A tu lado todo el camino

CORPOLANO

Junio 2014

Daniel Cortés

Pág. 12

Su pasión, mejorar tu salud

Aumenta músculo, elimina la grasa corporal

Pág. 32

Sigue tus pasiones y aprende cómo tener éxito

Pág. 64

Ama con la mente y disfruta más tu relación

Pág. 70

Alternativas de cardio para quemar más calorías

Pág. 20

Reflexología para una mejor salud

Pág. 58

Swingers, ¿es para ti?

Pág. 82

Año 3 · Número 33
Distribución Gratuita
Palapa Communications

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

YOUR RUN
ONLY SMARTER

SMART COACHING
since 1977

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

Beneficio del entrenamiento
Informa tus logros después de cada ejercicio.

Comparte tus logros
Comparte tus ejercicios en polarpersonaltrainer.com

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

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

Revista

CORPOSANO

A tu lado todo el camino

¡ANUNCIATE EN CORPOSANO!

+ 10,000 LECTORES EN TODA HISPANOAMÉRICA

+ 100,000 SEGUIDORES EN REDES SOCIALES

PAQUETES PUBLICITARIOS PARA TODOS LOS PRESUPUESTOS.

Pide informes hoy:
publicidad@revistacorposano.com

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

11 Congreso Nacional de Yoga

Participa
Comparte
Inspírate
Crece...

Sede:

Zumpango de Ocampo
Estado
de México

Julio
18, 19 y 20
2014

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

Pág.12

Daniel Cortés

Su pasión, mejorar tu salud

20
Alternativas de cardio para hacer diariamente

26
Uno de los mejores ejercicios SALTAR

32
Sabes como eliminar la grasa corporal y aumentar la masa muscular de tu cuerpo EFECTIVAMENTE

42
Calendario de actividades Junio

50
Nutrición contra la fatiga muscular II

índice

58
La reflexología

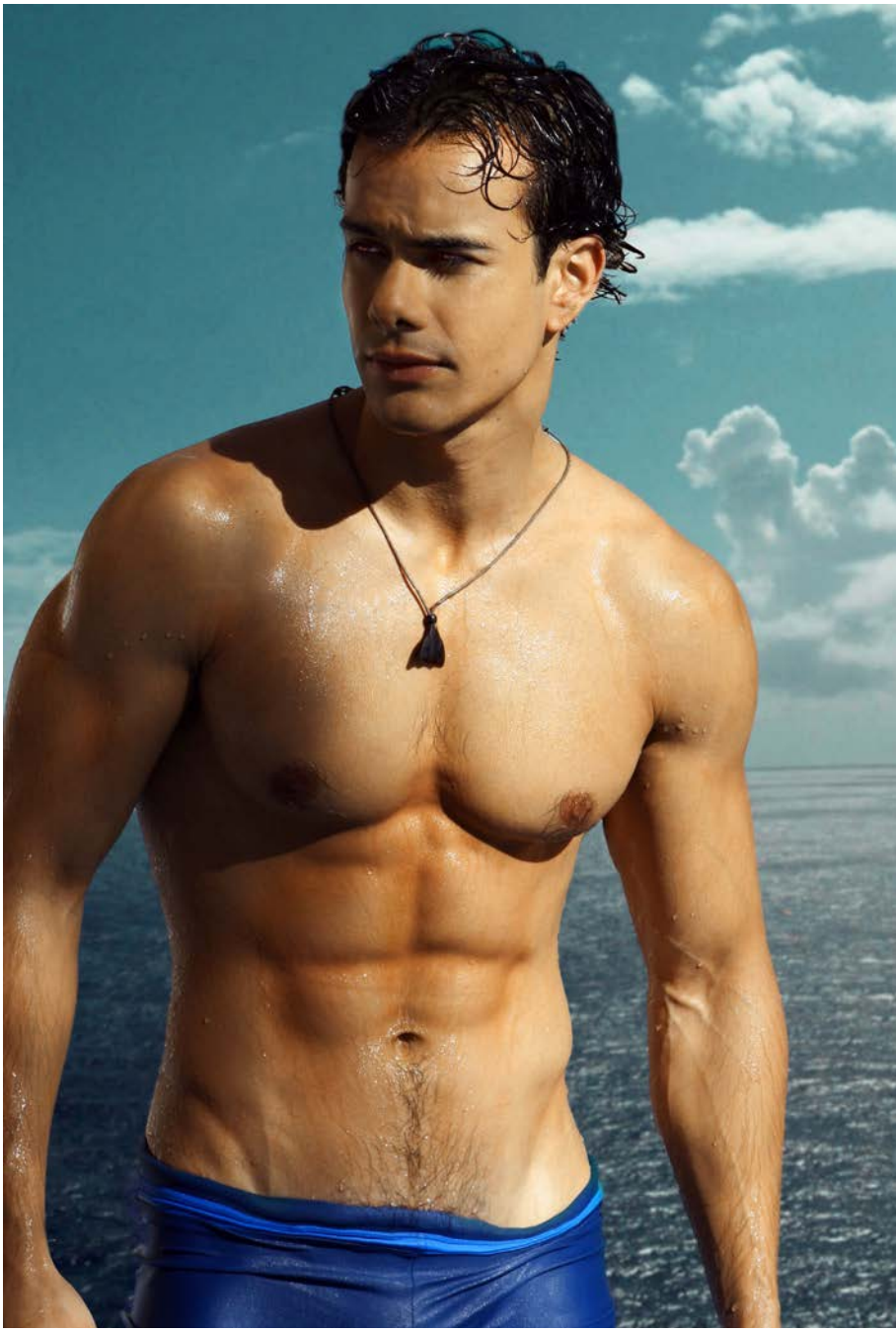
90
Recomendación
App para adelgazar
en 30 días

64
Olvídate de lo
práctico.
Apoyate en tus
pasiones para
realmente tener éxito

70
Amar con
la mente

78
Pasos firmes,
mujeres firmes

82
Swingers
Placer visto
y compartido



A tu lado todo el camino

CORPOSANO

Revista electrónica mensual.
Una publicación de
Palapa Communications

www.revistacorposano.com

Número 33, junio 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

La voluntad es esa fuerza y esa capacidad que tenemos de realizar las acciones que creemos nos llevarán a conseguir lo que queremos. Pero entre el pensamiento y la acción pueden suceder muchas cosas que se interponen entre nosotros y nuestras metas. Entender cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente es fundamental para conocernos de forma integral y dar pasos sólidos hacia la vida que queremos.

Todo lo que nos sucede en la vida nos puede enseñar algo si estamos dispuestos a aprender y la búsqueda de una vida sana no es una excepción. Hay que “escuchar” al cuerpo y a la mente para poder usar nuestras fortalezas. Cada paso que damos para una vida mejor es útil y es el conjunto de buenos hábitos lo que nos llevará a una vida mucho más satisfactoria.

Gracias por leernos cada mes. Tú que lees CorpoSano eres nuestra inspiración para seguir adelante.

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?

4trainido.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

Daniel Cortés

Su pasión, mejorar tu salud

Daniel Cortes de 35 años es originario de la ciudad de México, empezó a estudiar temas de nutrición y realizar fisicoculturismo en forma a los 15 años, aunque prácticamente desde los 7 practica deporte; a los 18 incursiona en el modelaje y hace alrededor de 40 comerciales en EUA y México así como múltiples desfiles y campañas para diferentes marcas al mismo tiempo que cursaba la carrera de administración de empresas en el Instituto Tecnológico de Monterrey. En 1999 representa a México en el concurso internacional de físico y modelaje Manhunt realizado en Manila Filipinas y obtiene el sexto lugar. En el año 2002 ingresa al Centro de Educación Artística de Televisa y se gradúa en 2005. Teniendo modestas participaciones en telenovelas, en el año 2008 se incorpora a Tv Azteca donde ha destacado como conductor, imagen y autoridad en el tema de la salud gracias a sus conocimientos sobre nutrición y deporte así como su experiencia en conducción; ha participado en diversos programas como Poker de Reinas, Para Todos, El noticiero Hechos AM, La Academia, el programa Deporteísmo en Proyecto 40, Venga la alegría y "Los del 7". Ha sido expositor en diferentes congresos destacando "Lucha contra el cáncer de mama" de fundación Azteca, "Mujeres de vanguardia" para el gobierno del estado de México y "Segundo congreso internacional de medicina antiinflamatoria" en Quintana Roo, así como ponente en talleres de alimentación saludable para el IMSS, Secretaria de Salud y otras. Es cocreador de rutinas y conductor de Instafit, programa de ejercicios funcionales a lado de Claudia Lizaldi. Actualmente es embajador e imagen del movimiento nacional Sankifit, programa de conferencias de alimentación, bienestar y clases de entrenamiento funcional con giras por toda la republica con el objetivo de combatir la obesidad y enfermedades derivadas.

https://es-la.facebook.com/pages/Daniel-Cortes/134625029898593

https://twitter.com/danielcortes031

INSTAFIT
www.instafit.com.mx

←CORPOSANO

¿Por qué iniciaste tu carrera en el mundo del fitness?

DANIEL CORTÉS: En realidad yo practico el Crossfit mucho antes de haberse inventado como tal jaja, a mis 7 años de edad empecé sin saberlo a hacer rutinas de ejercicios funcionales cuando yo lo veía como un juego, mi padre acostumbraba llevarme a Xochimilco donde había pasamanos y barras paralelas y retarme a hacer varias series de diferentes ejercicios para ganarme un premio. Era mi juego favorito y se convirtió en mi pasión. Llevo 25 años desarrollando, recomendando, investigando y poniendo en práctica maneras diferentes de hacer ejercicio.

¿Qué es lo que más te apasiona de tu carrera?

DC: El poder cambiar la vida de la gente, tuve el caso de una persona con obesidad extrema y depresión que estaba al borde del suicidio, habiéndolo intentado antes. Había sufrido maltratos físicos y emocionales por lo mismo desde niño, había intentado corregir el problema muchas veces sin tener resultados. Acudió a mí y por medio de un régimen alimenticio y rutinas específicas bajó 50 kilos y ahora es muy feliz.

¿Desde pequeño practicas deporte?

DC: Así es, desde que tengo memoria. Siempre fui muy activo, me gustaba trepar árboles, organizar juegos de carreras, competencias y cuando otros niños preferían ver televisión o jugar videojuegos, yo estaba planeando maneras de divertirme haciendo ejercicio.

¿Qué deportes prácticas actualmente?

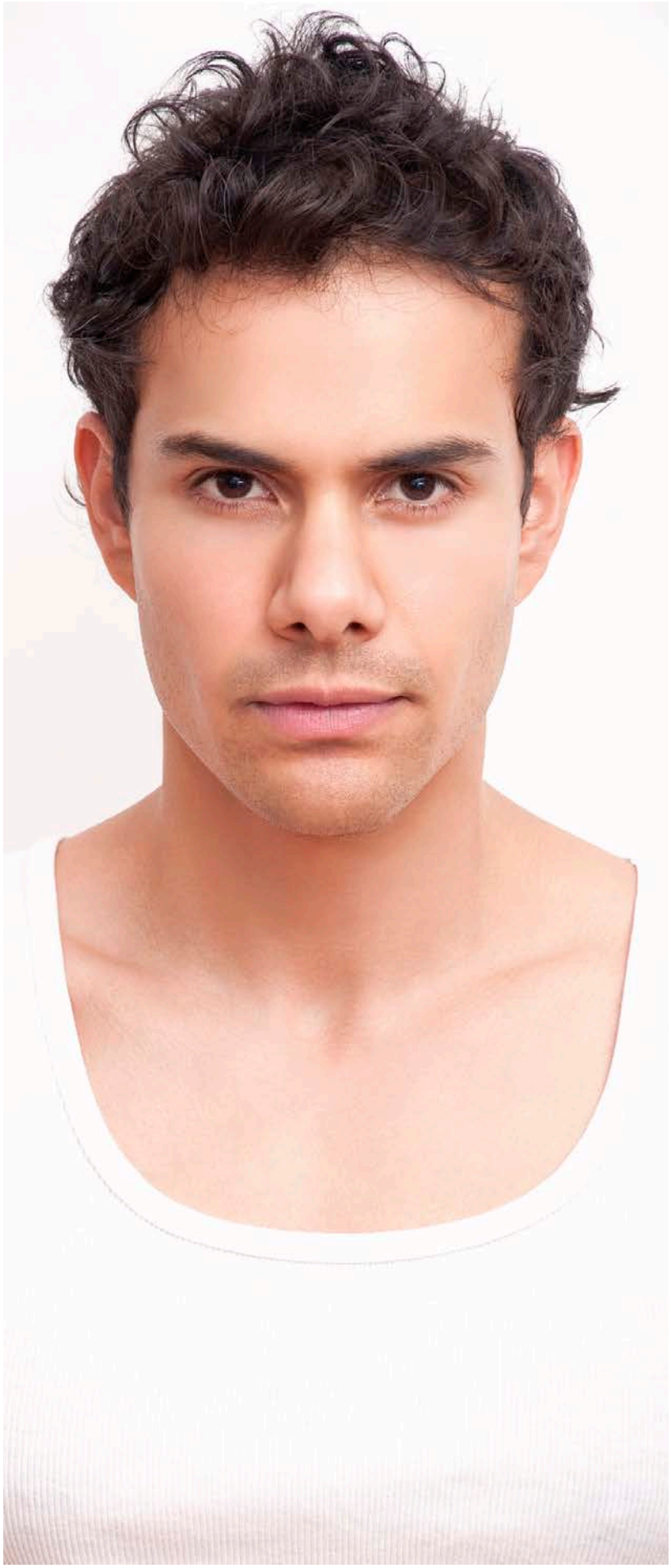
DC: Todos los días recorro al menos 5 kilómetros en bicicleta, no tengo coche por el momento y la bici es mi medio de transporte, 50 minutos de ejercicios funcionales en el parque España y 500 metros de natación.

¿Cuál es tu rutina de ejercicios?

DC: Nunca hago la misma rutina pero trato de trabajar dos días a la semana pierna y el resto lo voy intercalando por regiones musculares.

¿Cómo cuidas tu alimentación?

DC: Me encanta cocinar, todos los lunes voy al supermercado y compro lo que será mi menú de la semana que incluye muchas verduras, suficientes frutas, bastante pescado y leguminosas. Como 5 veces al día y respeto mucho los horarios. No pasan más de 4 horas sin que coma, siempre combinando proteínas, carbohidratos favorables y grasas favorables.→



¿Cuál es la parte del fitness que más te interesa?

DC: El hecho de poder evitar la mayoría de las enfermedades y mantenerte joven más tiempo por medio de los súper alimentos y las rutinas adecuadas de ejercicio.

¿A qué figura del mundo del fitness admiras?

DC: Charlie James.

¿Cómo te mantienes motivado?

DC: La vida es maravillosa y me encanta el hecho de despertarme todos los días sin saber que me tiene preparado, me entusiasma no tener horarios ni días iguales. Una de mis grandes motivaciones es poder ayudar haciendo algo que disfruto tanto como el deporte y la buena alimentación. Estoy haciendo una gira de conferencias todos los fines de semana por la república y en cada una conozco gente muy interesante a la cual han ayudado mis consejos; ¡eso me motiva mucho!

¿Cuáles son los mitos sobre la alimentación que más dañan a las personas?

DC: El creer que tenemos que evitar la grasa, cuando es más importante de lo creemos, obvio cierto tipo de grasa. La idea de que comer poco es igual a estar delgado. La ignorancia acerca del daño que hace el azúcar, por mencionar algunos. →

¿A qué atribuyes el problema global de la obesidad?

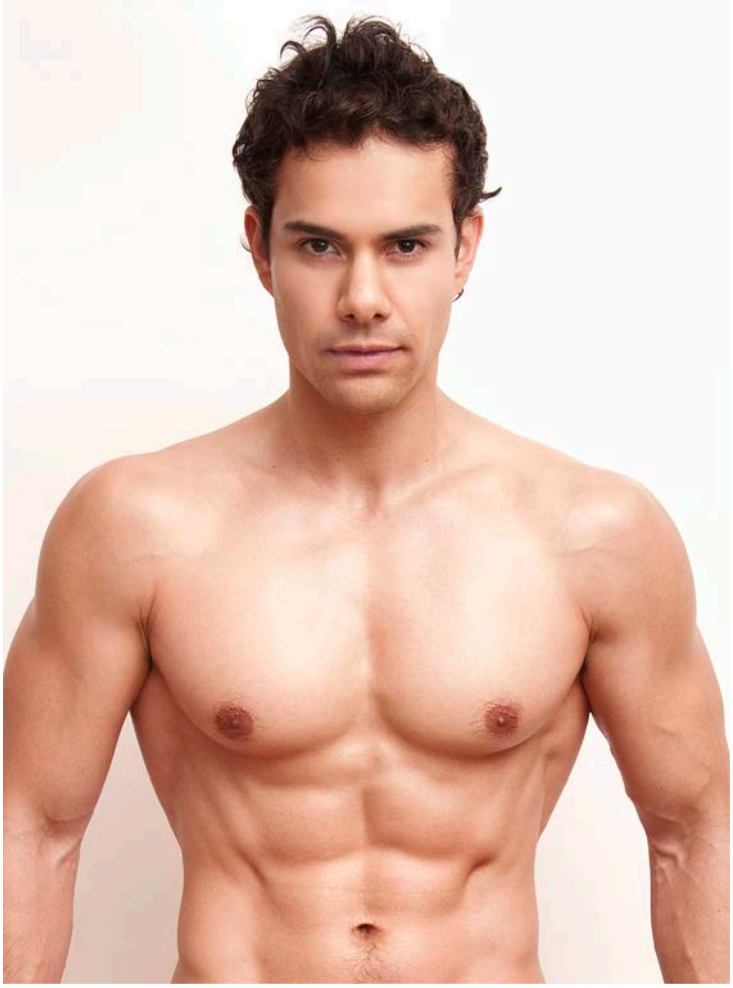
DC: A la falta de conocimiento de cómo funcionan los alimentos en el cuerpo, a las empresas multimillonarias que venden basura diciendo mentiras en su publicidad acerca de comidas chatarra que venden como saludables, al elevado consumo de azúcar y a la falta de disciplina de la población.

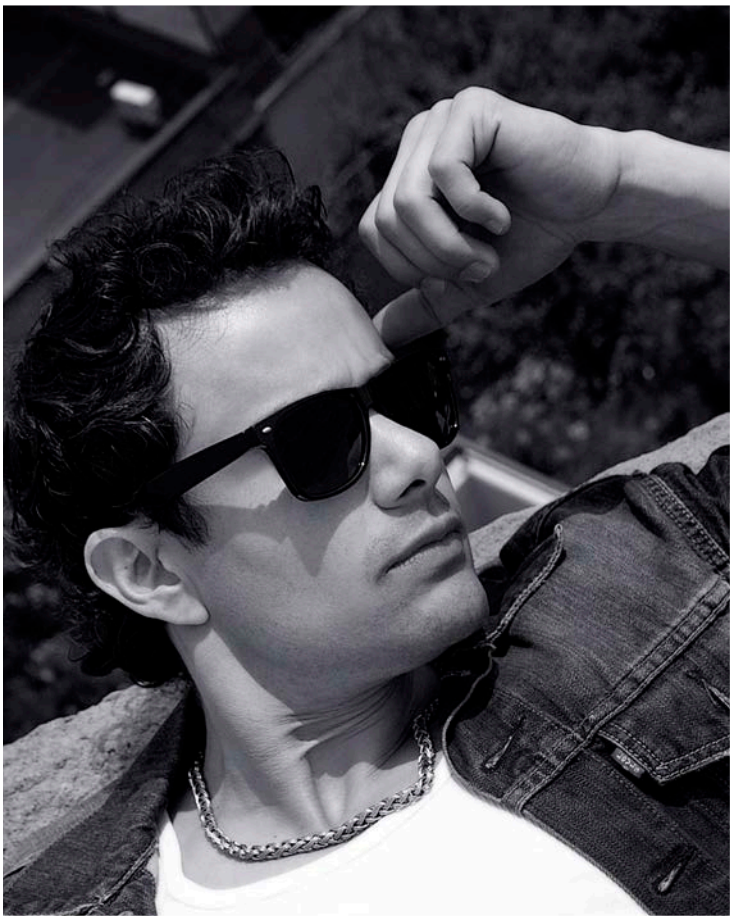
¿Cuál sería, en tu opinión, el primer paso que debe tomar alguien que busca mejorar su salud?

DC: Fijar objetivos a corto y largo plazo y no basarse solamente en el peso o las calorías si no en porcentaje de grasa corporal y ver la comida como su mejor aliado para todo. Hipócrates dijo hace 2300 años: "Que la comida sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina"

¿Cuál es para ti el factor clave para perder peso saludablemente?

DC: Comer adecuadamente para acelerar el metabolismo, es decir hacer 5 comidas al día siempre combinando los tres pilares: Proteínas, carbohidratos y grasa favorables, combinar ejercicio aeróbico con anaeróbico en la proporción adecuada y no más de 90 minutos al día.





CLASE.in
UFC

Alternativas de Cardio para hacer diariamente

Por: Marcos López.

Ya sabemos que las rutinas de cardio nos ayudan a quemar grasa. A pesar de que no existen reglas estrictas y que todo es muy personal sobre qué ejercicio es más efectivo para cada uno, existen algunos ejercicios que tienden a serlo más que otros simplemente porque son más intensos.

Así que si quieres saber cuáles de esos ejercicios te conviene probar, aquí te mostramos cuatro de ellos, simplemente elige alguno y hazlo todos los días si quieres. Permítete jugar un poco y alternarlos, luego quédate con el o los que más te gusten y con el que mejor resultados te de. Veamos... →

Saltar la soga.

Para comenzar digamos que incorporarlo como ejercicio no es lo mismo que el juego de saltar la soga. Los boxeadores y otros atletas no lo hacen porque sea un juego de niños. Saltar la soga es un ejercicio súper efectivo y eficiente para transpirar y mantener tu cuerpo encendido durante horas luego de saltar la soga. Lo bueno de este ejercicio es que puedes hacerlo en tu casa. Diez minutos por la mañana y diez minutos por la noche te pondrá en forma de manera increíblemente rápida. Haz la prueba y lo comprobarás de primera mano.

Correr.

No hace falta decir mucho más, correr es súper efectivo. 20 minutos corriendo a un ritmo moderado equivale a una hora de caminatas. Corre en la cinta o en la calle, en pista o en tu barrio. Simplemente cálzate un buen par de zapatillas, ropa deportiva y ponte a correr a tu propio ritmo, aunque siempre manteniendo vivo el desafío. Como dijimos, 20 minutos es un excelente número al cual apuntar, 40 minutos está perfecto.

Correr más rápido.

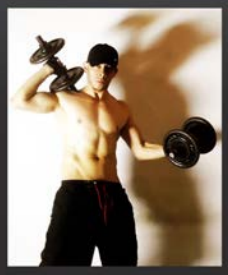
¿Quieres sacar el máximo provecho a tu actividad aeróbica? Ponte a hacer sprints o prueba alguna forma de intervalos. Correr de manera intensa te hace quemar más calorías y favorece el déficit calórico para bajar de peso ya que te mantiene quemándolas durante todo el día. Prueba con dos sesiones de intervalos a la semana con suficiente tiempo de descanso en el medio.

Subir escaleras.

En el edificio que vives, en un parque o en cualquier lugar este ejercicio ni siquiera parece un ejercicio de cardio. Pero si hay algo que te pondrá en forma rápidamente y tonificará tus piernas eso es utilizar las escaleras como parte de una rutina regular. Definitivamente encontrarás uno de los mejores entrenamientos que puedes hacer, y de los más desafiantes ya que se trata de un ejercicio de alta intensidad que te pedirá un verdadero esfuerzo pero que a su vez te devolverá uno de los mejores resultados.

Lo que resta es seleccionar una o todas las actividades que te mostramos e incorporarlas en tu rutina. Entrena duro, come sano y los resultados serán rápidos, garantizado.

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/

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

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

Uno de los mejores ejercicios: SALTAR

¿Sabías que 10 minutos de saltar la cuerda es más o menos equivalente a correr 1´5 kilometros en 8 minutos?

Los orígenes exactos de saltar la cuerda aún no están definidos, sin embargo, saltar la cuerda se remonta hasta el final a los egipcios y los aborígenes de Australia.

Las primeras cuerdas para saltar se dicen que están hechas de bambú y las vides se encuentran en selvas.

Saltando junto con estos elementos dieron lugar a lo que se conoce hoy como saltar la cuerda.

Saltar la cuerda no es sólo para niños. De hecho, es uno de los más completos entrenamientos. En general que quema más calorías por minuto que la mayoría de otras formas de ejercicio, como correr.

Se puede hacer en cualquier lugar y sin nada más que una buena comba para saltar y unas zapatillas de deporte para entrenar.

Saltar la cuerda durante 10 minutos a 120 RPM produce la misma condición cardiovascular como las siguientes actividades:

Actividad / Tiempo

Ciclismo: 3 kilometros en 6 minutos
Balonmano: 20 minutos
Jogging: 30 minutos a un ritmo moderado
Correr: 1´5 kilometros en 10 minutos
Natación: 720 metros en 12 minutos
Tenis: 90 minutos (individuales)

Este ejercicio aeróbico puede lograr una "velocidad de quema calorias" de hasta 700 calorías por hora de actividad vigorosa, con cerca de 0,1 calorías consumidas por salto. Saltar a la cuerda durante 15-20 minutos es suficiente para quemar las calorías de una barra de chocolate. →

Puedes hacerlo en cualquier lugar.

Dentro, fuera, en una terraza, en la habitación del hotel, en la terraza del patio trasero - se puede saltar la cuerda en cualquier lugar que tiene techos suficientemente altos. Incluso si estás en un viaje, el salto de cuerda o de comba y unas zapatillas deportivas pueden caber fácilmente en tu maleta. Es uno de los mejores ejercicios en casa que existen.

Se trabaja todo el cuerpo.

También ayuda a desarrollar la velocidad, la rapidez, la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la densidad ósea, el acondicionamiento anaeróbico mientras que también tonifica el recorte de los gluteos y nalgas, abdomen y cintura.

No se necesita formación específica.

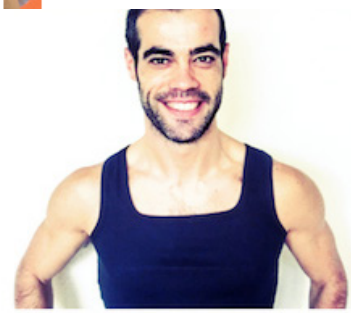
Bueno, si tu puedes saltar en el aire, sin duda puedes saltar la cuerda .

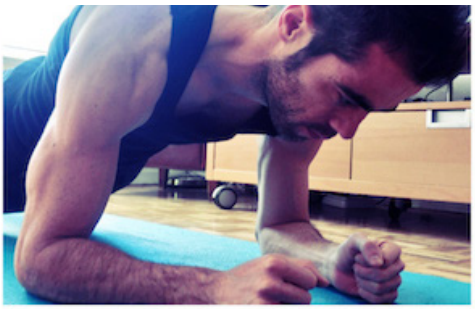
Probablemente de los entrenamientos menos caros.

Menos de 15 Euros. En comparación con otros equipos de cardio, es muy barato, relativamente fácil y muy eficaz. La cuerda no ocupa espacio en tu bolso, y es muy útil para un entrenamiento rápido.

No te preocupes más por el tiempo.

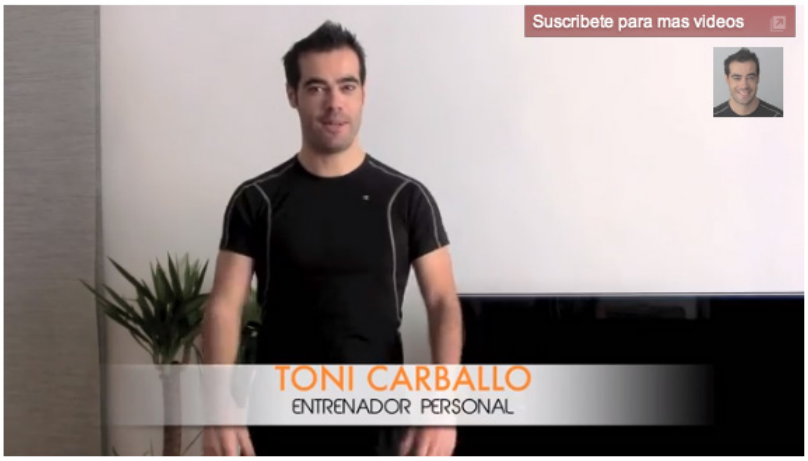
Di adiós a los momentos en que una lluvia o una nevada humedecían tus planes de entrenamiento. Si estás saltando la cuerda, puedes hacerlo en interior, siempre que dispongas de suficiente espacio de techo y el suelo adecuado para evitar lesiones.





Suscríbete en:

http://entrenandote.tv



← Ahora ya sabes todo sobre el ejercicio solo equipo inmensamente útil, en gran medida popular. Saltar la cuerda es una lección de coordinación y sincronización, sea cual sea tu nivel de habilidad. La clave: un corto y rápido contacto con el suelo. ¿qué estás esperando?

Ya sabes, puedes realizar todos estos ejercicios en casa sin moverte ni desplazarte a ningún lugar, lo cual te ahorra tiempo y dinero para hacer tus obligaciones diarias.

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

REY GUT

5693 2707

WWW.WIX.COM/REYGUTBOXERS/1RA

Reyes Sosa Francisco Javier
Gerente de ventas

¿Sabes cómo eliminar la grasa corporal y aumentar la masa muscular de tu cuerpo EFECTIVAMENTE?

Por: Rinie Marin

Probablemente estés interesado (como la gran mayoría de nosotros) en perder esa grasita de más y vernos más tonificados o aumentar nuestra masa muscular. Eso no quiere decir que aumentar masa muscular es querer tener ese cuerpo de físico culturista, sino el desarrollar (aumentar) el tamaño de nuestros músculos lo suficiente como para vernos saludables y tonificados.

Muchas veces han dicho que no puede lograr las dos cosas al mismo tiempo, pues, te puedo decir que por mi propia experiencia "Si es posible", es solo cuestión de saber cómo, tener paciencia, perseverancia y ganas.

Aquí quiero ayudarte con ciertos tips que pueden ayudarte a lograr ese objetivo, aunque primero es necesario aclarar algo: Debes sincerarte contigo mismo y saber que tan gordito o delgadito eres, para hacer lo más conveniente para TI!!! No todos somos iguales, no todos los cuerpos responden de la misma manera, pero todos pueden dar el mismo resultado.→

Una persona que tiene más porcentaje de grasa corporal, al momento de tomar estos tips, quemara más grasa corporal que una persona que tiene menos porcentaje, y hasta en el mismo tiempo. Por eso, parte de lo que debes tener presente es tener la paciencia y la constancia para continuar hasta lograr tu objetivo.

Estos Tips se dividen en 2 partes: Lo que vas a comer y como te vas a ejercitar. Debes realizar las dos partes al mismo tiempo, o no te garantizo que veas el cambio en tu cuerpo y sobre todo en tu salud. De hecho, hasta podríamos darle importancia a cada grupo en porcentaje: El éxito de estos tips depende 70% de lo que comes y 30% del ejercitarte. ¿Lo haz escuchado antes?

¡es TOTALMENTE CIERTO!

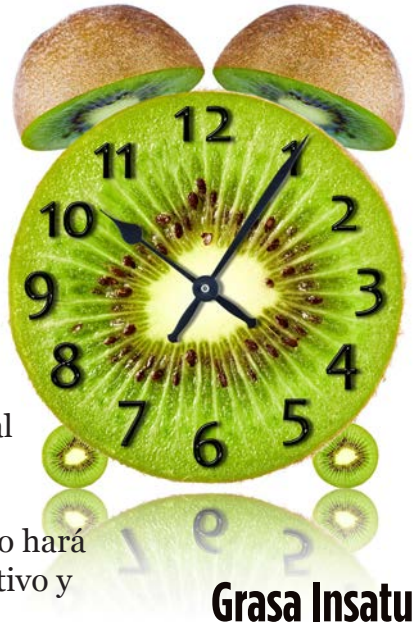
Así que, ¿Que deberías comer para perder grasa corporal y aumentar masa muscular?

Cambia el azúcar por endulzantes naturales y la sal, mmm mejor elimínala:

Te recomiendo endulzantes saludables como Stevia y Truvia. La sal, si no puede eliminarla, sustitúyela por alimentos naturalmente salados como alcaparras, alcachofa, entre otros. Tus comidas sabrán igualmente deliciosos pero sin el daño a tu cuerpo.

Toma suplementos alimenticios:

Esta consumiendo menos cantidad de calorías al día, menos porciones de alimentos, lo que hace que no consumas todos los nutrientes que necesitas (que te lo comente en artículos anteriores) por lo que te recomiendo entre ellos: Vitamina B-12, C, D y E; Batidos de Proteínas, BCAA y Zinc también. Todos estos son para mantenerte con energía, antioxidantes, aminoácidos y hierro que tu cuerpo necesita siempre. Existen muchos más también importantes, pero en mi opinión, estos son los esenciales. →



Come varias veces al día: lo ideal es que realices 6 comidas (3 fuertes: desayuno, almuerzo y cena; y 3 meriendas entre cada comida) Esto hará que tu metabolismo este siempre activo y tus músculos con constante energía.

Grasa Insaturada: La grasa insaturada o "saludable" es necesaria para proteger tus músculos, ayudarlos a mantenernos saludables e incluso a eliminar la grasa que esta adherida a tus músculos. Ejemplos básicos donde puedes encontrarlos: En alimentos como el aguacate, nueces, avellanas y la grasa que se encuentra en las proteínas animales (Así que no le quites toda la grasita a la carne o al pollito; o consume salmón) entre otros.

Proteínas: todas las que quieras, en todas las comidas. Es indispensable tanto para tu objetivo como para tu salud.

Carbohidratos: existe un mito con los carbohidratos el cual te aclararé: "Los carbohidratos son necesarios para nuestro cuerpo y para lograr el objetivo que quieres, el truco esta en: ¿Cuáles consumir? Solo COMPLEJOS: avena, batata, quínoa, maíz, granos, pasta y arroz integral, entre otros; ¿En que porción? Del tamaño de la palma de tu mano; y lo más importante; ¿A QUE HORA DEBES COMERLOS? En el desayuno: siempre; En el almuerzo: solo 3 veces por semanas; y en la cena: NUNCA".
¡Regla de vida, créeme!

TOMA AGUA: ya se que lo has escuchado muchas veces, pero esto es una de las partes más importante del éxito de tu objetivo, entre 2 a 3 litros de agua es genial al día.

Rinie™
MARIN
SPINNING
INSTRUCTOR
WWW.RINIEMARIN.COM

Mantén una alimentación donde la cantidad de calorías que consumas sean menores que las que quemas:

Como te lo comenté en el artículo anterior, mientras quemes más calorías de las que consumes con una alimentación adecuada y ejercicio, quemaras más cantidad de grasa corporal sin afectar tu masa muscular.

Ahora la parte divertida; ¿Cómo nos ejercitamos?

Lo ideal para lograr tu meta "Aumentar masa muscular y eliminar la grasa corporal"; es cambiar ejercicios de fuerza y cardiovasculares.→

← Yo te recomiendo el que realices (según tu tipo de trabajo y horario) un calendario donde incluyas estos dos tipos de ejercicios. Ahora bien, vuelvo al principio, todo depende de tu tipo de cuerpo: Entre más porcentaje de grasa tengas, más cardio debes hacer a la semana, pero igual haz ejercicios de fuerza; y al revés en caso contrario.

Por ejemplo: Si eres una persona que tiene más de 25% de grasa corporal, procura colocar en tu calendario de ejercicio 70% cardio y 30% fuerza:

Lunes
Cardio
Martes
Fuerza
Miercoles
Cardio
Jueves
Fuerza
Viernes
Cardio
Sábado
Cardio
Domingo
Descanso

Ejercicios de cardio:

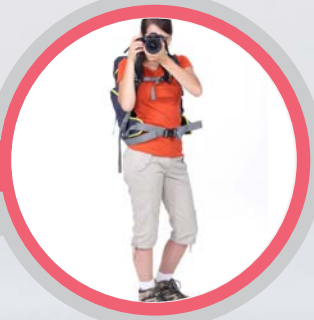
(como en el artículo anterior)

Spinning
(mi favorito)

Zumba

Aeróbicos

Camina



Monta bici

Cualquier actividad física que acelere tu corazón (pero no hasta desmayar por favor!!!)

Ejercicios de Fuerza:

- Distribuye la ejercitación de todos los músculos entre los días que los vayas a entrenar.
- El trabajo con pesas
  (liviano el peso y varias repeticiones)
- Consulta con un entrenador personal que te ayuda personalmente a crear el entrenamiento ideal para ti.

A medida que el porcentaje de grasa corporal vaya bajando, invierte el porcentaje entre ejercicios aeróbico y de fuerza (incluyendo el aumento de peso y disminuyendo las repeticiones)

Todo depende cuanto tiempo dispones para ejercitarte; o mejor dicho; cuantas GANAS tienes de LUCIR, SENTIRTE Y ESTAR SALUDABLE!!! COMO TU QUIERES!!!

Cuéntame tus resultados o si tienes alguna pregunta contáctame a través de *www.riniemarin.com*
"¡Nos 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

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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

11:40 AM

Junio 2014

1 Jun — MARATÓN RAPA NUI 2014
CHILE
http://www.maratonrapanui.cl

1 Jun — ESCAPE ALCATRAZ TRIATHLON 2014
ESTADOS UNIDOS
www.escapealcatraztriathlon.com

1 Jun — MARATÓN DE LA MARINA 2014
MÉXICO
www.maratondelamarina.org.mx

1 Jun — MEDIO MARATÓN SAN JAVIER 2014
MÉXICO
http://sanjaviergdl.com/

1 Jun — MEDIO MARATÓN DE LA RIOJA 2014
ESPAÑA
http://canales.larioja.com

6-8 Jun — EXPO GOLF LATINOAMÉRICA 2014
MÉXICO
www.expogolflatinoamerica.com

8 Jun — CARRERA SPORT CITY 5K
MÉXICO
www.emociondeportiva.com

8 Jun — MARATÓN DE ACAPULCO 2014
MÉXICO
www.maratonacapulco.com

9-15 Jun — AEGON CHAMPIONS 2014
TODO EL MUNDO
www.aegonchampions.com

12 Jun – 13 Jul — MUNDIAL DE FÚTBOL 2014
TODO EL MUNDO
www.fifa.com/worldcup/

Nota: Información sujeta a cambios

13-15 Jun — EXPO ARTES MARCIALES 2014
MÉXICO
www.expoartesmarciales.com

14 Jun — TRIATLÓN DE HUATULCO
MÉXICO
www.asdeporte.com

15-21 Jun — UNICEF OPEN 2014
TODO EL MUNDO
www.onlineticketsshop.com

15 Jun — TUNE UP DÍA DEL PADRE MONTERREY 2014
MÉXICO
www.asdeporte.com

16-22 Jun — LOS CABOS OPEN SURF 2014
MÉXICO
loscabosopenofsurf.com

21 Jun — QUEBRANTAHUESOS 2014
ESPAÑA
www.quebrantahuesos.com

21-22 Jun — EXPO TRIATLÓN VERACRUZ
MÉXICO
www.expotriatlon.mx

22 Jun — IRONMAN DE SYRACUSE 2014
ESTADOS UNIDOS
www.ironmansyracruse.com

23 Jun – 6 Jul — WIMBLEDON 2014
TODO EL MUNDO
www.wimbledon.com

28-29 Jun — THE WESTERN STATES ENDURANCE RUN 2014
ESTADOS UNIDOS
www.ws100.com

29 Jun — MARATÓN TANGAMANGA2014
MÉXICO
www.maratontangamanga.com/maraton/

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

Recetas

FAGE®

ENSALADA DE PULPO CON UVAS COCINADO EN SOUS VIDE Y ADEREZO DE LIMÓN

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 1 hora + tiempo de sous vide

INGREDIENTES

Para el pulpo

- 1 pulpo grande, limpio
- ½ taza de jengibre, rallado
- ¼ de taza de sal de grano
- 1 hoja de laurel
- 3 ramitas de tomillo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de chile de árbol seco, picado
- Una pizca de pimienta negra molida

Para la ensalada

- 2 tazas de uvas rojas sin semillas
- 2 tazas de papas cambray, en mitades, blanqueadas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de hojas de perejil, lavadas y desinfectadas
- ½ taza de aceitunas calamata, sin semillas

Para el aderezo

- 4 cucharadas de Yogurt Estilo Griego FAGE Total 0 %
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de tallos de cebolla cambray, picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Para el pulpo

Divide el pulpo en tentáculos y colócalos en un tazón; agrega el jengibre y la sal, y frótalo con ayuda de tus manos para darle sabor, suavizar y limpiar la carne. Enjuaga el pulpo en agua fría y sécalo perfectamente. Pásalo nuevamente al tazón con el sobrante de la mezcla de jengibre, la hoja de laurel, el tomillo, 2 cucharadas de aceite de oliva y el chile de árbol. Cubre el tazón y refrigera hasta enfriar.
Precalienta el baño de agua de una maquina sous vide a 61 ºC.
Coloca el pulpo dentro de dos bolsas para sous vide y séllala al vacío.
Coloca la bolsa en el baño de agua y cocina por 6 horas. Retira del agua y enfría por completo durante varias horas antes de usar.
Saca el pulpo de la bolsa, colócalo en un tazón y agrega el resto del aceite de oliva y la pimienta negra. Deja reposar hasta que alcance temperatura ambiente y cocínalo a la parrilla, hasta que las líneas se marquen; deja enfriar una vez listo y corta los tentáculos en rebanadas diagonales.

Para el aderezo

Combina todos los ingredientes en un tazón con ayuda de un globo batidor, hasta incorporar. Refrigera hasta el momento de servir.

Para la ensalada

Precalienta tu horno a 200 ºC.
Coloca las uvas en uno de los extremos de una charola para horno y en el otro extremo coloca las papas. Baña estos ingredientes con aceite de oliva y lleva la charola al horno por 20 minutos o hasta que las papas tomen un tono dorado. Si las uvas comienzan a suavizar demasiado, retíralas de la charola, colócalas en un plato extendido y déjalas enfriar por completo. Arma la ensalada untando cuatro platos con una porción del aderezo de limón. Encima acomoda uvas, papas cambray horneadas y pulpo a la parrilla. Termina agregando hojas de perejil y aceitunas. Sirve de inmediato y 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

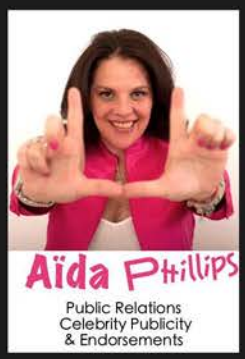
FAGE®

#1 YOGURT EN GRECIA®

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

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

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

Nut
f

rición contra la fatiga muscular

por vaciamiento muscular – Glucogénico

Por: LNCA.
Alina Hanschke B.

parte II

¿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?

Para que puedas evitar que tu músculo se recupere rápidamente y no tengas una fatiga a corto plazo, se requiere recuperar lo antes posible la mayor cantidad de Glucógeno muscular, para que así el músculo tenga más energía y se atrase la fatiga.

Ésto lo puedes lograr con la siguiente recomendación:

Terminando cualquier sesión de ejercicio la primera media hora lo llamo "el momento Crucial". Éstos 30 minutos "luego luego" terminando el entrenamiento o competencia es un momento crucial, ya que las células musculares son altamente sensibles a la insulina posterior del ejercicio. Por supuesto, la insulina es →

← la hormona responsable de transportar la glucosa y los aminoácidos hacia las células musculares y de estimular la síntesis de glucógeno y de proteínas musculares, y además reduce en gran proporción la degradación de proteínas musculares. Cuando se consumen hidratos de carbono de alto índice glucémico junto con proteínas inmediatamente después del ejercicio, este proceso de recuperación ocurre mucho más rápido que si los nutrientes son consumidos en cualquier otro momento.

Cuándo estamos realizando cualquier tipo de ejercicio, principalmente de resistencia como correr, ciclismo, triatlón entre otros, los niveles de actividad de los transportadores de glucosa hacia los músculos se encuentran altos por lo que al terminar nos ayuda a que la ingesta de glucosa y aminoácidos sean transportados rápidamente a los músculos. Si se espera mucho tiempo para comer o beber los nutrientes para la recuperación, no solo los músculos no serán sensibles a la insulina, sino que además se volverán resistentes a la insulina y su recuperación se verá severamente comprometida. →

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

La clave para maximizar la recuperación es consumir hidratos de carbono y proteínas inmediatamente después del ejercicio.

Las investigaciónes y estudios realizados por la Universidad de Vanderbilt y la Universidad James Madison en atletas, indican que la nutrición ideal para la recuperación es una ingesta de alimento o un suplemento líquido que contenga hidratos de carbono de alto índice glucémico y proteínas de calidad en un índice de 1:4, que incluya 10-20% de la ingesta calórica diaria del atleta de estos dos macronutrientes inmediatamente después del ejercicio. El resultado fue el rápido proceso de recuperación de glucógeno en el músculo y la síntesis protéica fue aproximadamente tres veces mayor que los atletas que consumían el mismo suplemento dos horas después o en diferentes proporciones de hidratos de carbono de alto índice glucémico y proteínas de calidad.

Por lo tanto una nutrición apropiada para la recuperación tiene el potencial de hacer una tremenda diferencia. Los atletas que toman seriamente su rendimiento deberían consumir suplementos altos en carbohidratos y moderados en proteínas (con líquidos) o bebidas de recuperación en el momento crítico que son los primeros 30 min posteriores de cada sesión de entrenamiento, práctica o competencia, y el mejor momento entre cada etapa competitiva. →

←
Al realizar esto, su cuerpo y músculo será recompensado con menos daños musculares, una recuperación más rápida del glucógeno, un mayor rendimiento en subsiguientes sesiones de ejercicio, mayores ganancias de fuerza, menos lesiones, y evitará caer en fatiga muscular, que repetitivamente puede ocasionar un sobreentrenamiento por vaciamiento glucogénico, lo cual te debilitará a finales de tu temporada.

Para una mayor obtención de beneficios de la nutrición contra la fatiga muscular, es importante saber la cantidad adecuada de la comida o del suplemento líquido que uno debe ingerir, ya que puede variar dependiendo del entrenamiento (actividad/tiempo/fuerza/resistencia/potencia/explosividad/agilidad), peso, edad, estatura, complexión, entre otros, por lo que es importante acudir a un nutriólogo especialista en deporte y así recibir una asesoría personalizada.

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

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

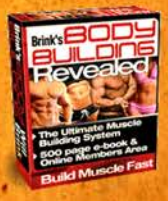
Visita hoy

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



REFLEXOLOGÍA

LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS SON CADA VEZ MÁS SOLICITADAS POR LOS BENEFICIOS QUE SE RECIBEN, Y LO MEJOR... ¡SIN AGREDIR A NUESTRO CUERPO CON MEDICAMENTOS!

Por: Nidia Jacobi Gómez

¿HAS ESCUCHADO ALGO ACERCA DE LA REFLEXOLOGÍA?

La reflexología, reflexoterapia o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados «zonas de reflejo»), basada en la creencia de que ese masaje tendría un efecto benéfico en un órgano situado en otro lugar del cuerpo. Según los practicantes de la reflexoterapia, la digito puntura (opresión en puntos concretos y bien especificados) puede aliviar numerosas dolencias:

- dolor de espalda
- dolor en el cuello
- estreñimiento
- gastritis
- dolores menstruales
- asma
- cefalea

En la actualidad, los seguidores de la reflexología sostienen que cualquier mención a un masaje de pies (ya sea en alguna figura del Antiguo Egipto, en el Renacimiento, en los indios cheroqui, etc.) no es en realidad un mero masaje de pies sino una terapia reflexológica.

La reflexoterapia es una ayuda terapéutica, no un remedio definitivo, y puede complementar la acción de los fármacos. En general el creyente en la reflexoterapia también la combina con terapia floral (flores de Bach).→

4
2
10
11
13
14
24
15
23
16

PERO... ¿CÓMO ACTÚA LA REFLEXOLOGÍA?

La justificación de la reflexología proviene de la acupuntura (antigua técnica china), la cual afirma que el hombre posee una energía invisible e inmensurable, el chi, que circula por unos canales llamados meridianos. En estos canales se encuentran unos puntos precisos que se pinchan con agujas o, en el caso de la reflexoterapia, se masajean y oprimen– para regular la circulación de esa energía. Cuando esa energía se estanca dentro de un órgano o en algún punto del trayecto, se produce un desequilibrio capaz de repercutir a la larga sobre sus funciones orgánicas y producir una enfermedad.

La presión que se ejerce se hace mayor con los pulgares de la mano, dependiendo de la enfermedad que padece pueden hacerse sesiones diarias. "En el caso de las personas con fibromialgia pueden hacérselo varias veces, ya que se logra calmar el dolor que ellos sienten en diferentes partes de su cuerpo", expresan los especialistas.

Además es muy usada para calmar el dolor y malestar que puede producir por problemas de espalda. Además de las alergias, ya que en el pie y manos existen puntos que logran llegar a la nariz y garganta.
El reflexólogo busca alentar los procesos naturales de curación del cuerpo, mediante la aplicación de presión en puntos reflejos en los pies y las manos, que restauran el equilibrio natural del cuerpo. Como reflexólogo, se puede trabajar en una gran variedad de lugares como: hospitales, salones de belleza, gimnasios y hoteles de lujo.

También puede trabajar desde su casa, en locales alquilados o visitar a los clientes en sus hogares. Además, puede estudiar otras terapias complementarias, como la aromaterapia, la terapia de masaje y el Reiki, para complementarlas con la reflexología. →

La justificación de la reflexología proviene de la acupuntura (antigua técnica china), la cual afirma que el hombre posee una energía invisible e inmensurable, el chi, que circula por unos canales llamados meridianos.

¿QUÉ TIPO DE TERAPIAS DE REFLEXOLOGÍA EXISTEN?

Reflexología Podal

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal. En ella, mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica que tiene.

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas.

Reflexología Facial

La reflexología facial implica el uso de las manos y los dedos para manipular los músculos faciales, estimular los puntos nerviosos y revigorizar a la apertura del sistema de energía (el concepto del meridiano chino) en todo el cuerpo. Compartiendo los mismos principios que la reflexología podal, la reflexología facial trabaja para identificar la causa raíz en el sistema del cuerpo, trazar la conexión entre los síntomas radiculares y corrientes, y luego tratarlos con un plan adecuado.

Reflexología en manos

Al igual que con la reflexología podal, existe una correlación entre las partes de la mano, y otras zonas del cuerpo, como se muestra en el gráfico de reflexología de la mano. Estas áreas están interconectadas a través del sistema nervioso y en la tradición oriental, se cree que también están conectados a través del flujo de energía o qi. Así que cuando se masajea la zona en la mano (o pie), se afecta también a la zona correlacionada del cuerpo.

La reflexología proporciona la interacción social, el tacto suave, y el alivio sobre el esfuerzo genuinamente.

La reflexología también se puede llevar a cabo en nariz y orejas; cuando tú elijas debes siempre cerciorarte de que estás siendo tratado por un profesional para evitar un mal manejo de la misma. Lo que es importante recordar, es que este tipo de terapia puede ser excelente en combinación y apoyo al tratamiento médico que estés llevando, en caso de tratarse de una enfermedad en tratamiento, pero saber que hay terapias alternativas que nos pueden apoyar a recuperarnos más rápidamente, nos da más herramientas para lograr una salud óptima.

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

Olvídate de lo práctico.

Apóyate en tus pasiones para realmente tener éxito

Por: Eric Schiffer

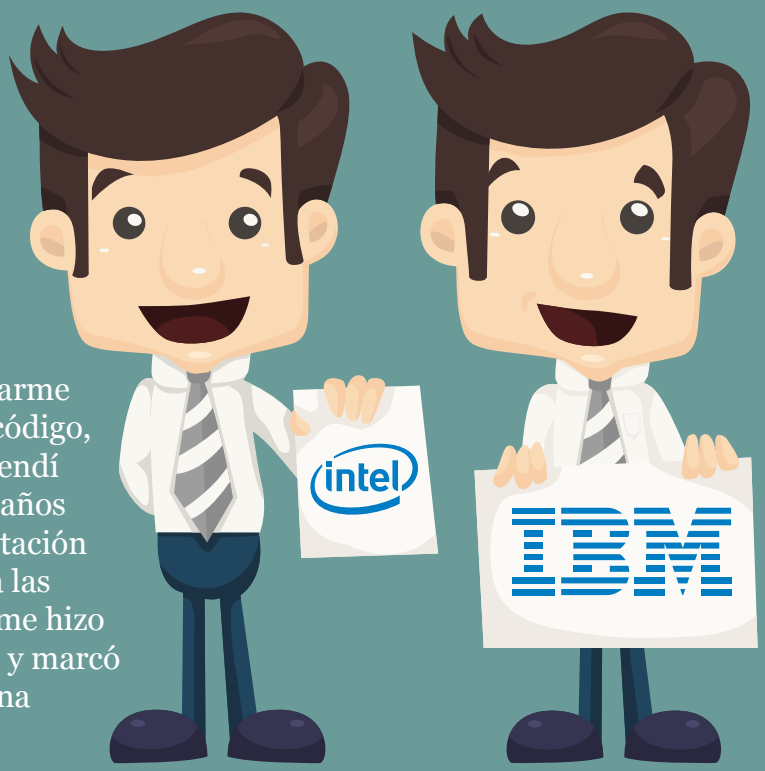
Artículo original en Inglés
Traducción Revista
CORPOSANO

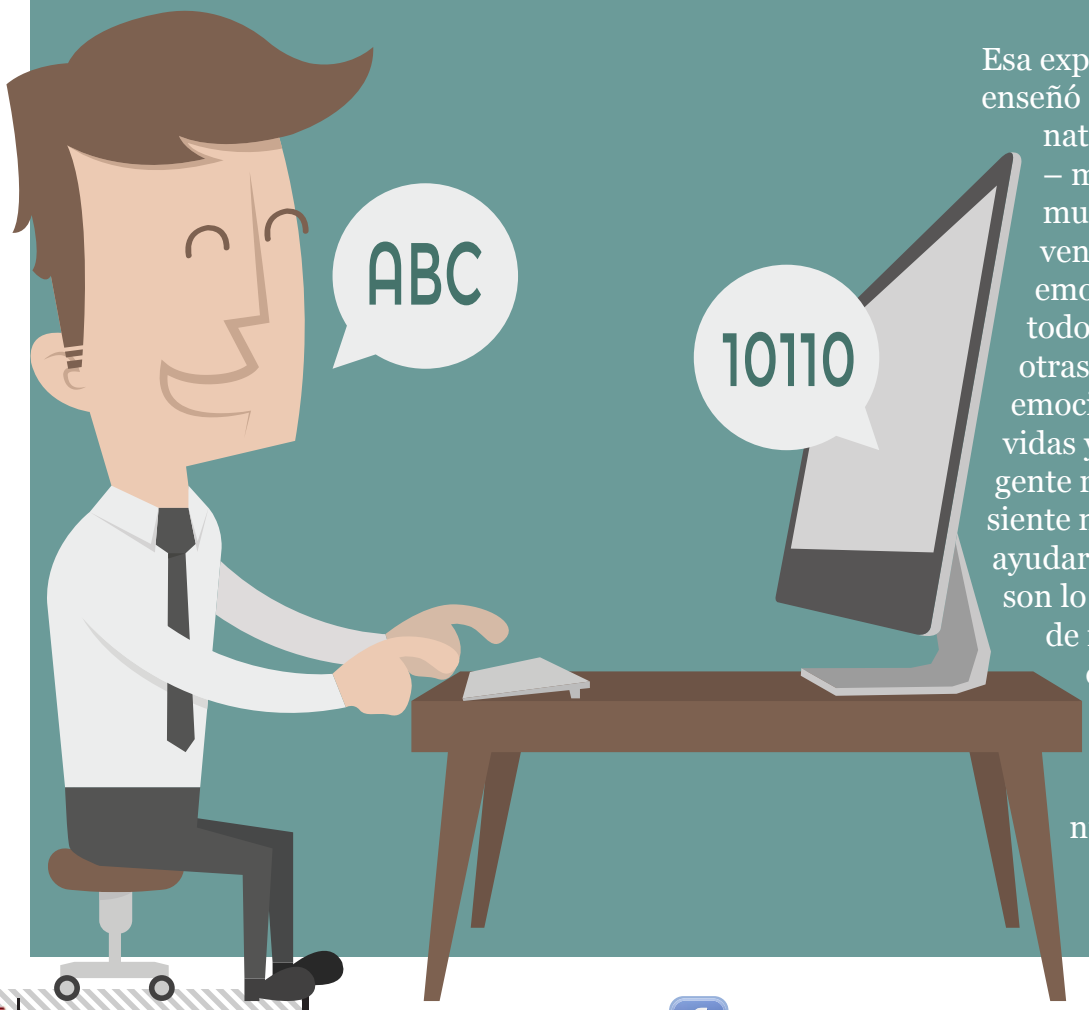
Incluso las personas más creativas pueden estancarse. Las hipotecas deben de ser pagadas, los cónyuges considerados y el futuro planeado. Seguir a tus impulsos todo el tiempo puede parecer poco práctico – incluso irresponsable.

Pero no escuchar tus pasiones es aún más irresponsable. Las personas más exitosas escuchan esa voz que se enciende en su interior cuando trabajan en proyectos que los apasionan. Las personas más influyentes en los negocios entienden -intuitivamente– que es el espacio para el juego y el entusiasmo el recurso más valioso para llegar a ser brillante.

La mayoría de nosotros hemos ignorado o suprimido esa chispa en algún momento. Cuando yo tenía ocho años, estaba fascinado con la tecnología de mi videojuego de fútbol portátil. Pero incluso a esa corta edad tuve una crisis de identidad – Yo era atlético y conseguía la atención de las chicas por mi aspecto. Lo último que quería era que me asociaran con los “nerds” matemáticos de las clases avanzadas que tomaba - aun cuando secretamente compartía su pasión por las computadoras. →

← Eventualmente, empecé a llevarme con chicos que programaban código, y en poco tiempo también aprendí a programar. Cuando tenía 11 años escribí un programa de capacitación sobre la fusión molecular para las universidades. Ese programa me hizo ganar premios de Intel y IBM, y marcó el inicio de mi camino hacia una carrera exitosa en tecnología.





Esa experiencia temprana me enseñó que al enfocarme en lo que naturalmente me emociona – mis propias pasiones – muchas cosas buenas pueden venir. Las personas que están emocionadas y entusiasmadas todos los días atraen a otras personas igualmente emocionadas y entusiastas a sus vidas y sus negocios. Además, la gente realmente exitosa y feliz se siente naturalmente impulsada a ayudar. Esas fuerzas combinadas son lo que impulsa la creación de redes eficaces – conectarse de manera significativa, en un nivel de empatía con nuestras amistades, relaciones afectivas y nuestra vida profesional.

Pero, posiblemente el beneficio más grande de enfocarnos en nuestras pasiones es que es divertido. El replantear el trabajo como un juego – y no como una obligación o responsabilidad – es descarga de dopamina. Tu mente solo se abre. ¿Qué podría tener de malo esto?

Vivir una vida de pasión puede requerir de disciplina si no es parte de tu rutina actual. Aquí te presento tres ejercicios para comenzar:

1. Reserva un tiempo cada día para comprometerte con un proyecto que te apasione. Se ha demostrado que temprano por la mañana es el momento más productivo del día – programa tu despertador 30 minutos antes de lo normal (incluso pueden ser 10 minutos antes – ¡pequeños pasos!) y dile a tu familia que no debes de ser interrumpido.

2. Da pasos pequeños. Yo no aprendí a programar de la noche a la mañana – ni tampoco superé en un día mi crisis existencial de los ocho años de ser un nerd de computadoras vs. deportista. En cambio, poco a poco me hice amigo de los magos de las computadoras, con el tiempo aprendí sobre tecnología y me especialicé en programación. Recuerda, el objetivo es divertirse. Si tú tratas de aprender mucho en poco tiempo, puedes llegar a sentirte abrumado y abandonar todo.→

3. Relaciónate con personas apasionadas que piensen como tú. Busca a otros que hayan tenido éxito en la disciplina que te gusta y pregúntales cómo superaron sus miedos. ¿Cómo se permitieron tomar riesgos? ¿Cómo se convencieron que merecían ser felices?

Eric Schiffer

Fotografía de Sarah Orbanic

Eric Schiffer es CEO de digitalmarketing.com, que asesora a empresas Fortune 500, CEOs, líderes extranjeros, multimillonarios Forbes 400 y celebridades. Es el presidente de ReputationManagementConsultants.com.

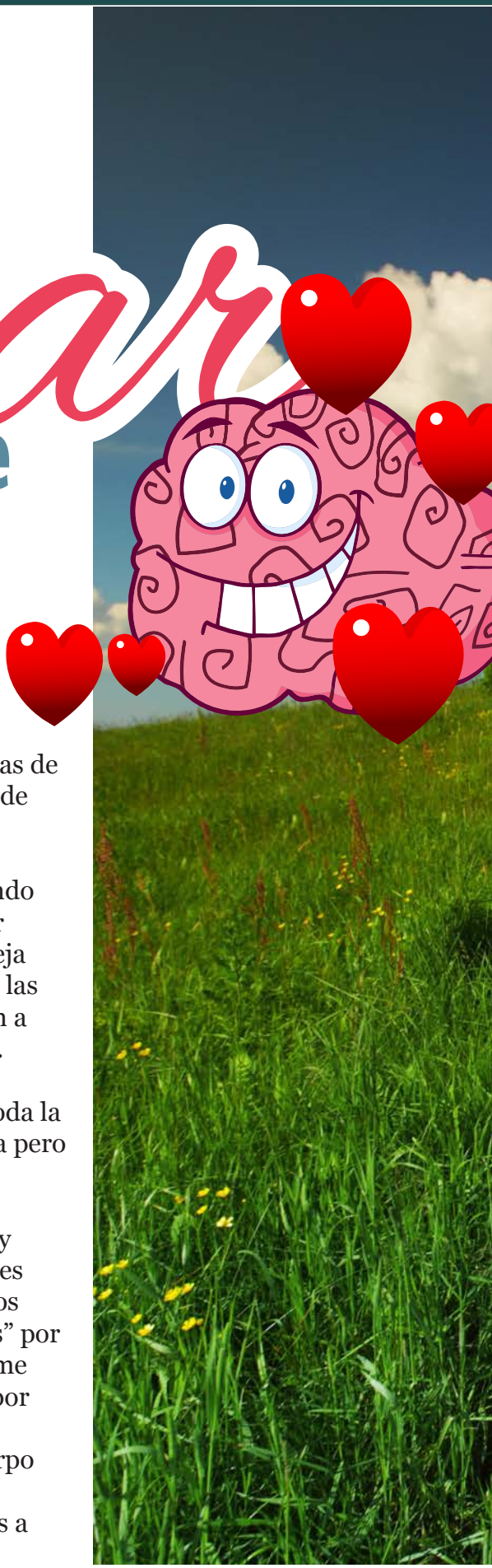
Eric es un emprendedor ejemplar que ha logrado formar dos compañías listadas entre las 500/5000 compañías de más rápido crecimiento. Es un autor "best-seller" con su libro "Emotionally Charged Learning" (Aprendizaje Emocionalmente Cargado). Schiffer ha aparecido en Bloomberg Buisiness Week, The New York Times, The Wall Street Journal, BuisinessInsider.com, FoxNews, SmallBizDaily.com, USA Today, The Wrap, Yahoo! TV, Cosmo Magazine, Entertainment Weekly, y NOLA.com. El nuevo libro de Eric Schiffer llamado "Build" estará a la venta este verano.

NATURAL, ORGANICA & LATINA
BY LAURA TERMINI

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

Amar con la mente

Por Coach Karla Lara
CEO
NeuroFitness



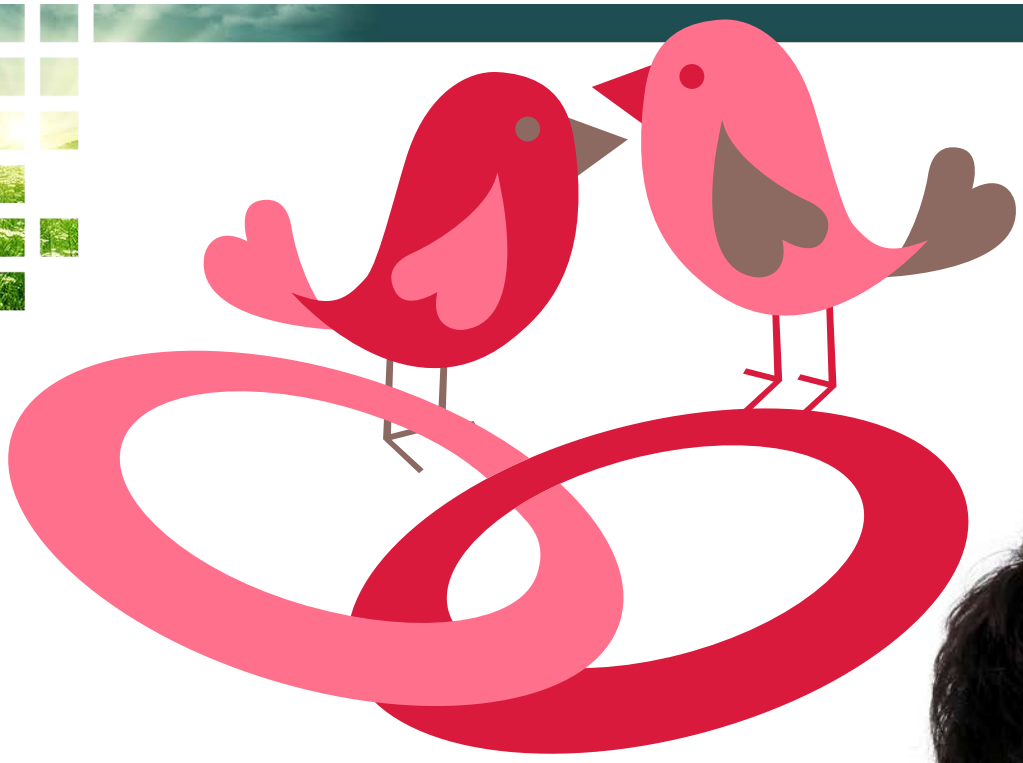
A lo largo de mi carrera como Coach me he entrevistado con decenas de parejas y me he encontrado con una constante: después de un año de vida en pareja las cosas ya no son como eran al principio.

Muchas personas dicen que es normal. Que eso es lo que pasa cuando las relaciones maduran. Lo que yo pienso es que ese es un estándar muy bajo. Vivir en una relación monótona en la que poco a poco deja de existir conexión es algo que genera dolor. Lo que percibo es que las personas desarrollan una gran tolerancia al dolor y se acostumbran a compartir casa con alguien que en algún momento les hacía vibrar.

La pregunta es: ¿se puede estar enamorado de la misma persona toda la vida? La respuesta es si y no. Entiendo que la respuesta es ambigua pero mi acercamiento es el siguiente:

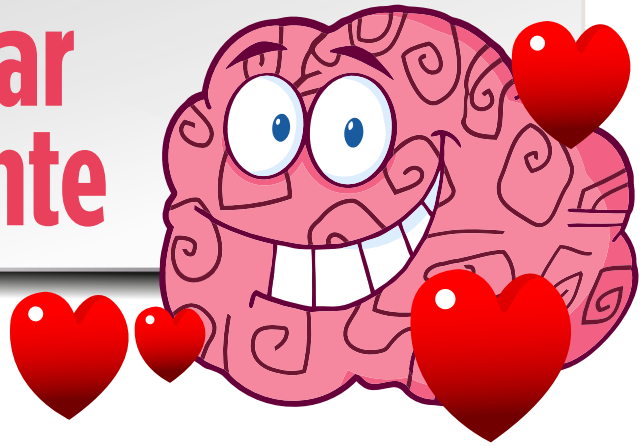
En los primeros meses de una relación el enamoramiento es físico y químico. Nuestro cuerpo no está acostumbrado a recibir esos niveles de placer que otorga el contacto con otra persona. Es por eso que los primeros meses de relación las personas sienten esos “corrientazos” por todo el cuerpo cuando el ser amado se acerca. Sin embargo conforme pasa el tiempo el cuerpo se va acostumbrando a esas reacciones y por ello muchos se atreven a decir que el enamoramiento es temporal. Eso está comprobado y coincido. Después de algunos meses el cuerpo no va a responder igual que como lo hizo en el primer beso o en el primer encuentro sexual. ¿Eso quiere decir que estamos destinados a acostumbrarnos a vivir sin eso? Yo creo que no.

Vivir en una relación monótona en la que poco a poco deja de existir conexión es algo que genera dolor.



En el momento en el que los cuerpos dejan de tener esos niveles de placer generados por reacciones químicas es cuando hay que aprender a enamorarse.

Hay que amar con la mente



Aquí es en donde las personas pueden elegir tener una vida en pareja y conformarse con lo que es normal o bien tener una vida en pareja en donde sigan experimentando día con día el placer de estar juntos.

¿Pero que es amar con la mente?

Lo primero que se necesita es voluntad de estar enamorado y voluntad de dejarse enamorar. Es un ejercicio de todos los días. Se requiere recordar las razones por las cuales en primer lugar elegimos a esa pareja. Aquí te comparto tres tips que puedes empezar a practicar con tu pareja para que vuelvan a enamorarse:

Recuerden eventos divertidos del inicio de la relación

Para la mente no existe diferencia entre el pasado, el presente y el futuro. Cuando tenemos un recuerdo es posible experimentar las mismas sensaciones que se generaron en dicho evento. Hablen de eventos que fueron divertidos y que recuerden claramente. Es importante que cuando lo hagan estén en presencia. Mirándose y mejor aún tomados de la mano. Ríanse juntos y recuerden. Eso les hará pensar que si en algún momento fue así de divertido sin duda puede volver a serlo.

Hablen de sus necesidades

Muchas veces las parejas dejan de hablar de sus necesidades emocionales. En ocasiones por pena o porque no saben cómo hablar de ello. Pueden hacerlo en pasos. En un primer paso cada uno escriba las cosas que les gustaría que pasaran en su relación. Es importante que el enfoque esté en lo que SI quieren y no en lo que NO les gusta. La primera es una petición la segunda es un reclamo y a nadie le gusta que le reclamen. Entonces, escriban sus necesidades sean claros.

Ejemplo:

Me gusta cuando eres cariñoso. Me gusta mucho cuando me abrazas y me dices a los ojos que me amas y que te gusto. Me gusta cuando hacemos cosas diferentes. Me gusta cuando me sorprendes y tienes todo planeado. Me hace sentir muy especial.

En el segundo paso es importante decirlo. Pueden leerlo. Eviten distracciones y de nuevo recuerden que es importante mirarse y tener algún tipo de contacto.

Es fundamental que eviten los reclamos. El reto es que cuando la pareja exprese lo que siente no le cuestiones y aprendas a escuchar. Este es un momento crucial y es importante poner atención y no estar a la defensiva. Finalmente si la otra persona lo pide es porque aunque tu sientas que lo estás haciendo quizá no lo estás haciendo como esa persona lo necesita.

Generen intimidad

Un par de personas que viven juntos sin intimidad equivale a ser amigos o compañeros de casa. Lo que hace que un par de personas que viven juntos sean pareja es que tengan intimidad.

Después de un año de vivir en pareja las personas se conocen demasiado. Ya saben que en las mañanas les huele la boca. Saben lo que pasa cuando se enferman del estómago. Conocen sus olores más extraños y peculiares. Es decir han conocido el lado real de la otra persona. Además ya están acostumbrados a verse desnudos, vestidos y con sus mejores y peores prendas. Peor aún el sexo ya es monótono. Toca aquí. Toca allá. Orgasmo y a dormir. Eso es una pesadilla. Es aburrido seamos honestos "ya no dan ganas"

La forma de solucionar esto es con creatividad y variedad. Es necesario que hagan un esfuerzo y tengan citas románticas. La intimidad no es tener sexo. Es generar ese espacio en el que se conectan nuevamente. Pueden probar dormir desnudos y abrazados. Ayúdenle al cuerpo a tener ganas. Tápense los ojos y acaríciense lentamente. Disfruten ese momento y creen juegos juntos.

Mi recomendación es que no te conformes ni te des por vencido. Ama con la mente y vive enamorándote y enamorando. Requiere esfuerzo pero las recompensas son ilimitadas. Pueden buscar un Coach o un consejero que les ayude y les guie para que consigan vivir la vida de pareja que desean.

Haz la prueba y vive una vida de pareja EXTRAordinaria.

Karla Lara

Tel. 46194370

Facebook:
Neuro.Fitness &
Coach Karla Lara

Twitter.
@NeuroFitnessMX &
@Coach_KarlaLara

www.neurofitness.com.mx

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

Por Carolina Béjar

Cada paso que das es importante, por eso hay que tener en cuenta qué tipo de calzado te acompaña en cada momento de tu día.

Los zapatos son artículos que transmiten inmediatamente mensajes, no ocuparte de ellos al mantenerlos en mal estado o usarlos de forma inapropiada podría causar una mala impresión de ti. Es evidente que cambiamos roles a cada momento, por lo tanto debes tener en cuenta qué tipo de zapatos utilizar de acuerdo a la situación en la que te presentes.
No importa cuál sea tu estilo, tu guardarropa deberá tener piezas clave que encajen con cualquier estilo de vida.

Te presento varios tips indispensables que debes tener en cuenta:

- Combina tus zapatos con la ropa que llevas puesta.
- Considera matices diferentes para lucir mejor tu personalidad, evita utilizar un solo color en toda tu vestimenta, incluyendo tus zapatos.
- Utiliza zapatos deportivos como tenis solo para realizar ejercicio.
- Dale mayor versatilidad a la hora de combinar tu ropa y zapatos, utilizando colores neutros como el marrón, negro o el beige.
- Selecciona tu calzado de acuerdo a cada estación requiere un tipo de calzado. En esta temporada puedes ser más flexible utilizando diversos colores y texturas frescas.

firmes, mujeres firmes

- Utiliza los flats o zapatos cerrados planos para salir con amigas, a una cena, al cine, son versátiles y siempre están de moda.
- Elige el calzado de acuerdo a las características de la ocasión, temporada, actividad y ropa que vayas a presentar.
- Puedes utilizar para el trabajo zapatos con punta cubierta, representan formalidad.
- Puedes utilizar zapatos con punta descubierta y llevarlos a lugares más casuales.
- Utiliza tacones de cinco centímetros para cualquier situación laboral.

Recuerda, para cada situación, existe algún tipo de zapato que puedes utilizar sin perder formalidad y presencia.

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

SWINGERS

Placer visto y compartido

Por: Marta Pascual

No es la primera vez que Ana y Tomás se acercan a ese local ubicado en una discreta calle de un conocido barrio de Madrid. De hecho la familiaridad con la que les saluda el portero de la entrada no deja lugar a dudas.

Tomás saca de su cartera la tarjeta de socios vips y el personal de recepción recoge los abrigos y recibe a la pareja con una calurosa y a la vez discreta bienvenida. Atraviesan entonces la cortina de terciopelo rojo y entran en escena. Los dos sienten una cierta excitación al traspasar el umbral. Ninguno de los dos sabe exactamente lo que la noche les deparará y la incertidumbre del momento aviva la emoción.

Comienzan como siempre tomándose una copa en la barra del bar desde donde el espectáculo se puede más que adivinar. Parejas acodadas que charlan entre ellos y a la vez observan al resto. El juego de las miradas se dispara y con él la adrenalina en sus venas.
La luz tenue de la barra favorece la seducción, la música suave acompaña para dejarse llevar y el deseo se siente en el aire.

Ana y Tomás comentan mientras miran a ambos lados e intercambian confidencias al oído. A la vez se inician las caricias entre ellos y Ana le susurra a su pareja

que primero quiere estar con él... Se van a su rincón favorito que resulta ser una especie de celda y aprovechando que no hay nadie se acomodan y empiezan a desplegar su juego amatorio.

En un momento saben que les están mirando, otras parejas se acercan y de alguna forma les piden permiso para participar pero Tomás, conocedor de los códigos, les hace un gesto confirmatorio de que es el momento de estar solos. Exhibidos pero solos, es sólo el primer round.

Pasan los minutos y una vez colmados los deseos por el otro la pareja avanza a la barra para tomarse una segunda copa y decidir. El local está animado, hay parejas de distintas edades y atractivos y ahora se trata de buscar con quién iniciar los intercambios y dónde. →

"Swingers: los que se columpian, los que se intercambian, los que juegan a desearse a través de los cuerpos de otros."

Conocen los escenarios posibles, una piscina, una cama redonda grupal, pequeñas habitaciones con hileras de camas...se pasean por los mismos de la mano hasta que Ana le indica a Tomás donde quiere que se queden. A partir de ahí sobran las palabras, la comunicación se inicia a través de las miradas y los gestos.

Ambos se desnudan y se cubren con unas toallas y se tumban en una cama blanca en la que se encuentra una pareja igualmente desnuda y activa. Comienzan a besarse y a juguetear con sus cuerpos y al poco Ana siente como el hombre de al lado empieza a recorrer su cuerpo con su mano. Ella se gira y le mira y le transmite el deseo de que continúe... la noche no ha hecho más que empezar...

Swingers: los que se columpian, los que se intercambian, los que juegan a desearse a través de los cuerpos de otros. Hombres y mujeres, mujeres y hombres de distintas edades, valores y educaciones. Variables socioculturales que van y vienen indistintamente que se cruzan y se mezclan en este juego aparentemente arriesgado pero perfectamente medido.

Desde fuera puede dar lugar a todo tipo de opiniones, críticas y sospechas, todo es posible pero lo que nos interesa es acercarnos a este fenómeno por su realidad y su existencia. No sirve pensar que es una práctica extraña porque está

"No sirve pensar que es una práctica extraña porque está mucho más generalizada de lo que nos podamos imaginar."

mucho más generalizada de lo que nos podamos imaginar. Prefiero preguntarme a qué responde, qué función cumple y cómo se vive por las parejas que la llevan a cabo.

Lo primero surge en pensar que tiene que ver con la gestión del deseo erótico en la pareja. Y digo bien, en la pareja. No se trata de satisfacer el deseo de uno sólo sino de los dos. Lo que me lleva al segundo elemento, el acuerdo.

Es un juego en el que tiene que haber un acuerdo claro. Asumen riesgos pero los dos tienen que ganar, no serviría que fuera sólo uno el que obtenga el beneficio, el otro ha de sentir que al menos no pierde aunque incluso no participe activamente en el intercambio.

Las formas de entenderse de dos que son pareja son tan variadas y cambiantes que serían imposibles de enumerar pero hay una norma que siempre está y es el respeto de cada uno hacia sí mismo y hacia el otro por encima de todo. Es curioso que sea en este juego de intercambios donde se prime más el principio de igualdad o de equivalencia en el sentido de que los dos han de sentir igualmente colmados sus deseos, sea en el formato que sea.→

"Es un juego en el que tiene que haber un acuerdo claro. Asumen riesgos pero los dos tienen que ganar."

No se trata de juzgar sólo de comprender los porqués.

←
Los afectos, los sentimientos que nutren la relación han de permanecer intactos. Lo que significa que no es una práctica destinada a producir dolor, ni celos, ni suspicacias y mucho menos miedos. Si la inseguridad se dispara y con ella la necesidad de exclusividad es una mala opción porque deja de ser un juego para convertirse en un tormento.
No es ese su fin.

El fin de estos encuentros es el placer a través de la gestión de un deseo compartido. Va más allá de una experiencia de pareja abierta en la que cada uno tiene el beneplácito del otro para vivir unas aventuras de las cuales nunca llega a ser testigo.

Aquí se juntan más elementos. Porque no sólo soy consciente de que mi pareja está con otra persona sino que además lo veo y además seguramente me guste y posiblemente me excite porque su excitación es mía y todo se multiplica en este juego de complicidades y cuerpos.

Sin duda ser Swingers no está al alcance de cualquier pareja y no me refiero a un poder adquisitivo. Tampoco quiero decir que tengan más o menos valor aquellas que lo practiquen, simplemente que requiere no sé si llamarlo una capacidad o una forma de desapego temporal que no resulta muy frecuente porque no estamos acostumbrados a cultivarlo.

Necesita de dos personas con un deseo compartido de nuevos cuerpos, de hombres y mujeres deseantes que lo viven

El fin de estos encuentros es el placer a través de la gestión de un deseo compartido.

como algo que les enriquece y no les resta. De dos personas vinculadas que reconocen en el otro lo que quieren y que desean darlo y recibirlo por el puro placer de hacerlo.

Dos personas que separan los afectos del deseo erótico sin quebrantarse en el camino y que lo viven mientras entienden que resulta beneficioso para ese tercer elemento que es la pareja.

No se trata de juzgar sólo de comprender los porqués.

El universo erótico se despliega a través de las fantasías que pueden ser individuales o también compartidas. Y también a través de las conductas que unas veces son propias y otras son ajenas o conjuntas como es este caso.

Dicen que tres son multitud pero no para los Swingers que suelen ser más porque de eso va este viaje. Cada uno que lo inicie si es lo que desea y que llegue a buen puerto independientemente del destino. Que lo inicie y lo viva libre. →

Diversidad, placer y gestión del deseo erótico. Nuevos formatos y nuevos retos para entendernos.

←
Un viaje conjunto hacia un placer decidido y convenido por dos que se respetan y se sienten y no se pierden aunque se multipliquen. Un viaje que ante todo es de dos y de cada uno ese es el anclaje y el inicio y el fin.

Diversidad, placer y gestión del deseo erótico. Nuevos formatos y nuevos retos para entendernos.

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

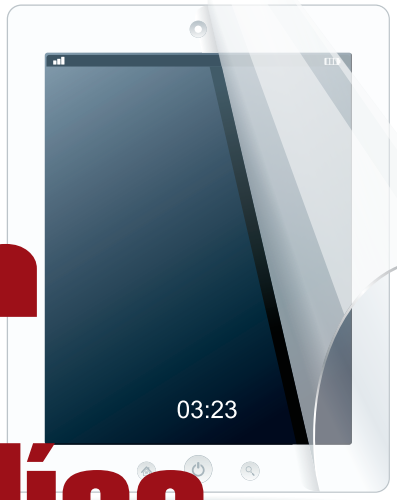
ESPACIO SEXOLÓGICO

COACHING SEXOLÓGICO ON LINE

http://sexologia-martapascual.es/

Adelgazar en 30 días

la nueva app de Tu Cuerpo Ideal



Empezar un plan para ponerte en forma contando calorías puede ser una manera efectiva de quitarse kilos, pero registrarlo todo luego de años de una vida sedentaria es una tarea monumental para quien está volviendo al ruedo. ¿No sería mejor que te digan exactamente lo que tienes que hacer y lo que tienes que comer?

"Adelgazar en 30 Días" es nuestra nueva aplicación para celulares y tablets que será tu herramienta para perder más de cinco kilos en un poco más de cuatro semanas.

¿La mejor parte?

Todo está organizado día por día como un manual de instrucciones con rutinas sencillas y efectivas que no te llevan mucho tiempo y un plan de comidas que no está asociado con ninguna dieta, simplemente con comer mejor.

Empezar con la aplicación es un proceso muy sencillo. Al inicio se te pedirán unos datos que no te llevarán más de unos cuantos segundos. Una vez que lo haces estás listo para empezar a adelgazar.

Menú de comidas extenso

Numerosos estudios han demostrado que quienes hacen dieta y llevan un diario de alimentos pierden más peso que aquellos que no lo hacen. Bueno, todo ese trabajo ya está realizado por nosotros. Lo que tienes que hacer tu es seguir las comidas preparadas para cada día durante los siguientes treinta días. Las cantidades se controlan casi de manera automática por lo cual tu trabajo con la alimentación es seguir las instrucciones, sencillo.

Al iniciar el día encontrarás preparadas variedad de opciones para el desayuno, →

9:08 AM
tucuerpoideal
Instrucciones
Objetivo
Semana Uno
Semana Dos
Semana Tres
Semana Cuatro
Semana Cinco

colaciones, almuerzo y cena. Todo un menú diseñado por nutricionistas pensado para que tengas simplicidad al prepararlas, nutrición, variedad y por supuesto resultados. Apenas inicies tu cuerpo comenzará a deshincharse y te sentirás con más energía y vitalidad a lo largo del día. Los alimentos seleccionados son fáciles de conseguir en cualquier lado y no necesitas invertir dinero extra.

No te olvides del ejercicio

Bien sabido es que sin una actividad que respalde tu alimentación solo obtienes la mitad de los resultados que podrías conseguir. Pensando en ello la aplicación incluye un programa de entrenamiento diario muy bien organizado y con variedad de ejercicios sencillos pero altamente efectivos.

Una de las mejores características de la app es que tendrás una manera progresiva de volver a la actividad. Comenzarás de a poco y con el paso de los días tendrás pequeños incrementos que mejorarán notablemente tu estado físico y tu composición corporal. Salir a caminar, trotar, soga, escaleras, ejercicios con el peso del cuerpo. Un gran aspecto de la app es que contarás con ejercicios que puedes hacer en cualquier parte y no requieren un gasto de dinero extra en equipamiento o membresías.

Qué necesitas

Para utilizar nuestra app necesitarás un smartphone o tablet con sistema operativo android y ganas de hacer realidad una pérdida de peso considerable en un mes. La aplicación soporta más de 5900 dispositivos.

Conclusión

"Adelgazar en 30 días" es una de las maneras más sencillas y efectivas para sacar de tu vida el sedentarismo y volver a ponerte en forma y perder peso de manera saludable. Registrar todo lo que comes y meterse de cabeza en un gimnasio al inicio de un plan para una persona que hace tiempo no hacía nada consume mucho tiempo y energía. Es por ello que todo el trabajo está realizado y preparado de manera tal que lo único que tienes que hacer es seguir las instrucciones día a día con un calendario intuitivo, comidas simples y ejercicios que favorecerán una pérdida de peso de al menos cinco kilos en un mes.

Esta puede ser tu oportunidad para llegar bien al verano o simplemente para verte mejor en un periodo de tiempo que pasa rapidísimo. Y como ese tiempo pasará igual por qué no darte a ti mismo la oportunidad de ser mejor?

Se puede descargar aquí

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

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.