia o no de acudir a un Sexólog@ tendrá que ver con la magnitud de la vivencia del problema, en sentir si se nos escapa o no su abordaje en solitario y si aceptamos el que un profesional participe en su solución. No es fácil, lo reconozco, invitar a una tercera persona a nuestra intimidad no debe resultar sencillo pero sí merece la pena intentarlo. Sobre todo porque el poder hablar desde la seguridad y la confianza con alguien de algo que normalmente ocultamos nos libera y nos alivia y si además nos sirve para iniciar un cambio en nuestras vidas que nos lleva a estar más a gusto con nosotros y con nuestra pareja... hay que valorarlo.

Como siempre, cada uno que tome su camino desde su libertad y su singularidad. Que vaya o no vaya y lo comente o no con sus amigos, no es necesario, pero que quede claro que los →



← profesionales de la sexología estamos ahí con un claro sentido y un claro privilegio, de acompañar a todo aquel que se nos presenta para hacer de su biografía sexuada un camino más llano, más deseable y mucho más vivible que al fin y al cabo es de lo que se trata...

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/

Mamá, ¡sé la mujer perfecta!

Por Carolina Béjar

Es evidente que no existe la mujer perfecta, pero sí estrategias para verte y sentirte así.
Es natural que en la sociedad se diga que no hay mujer perfecta, pero en realidad ¿Para quién y por qué tenemos que ser perfectos?

Mayo es por excelencia el día en que se recuerda a las mujeres, específicamente las madres, aquellas personas que se desgastan y dan la vida por los seres que engendraron. →

←

Hablar de las cualidades de una mujer nos llevaría horas, incluso días, pero hoy quiero hablarte de lo que puedes hacer para verte y sentirte como la mujer que eres, aquella persona que ha dado vida a otro ser humano, que con el hecho de existir alegra todo el entorno en el que se encuentra.

- Antes que nada, piensa ¿Quién eres? ¿Qué quieres? ¿Qué mereces? y ¿Qué puedes hacer? para conseguir lo que sueñas.

- Preocúpate por ser perfecta para ti y no para los que te rodean, eso será una consecuencia de lo que tú sientas.

- Haz una lista de cualidades y defectos, enfócate en observar qué es lo que no te gusta y haz algo para cambiarlo.

- Consiéntete de vez en cuando, ve de compras, a un spa, lee algún libro o cocina tu comida preferida.

- Haz lo que por costumbre o rutina no haces, pero quieres.

- Vístete con colores que más te favorezcan, los más alegres y llamativos.

- Siéntete siempre segura de ti, confiada de quien eres y así poder transmitir lo que hay en tu alma.

- Analiza tu cuerpo y elige la ropa que mejor te favorezca, pero sobre todo con la que más cómoda te sientas.

- Arréglate para ti y para nadie más, el brillo y color correcto en tus labios le dará luz a tu cara.

- Recuerda que la seguridad depende de lo que pienses y sientas; así que atrae las mejores vibras.

Si bien la perfección es una utopía a la cual nos gustaría aspirar, hay muchas cosas en la cuales nos podemos enfocar para proyectarlo. Para lograrlo, no es basarte en lo que la sociedad te diga que tienes que hacer; así como la felicidad.
La decisión de ser y parecer una mujer emprendedora, alegre, atractiva, independiente y segura, depende de ti.

Tu sonrisa es tu mejor cara. Feliz día mamá, feliz día mujer.

Carolina Béjar

Consultora de Imagen Internacional

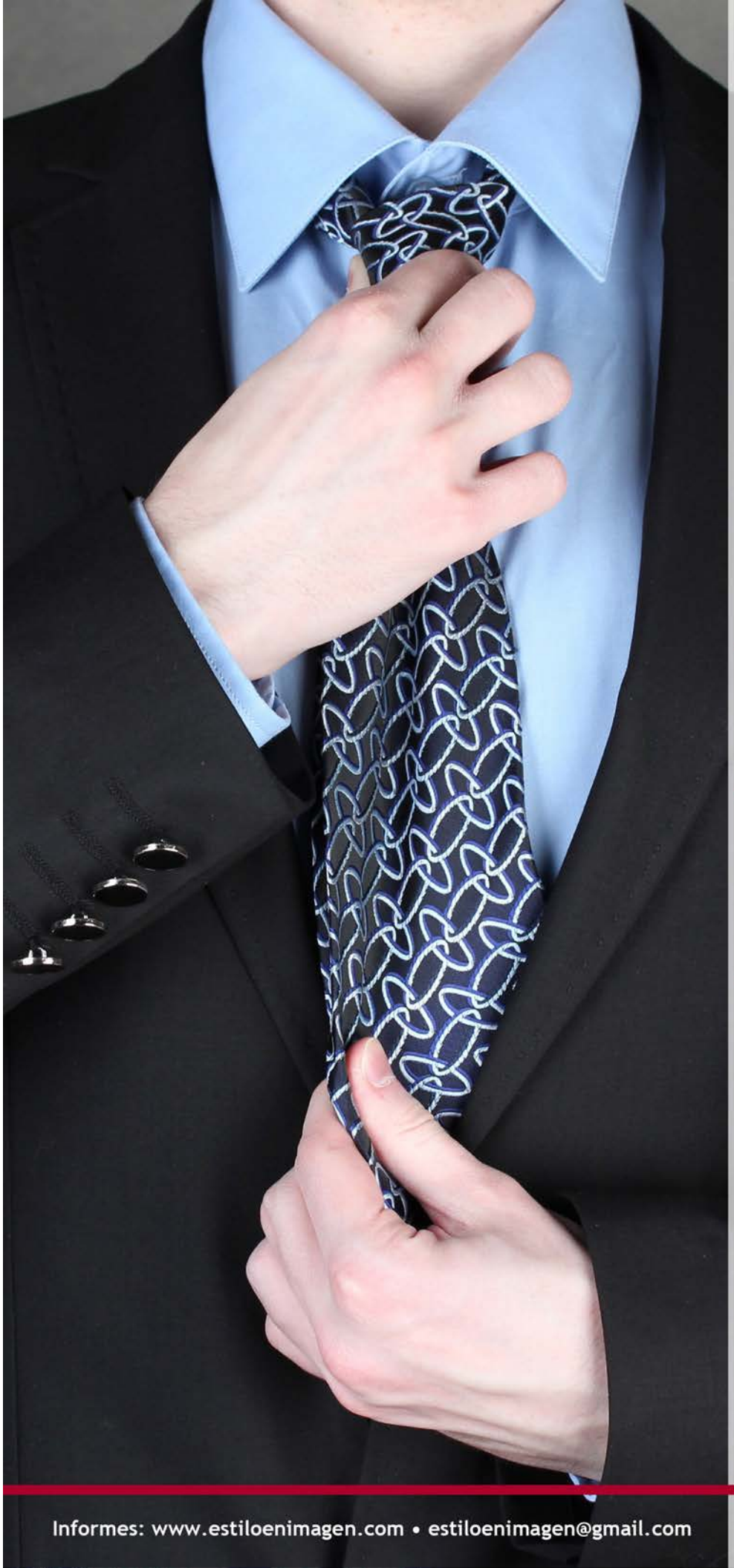
www.estiloenimagen.com

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 Natural Kids

Natural Kids es una colección de libros de ejercicios para niños y para toda la familia. Diego Di Marco crea este programa de ejercicios inspirados en los movimientos de los animales para enseñar a los niños de todas las edades a crear un estilo de vida saludable y a lograr fuerza, flexibilidad, equilibrio, agilidad y condición física. Sin la necesidad de gimnasios, clases, aparatos ni trajes especiales, solo el cuerpo y un espacio abierto, los niños podrán practicar rutinas de ejercicios tan divertidos como juegos.

Este programa contiene herramientas de educación que también pueden servir para profesores de educación física y educadores en general.

El divertido recorrido por los 5 libros de Natural Kids irá llevando de la mano a los niños junto con sus padres o maestros, desde que son bebes y hasta el principio de la adolesencia, para que crezcan delgados, sanos, fuertes y felices.

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

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.