



Salud Y BIENESTAR



SER FITNESS ES LO DE HOY

Modificar los hábitos diarios haciendo ejercicio, evita a la larga padecer problemas de salud. **PÁGS: 8-9**

INCLUSIÓN DE GÉNERO

¿Por qué se sigue hablando de empoderar a la mujer? **PÁG. 4**

DESEO SEXUAL

El Síndrome Hipoactivo define el apetito en la relación. **PÁG. 5**



La regla de oro es no combinar proteínas de origen animal con carbohidratos en la misma comida.

5 sencillas reglas para una buena alimentación

Las proteínas de origen animal tienen que ser la base de nuestra nutrición y no deben ser combinadas con carbohidratos ya que inhiben la buena digestión.

Jorge Rescala*

Con frecuencia las personas no tienen el tiempo de pensar en una buena alimentación ya que su estilo de vida suele ser ajetreado y estresante; sin embargo, una dieta saludable no tiene que ser complicada o demandante de tiempo, solo hay que seguir algunas reglas simples para mantenerse sano.

La primera regla es que debemos consumir proteínas de origen animal como carne de res o cerdo, pescado o huevo, para soportar la carga diaria de trabajo, que nos brindará los niveles de energía suficientes y los nutrientes para mejorar la concentración mental.

En segundo lugar, hay que seguir un orden correcto en la alimentación, por lo que es indispensable no combinar carbohidratos con la carne, ya que suele provocar una lenta digestión que no permite asimilar correctamente los nutrientes de cada comida.

Existen aminoácidos como la lisina, que fortalece el sistema inmunológico, y el triptófano, que influye en la producción de la serotonina y dopamina, que intervienen en distintos procesos del sistema nervioso y provocan sensación de bienestar y esto se ve afectado cuando hacemos combinaciones incorrectas de los nutrientes.

Como tercer punto, está permitido mezclar la proteína con algún carbohidrato natural como verduras sin almidón y con sabor dulce como zanahorias,

chayote, espárragos, aguacates y leguminosas como lentejas, frijoles y también maíz (tortillas).

Asimismo, es importante que los carbohidratos procesados como el pan y las pastas, azúcares y lácteos, sean evitados lo más posible en nuestra dieta diaria, lo cual ayudará a mantener un intestino sano.

Por último, se recomienda incluir bebidas fermentadas o reposadas como el vino tinto, con una o dos copas al día, ya que ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular gracias a sus polifenoles, al resveratrol que es un restructurante celular, por sus antioxidantes y por los flavonoides que refuerzan los vasos sanguíneos.

*Naturopata experto en nutrición celular
Instagram @biaanimexico - Twitter @DrRescala

Según la Secretaría de Salud, 80% de las enfermedades en México son en el tracto digestivo.

ALMUS[®]

La marca de medicamentos Genéricos
más innovadora en Europa ¡Ahora en México!



ALMUS[®] ofrece grandes beneficios:

- Medicamentos genéricos de calidad internacional
- Mismos resultados que medicamentos de patente ¡Garantizado!
- Innovación en diseño de empaques e inclusión del sistema braille
- Precios accesibles ¡Beneficia a tu salud y tu bolsillo!
- Compromiso con la seguridad del paciente



ALMUS[®] es una marca de Walgreens Boots Alliance, el grupo farmacéutico más grande del mundo.

ALMUS[®] ha recibido importantes premios en la industria por sus altos estándares de calidad avalados internacionalmente y por su destacada innovación en empaques que buscan brindar seguridad al paciente reduciendo errores en la medicación.

Desde su lanzamiento en 2003, ALMUS[®] se ha expandido rápidamente para establecerse en países como Inglaterra, Francia, Italia, España, Portugal, Estados Unidos y ahora en México de venta en Farmacias Benavides.

Con presencia en:

De venta en:



Inclusión o Inteligencia de género

¿Por qué las mujeres no tienen las mismas oportunidades laborales, compensaciones, crecimiento y posición de liderazgo que los hombres? ¿Por qué se sigue hablando de empoderarlas?

Tere Díaz Sendra*

Inclusión no es igual a inteligencia de género. Esta última, no sólo se forja con políticas de cumplimiento de cuotas, trabajos con horario flexible o empoderamiento; consiste en la comprensión, aprecio y uso de talento que un grupo de mujeres puede aportar al área laboral.

Algunas mujeres siguen siendo educadas en una sociedad patriarcal que legitima la violencia, diferencia laboral y prioriza la visión masculina, donde se privilegia las formas de actuar, pensar y comunicar por encima de las "femeninas" que incluyen la empatía, intuición y colaboración. Incluso, son consideradas de menor valor o utilidad, hasta como un obstáculo para el crecimiento de la empresa.

La inteligencia de género estudia las diferencias entre los cerebros masculino y femenino, a nivel químico y hormonal, y considera que sumar estas diferencias es mejor que eliminarlas con un discurso de igualdad. Sin duda faltan muchas políticas en el tema de equidad.

Las empresas que implementan la inteligencia de género en sus estrategias laborales facilitan que las mujeres ocupen altos cargos, favorecen el trabajo entre ambos sexos y aprovecha dichos intercambios para el crecimiento de la organización.

¿Por qué nos sigue siendo tan difícil, tanto a hombres como a mujeres, dar este paso?

47%
de las plazas laborales están ocupadas por mujeres, pero sólo el **27%**

es en altos mandos.



Las mujeres avanzan en áreas consideradas exclusivas para hombres, como la política, el ejército, la construcción e investigación científica.

La gasolina del sexo

¿Tienes el tanque lleno?



El estrés, el trabajo excesivo y la angustia, son algunos factores que reducen el deseo por la pareja y las relaciones íntimas.

Edelmira Cardenas*

EL DESEO ES EL COMBUSTIBLE DE LA SEXUALIDAD. Para que la relación funcione y no caiga en la rutina es necesario mantener alto el nivel de atracción, ya que cuando el sexo se practica sólo como un acto físico y rutinario se pierde la conexión con la pareja y deja de ser un juego divertido.

La disminución del deseo sexual en la pareja llega a convertirse en algo cotidiano y hasta "normal", abriendo paso a la monotonía y agotando la reserva erótica, sintiendo que tu tanque está cada día más vacío.

¿Cuántas veces no has llegado a casa agotado por el trabajo, el tránsito, el estrés o angustiado por las deudas, y al ver tu cama, en lo único que piensas es en dormir? Esto le sucede tanto a hombres como a mujeres cuando no tienen deseo de estar íntimamente con su pareja; sobran las justificaciones y resulta más fácil inventar una excusa para ir a dormir que para tener relaciones.

NO ERES TÚ, SOY YO

La falta de interés o empeño voluntario para no tener sexo con tu pareja es conocido como síndrome del deseo hipoactivo o inhibido, que provoca en él individuo el impulso de buscar a alguien más que le de lo que no encuentra en casa, y eso se puede convertir en un problema.

Al inicio de una relación el enamoramiento es el elemento principal del deseo erótico, pero cuando la rutina aparece, aumenta el desinterés de tener relaciones sexuales, ya no hay emoción ni placer en estar juntos, lo que lleva a perder intimidad.

¿Y AHORA QUÉ HAGO?

Para poder resolver el problema, es necesario realizar una evaluación de los factores que dañaron la relación erótico-afectiva, por ejemplo, los celos, la falta de confianza, presiones económicas, violencia o infidelidad. Es recomendable hablar con la pareja o

buscar ayuda con un especialista para remediar la situación.

Otra opción es hacer actividades que les resulten excitantes como comprar lencería o juguetes sexuales, visitar moteles, realizar una escapada a la playa o fuera de la ciudad, una noche sorpresa, jugar en el cine o en el auto o hasta dar masajes eróticos y una cena afrodisíaca con productos que estimulen los sentidos como chocolate, miel, fresas o hasta sushi sobre el cuerpo de la pareja.

Es frecuente escuchar a matrimonios de la poca frecuencia de sus encuentros sexuales y se culpan mutuamente, sin embargo, la realidad es que ambos son causantes del distanciamiento por la falta de comunicación y problemas relacionados al hogar, los hijos y el estilo de vida.

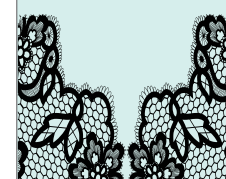
Hacer el amor es cosa de dos, incentivar el deseo sexual y mantener lleno tu tanque implica seducir, coquetear y ser honesto.

*Master en Sexualidad - facebook Edelmira Cardenas
Twitter: @sexualmenteedel

El síndrome del deseo sexual hipoactivo es la falta de apetencia o interés de no tener relaciones.



Se recomienda sorprender a la pareja con juguetes sexuales, lencería o un viaje solos el fin de semana para revivir el deseo y atracción.



Retos del liderazgo ante las nuevas generaciones

Integrar a los *millennials* al mundo laboral y que se mantengan en una empresa, es uno de los desafíos que enfrentan las organizaciones.

Alejandro Candela Romo*

Un líder moderno cuenta con una serie de herramientas que conoce a la perfección y aplica en su plan de trabajo para influir y alentar a sus colaboradores. Las cuatro habilidades básicas de un buen líder son: mantener la autoestima, centrarse en el comportamiento, fomentar la participación y escuchar para motivar.

Un empleado de las nuevas generaciones requiere de retos que lo vuelvan más capaz para desarrollar sus competencias, por eso, es indispensable mantener estable su autoestima y seguridad en sí mismo, lo que lo impulsará a trabajar más, mejor y con mayor compromiso.

El centrarse en su comportamiento permite enfocar al trabajador en hábitos o áreas donde puede destacar, con base en sus aptitudes y personalidad. Evaluar el desempeño mediante hechos, resultados y acciones en lugar de opiniones o percepciones, genera mejores relaciones y resultados.

Fomentar la participación aumenta la motivación del equipo, lo que hará que mejore el desempeño, que se traducirá como un repunte en los niveles de productividad. Asimismo, abrir espacios de este tipo permite que se sientan involucrados y tomados en cuenta en la búsqueda y toma de decisiones, además de contar con múltiples puntos de vista.

Escuchar estimula la participación y ayuda definir objetivos y resolver problemas. Además, por sí mismo, tiene un efecto terapéutico.

De esta manera, un líder que entienda e implemente profundamente los principios básicos de estas cuatro habilidades en su trato diario con su equipo de trabajo, tiene 80 por ciento resuelto de los problemas que surjan.

La nueva generación de trabajadores ocupa

35%

de la fuerza laboral en el mundo.

Se caracterizan por ser

100%

digitales y ser consumidores informados.

Algunas empresas, como Google, son impulsadas por esta nueva generación.

Cielito
QUERIDO CAFE



OBTÉN TU

TARJETA

VIRTUAL



gratis

EN TU SUCURSAL
FAVORITA

POR UN
MÉXICO CON
Cielito limpio



La industria

Fitness

El mercado del ejercicio en México está sufriendo un cambio importante; están creciendo diversas ofertas que invitan al mundo saludable.

Rosario Zavala*

Los malos hábitos son parte de la rutina diaria de muchas personas que no están acostumbrados a realizar ningún tipo de actividad física, aunado al sedentarismo, la comodidad, la masificación de la información sobre el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes y el consumo de comida rápida impulsado por el mismo sistema, lo cual a largo plazo acarrea graves problemas de salud.

Por estas y otras razones, el crecimiento que se ve en la industria del Fitness responde al deseo de las personas por "vivir bien" y llevar una buena vida, lo cual implica mantener un equilibrio entre el cuerpo, la mente, el espíritu, las relaciones sociales y el entorno. Este deseo se inserta bajo la tendencia Wellness (Bienestar) que ha cobrado mucha fuerza en los últimos años.

Una de las manifestaciones más evidentes de dicha tendencia, además

de modificaciones en la alimentación, es el interés de las personas por realizar alguna actividad física. Según el INEGI, 42% de la población mayor a 18 años, practica algún deporte o realiza ejercicio.

Algunos motivos por los que esta industria ha registrado un aumento en nuestro país son los logros y eficacia que tienen las personas al cambiar a este estilo de vida; el apoyo y guía -tanto nutricional como motivacional- de los entrenadores; el bienestar; las experiencias exponentes por las nuevas tecnologías y los retos personales.

Actualmente la mayoría de las rutinas son personalizadas, por lo que los principiantes se sienten más motivados al notar cambios y beneficios de manera "rápida", al cabo de unas semanas.

Los entrenadores juegan un papel muy importante, ya que inspiran y guían, aunado a la profesionalización de los coaches que buscan certificaciones

y hasta pueden sugerir planes nutricionales.

El bienestar se vuelve un pilar, pero ahora de manera integral, donde se busca ejercitar y maximizar todas las habilidades de la persona como fuerza, flexibilidad, agilidad y control, sin restar importancia a la salud. En cuanto a experiencia, los centros deportivos y algunos gimnasios han invertido en crear un ambiente agradable para los usuarios ambientado con música, iluminación y tecnología, donde la única referencia de resultados no es sólo el espejo o la báscula, sino una aplicación en el celular que nos indica cuántas calorías se quemaron, qué rutinas seguir y hasta evaluar el desempeño.

Además, se suman filosofías a los estilos de vida que llevan a las personas a retarse y superarse todos los días. La competencia con sí mismo rompe

Fitness es un término que se refiere al conjunto de ejercicios que se realizan para tener una buena condición física.



s crece

5 RAZONES PARA PRACTICAR TAI CHI

1

Te aporta energía: el Tai Chi está relacionado con las teorías de la medicina tradicional china que establecen que Qi, el flujo de energía que sustenta a los seres vivos, se mueve a través del cuerpo a lo largo de los meridianos o vías. Cuando éstas se bloquean, se producen enfermedades o molestias.

2

Calma la mente: Los movimientos lentos y las posturas asociadas al Tai Chi son cuidadosamente formuladas para fortalecer el cuerpo y la mente. Con la ayuda de las técnicas de respiración profunda, el profesor ayuda a alcanzar un estado de meditación y a reducir los síntomas físicos y mentales del estrés y la ansiedad.

3

Ayuda a reducir la tensión arterial: al unir ejercicio aeróbico con las técnicas de meditación, contribuye a disminuir la hipertensión.

4

Alivia los dolores de cabeza y espalda, e incluso, el insomnio: al estimular la circulación de la energía o Qi por todo el cuerpo, el Tai Chi puede reducir y eliminar los bloqueos energéticos que causan dolores y otras enfermedades.

Fortalece tus brazos y piernas: a pesar de la atención en los movimientos lentos y deliberados, el Tai Chi es un ejercicio físico muy eficaz, inicialmente fue diseñado como arte marcial.



barreras personales y transforma en todos los sentidos.

Entre las tareas que se deben cuidar al decidir llevar un estilo de vida más saludables son supervisar la alimentación de cada comida, ser constantes en el entrenamiento, realizar ejercicios de fuerza y combinarlos con cardiovasculares. Asimismo, es indispensable descansar adecuadamente y variar las rutinas para trabajar diferentes músculos a lo largo de la semana.

Los beneficios son uno de los principales alicientes por los que las personas se unen al mundo fitness, pues además de moldear su figura, mejoran su resistencia aeróbica que no sólo ayuda en su respiración, sino que permite ganar una mayor capacidad para aumentar el tiempo de una actividad física.

Favorece la fuerza y resistencia muscular, que se traduce en cargar y soportar más peso, así como la capacidad de determinado músculo para realizar repeticiones por más tiempo, junto con la coordinación.

La flexibilidad también se ve favorecida, esto mejora la movilidad de las articulaciones y la oxigenación del cuerpo, además, al momento de sufrir algún accidente los riesgos de sufrir una fractura disminuyen considerablemente.

La prevención es otro de los aspectos fundamentales, ya que cuando se es joven la salud es fuerte, pero a medida que el tiempo avanza, el organismo se va debilitando. El ejercicio puede incluso curar algunos males que ya se padecen y evitar el desarrollo de enfermedades relacionadas con el colesterol.

Ayuda a estar más felices, ya que se liberan endorfinas al tener la sensación de orgullo al finalizar una rutina extenuante o que anteriormente no podías realizar, además te sentirás más lleno de energía y motivado.

UNA PERSONA FITNESS JAMÁS DEJA DE SERLO

Gracias a los resultados físicos que elevan la autoestima y que contribuyen en su calidad de vida, una persona que comienza a modificar sus hábitos y a notar los beneficios que conlleva, jamás dejará de ser fitness.

La satisfacción que sienten al notar que sus esfuerzos dan resultados positivos, la motivación que da superar logros personales, la constancia y dedicación, marcan la vida de quienes los practican, es "la vida antes y después del fitness".

El realizar ejercicio cotidianamente ayuda a eliminar el estrés, la ansiedad, la fatiga y hasta los pensamientos negativos, para desarrollar una actitud más positiva al fortalecer la confianza, por lo que el desarrollo psicológico también forma parte del proceso Wellness.

El aumento de energía para realizar labores diarias es otro motivo por las que se mantienen en forma, además, también impacta en la vida sexual, al llenar de vitalidad cada encuentro.

¿MODA O ESTILO DE VIDA?

Si bien ser fitness se traduce como una buena calidad de vida, muchas personas entrenan para sólo mejorar su apariencia y no por el interés de mejorar su salud.

Las redes sociales podrían ser uno de los factores por los que esta tendencia se volvió más una moda que estilo de vida.

En este contexto, muchos se dedican a publicar su rutina de ejercicios o los alimentos que consumen y los cambios físicos que les ha traído el ejercicio.

Algunos expertos señalaron que "la gente quiere verse mejor para ser aceptada en un grupo social determinado, por lo que en ocasiones quienes se han involucrado en estas tendencias deportivas no lo hacen por su bienestar".

No obstante, hay personas que realmente hacen conciencia y cuiden su físico por salud y sientan afinidad por el deporte, aunque son pocas, indicaron.

Ser fitness también da un estatus social por estereotipos fuertemente marcados por la sociedad, que obliga, sobre todo a las mujeres, a mantener un cuerpo delgado y tonificado para "ser atractivas".

También, muchos aprovechan su físico para ganarse la vida en este nuevo sector, que les da mayor libertad para disfrutar su vida al "trabajar" de forma independiente. Ganan mucho más dinero al subir un video en redes sociales sobre una rutina en específico que pasando horas sentado en una oficina.

Esto debido a que grandes marcas se patrocinan con modelos fitness, los vuelven embajadores de sus productos o por el simple hecho de ser influencers y tener un público cautivo, son perfectos para llegar a más posibles consumidores.



Los 10 mandamientos para evitar trastorno del sueño

Este mal es cada vez más frecuente y afecta a casi la mitad de las personas en el mundo, entre ellos, a los viajeros.

Dr. Jorge Barush

Alrededor de 45 por ciento de la población mundial sufre algún trastorno de sueño, y debido a que cada vez son más frecuentes, se instauró el 15 de marzo como el Día Mundial del Sueño que este año se conmemora con el lema "Sueño saludable, envejecimiento saludable, cuyo objetivo es transmitir a las personas que la calidad de vida puede mejorarse con un buen descanso.

En esta ocasión, la Sociedad Mundial del Sueño publicó una lista con los 10 mandamientos que mejoran la calidad del tiempo que pasamos dormidos:

1. Establecer horarios regulares para dormir y despertar
2. No tomar siestas mayores a 45 minutos
3. Evitar el consumo en exceso de alcohol y no fumar, al menos cuatro horas antes de dormir
4. No consumir bebidas con cafeína unas seis horas previas a descansar (incluye refresco, té y chocolate)
5. Evitar alimentos con alto contenido de especias o azúcar, cuatro horas previas a dormir
6. Es recomendable ejercitarse frecuentemente, pero hay que evitar hacerlo justo antes de dormir
7. Tener un espacio adecuado y confortable para dormir
8. Mantener una temperatura adecuada para dormir y bien ventilada
9. Eliminar el ruido y la luz
10. Sólo emplear la cama para dormir y nunca para realizar cualquier tipo de trabajo u otras actividades recreativas

Se puede aconsejar a los viajeros internacionales (frecuentes o no), ya que también existen riesgos adicionales que aumentan la frecuencia o agravan el trastorno del sueño como la fatiga causada por vuelos muy largos; el consumo de alcohol y café; dirección del viaje (oeste/este); cantidad de husos horarios recorridos y la presencia de pistas visuales conocidas como "zeitgebers".

Por lo anterior, los viajeros deben tomar en cuenta lo siguiente:

1. **PREPARAR EL RELOJ BIOLÓGICO** por lo menos tres días previos al vuelo (dormir una o dos horas más temprano si se viaja al este o tarde si se viaja hacia el oeste)
2. **EVITAR DORMIR POR PERIODOS PROLONGADOS** en la cabina del avión (no más de seis horas continuas)
3. **EVITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS CON CAFEÍNA** después del mediodía durante el itinerario
4. **EJERCITARSE AL DESPERTAR**, por lo menos durante 15 minutos
5. **EXPONERSE A LA LUZ SOLAR** dependiendo de la dirección del viaje: si es hacia el este, preferir hacerlo por las mañanas, y si es hacia el oeste por las tardes

Existen diferentes trastornos como la parálisis de sueño y la narcolepsia, que incluso ésta última puede provocar alucinaciones y pérdida repentina de tono muscular.





Entrenar el aquí y el ahora

🍊 **Ser multitasking no es tan buena idea, ya que afecta nuestra salud física y mental.**

Oswaldo Martínez Salceda*

La carga de trabajo y las actividades de la vida diaria nos llevan a realizar múltiples tareas al mismo tiempo, como comer y trabajar, manejar y atender una llamada profesional o personal e incluso pensar en las cosas que debemos hacer mientras estamos “descansando”.

Por estas razones no estamos acostumbrados a disfrutar de la comida, la compañía, las charlas ni los viajes. En otras palabras, no estamos viviendo realmente.

Por ello es importante tratar de estar en el presente, en el aquí y el ahora. Parece complicado, pero cuando nos damos cuenta de nuestra ausencia, resulta mucho más fácil practicarlo.

Para empezar, se debe dejar de lado pensar que ser multitasking es buena idea, pues el hacer muchas cosas a la vez no es útil ni benéfico para la salud. Asimismo, hay que jerarquizar las tareas e iniciar por las que resulten prioridad y hacer las demás poco a poco.

Entrenar de manera consciente significa ejercitar tu cuerpo y mente para aprender más sobre ti y tus gustos o necesidades a través de la observación.

Por ejemplo, cada vez que realices una actividad física, debes estar pendiente de cómo se mueve tu cuerpo, para percibir qué partes trabajan más, para que en otra ocasión el enfoque se centre en otros músculos y así cambiar totalmente la experiencia.

También observa tu cuerpo “desde fuera”, corrige las posturas o técnicas de tu rutina como si fueras ajeno a ti. La mente es capaz de realizar énfasis intencionado y cambiar la experiencia del ejercicio.

AUTOMOTIVACIÓN

Es importante respirar siempre que pensemos en una idea negativa o un pendiente sin resolver, hay que observar de qué se trata y relajarnos para enfocarnos de nuevo.

Al terminar de entrenar se recomienda felicitar a tu cuerpo, es muy útil reconocer el esfuerzo independientemente de los resultados.

De esta forma podrás entrenar el aquí y el ahora, y el beneficio será un cuerpo, una mente y un alma conectados por un sólo objetivo.

*Dueño/Fundador OMS TRAINING

5 FORMAS DE HACER EJERCICIO SIN HACERLO

1.- CAMINAR AL TRABAJO

Si tiene la opción de llegar a pie a la oficina, es una gran oportunidad que hay que aprovechar, pues caminar ayuda a bajar el colesterol y grasa corporal, además mejora el humor. Si no, intenta utilizar otro transporte como la bicicleta.

2.- UTILIZA LAS ESCALERAS

Hay que recordar que no sólo son para emergencias. Subir y bajar escaleras es un buen ejercicio que tonifica los músculos de las piernas y disminuye el riesgo de tener un para cardíaco. Si vives o trabajas en un piso alto aprovecha esta oportunidad.

3.- PILATES EN EL ESCRITORIO

Si tu empleo te lo permite, sustituye por al menos media hora al día tu silla por una pelota de pilates, que ayuda a ejercitar las piernas y el abdomen, además de tener un buen equilibrio.

4.- TRABAJO EN CASA

Los quehaceres cotidianos en el hogar como barrer o limpiar, son movimientos que ayudan a quemar más calorías de las que imagina, asimismo, tener una casa aseada aumenta los niveles de energía.

5.- ADOPTA UN PERRO

Además de ser una grata compañía, los perros necesitan salir a caminar, por ello se recomienda ir a un centro de adopción y llevar a casa a un compañero para hacer ejercicio, de esa forma ambos se benefician.

Una programación o plan de entrenamiento mal diseñado dará como resultado fatiga muscular.

El ayuno intermitente, clave en la pérdida de peso

Esta técnica se ha vuelto tendencia en los últimos meses y consiste en una “programación” del cuerpo para tener periodos de ingesta de alimentos y de abstinencia.



Norma Rabago

La grasa no es más que la energía alimentaria almacenada por el organismo, que, al alimentarnos de más, almacena la que no podemos usar de inmediato para ser utilizada posteriormente. Cuando ayunamos, el cuerpo quema el exceso de grasa acumulada, un mecanismo fisiológico natural y sin efectos nocivos para la salud.

Durante las horas de ayuno, se ingieren más líquidos para generar una sensación de saciedad y cuando se limitan, las personas logran un mayor autocontrol. Por ello, el hacerlo de forma intermitente, trae mayores beneficios al dar descanso a los órganos digestivos y favorecer la movilización de grasas.

El ayuno intermitente tiene varios beneficios, entre los más importantes, ayuda a reducir la mortandad y retrasa el envejecimiento; limita el

crecimiento de las células cancerígenas; normaliza los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y brinda más energía.

Esta técnica no es solamente para quienes desean bajar de peso, puede formar parte de la dieta diaria de casi cualquier persona, excepto las que padecen trastornos alimenticios como anorexia o bulimia; están muy delgadas; están embarazadas o en periodo de lactancia o son menores de edad.

Esta práctica se ha popularizado recientemente en redes sociales, no obstante, existen ideas erróneas en torno al ayuno, puesto que expertos en nutrición apoyan este tipo de dietas ya que traen beneficios a la salud.

*Nutrióloga - Instagram: normarabagonutricion
Twitter: @NormaRabagoN

6 emociones que experimentas cuando estás a dieta

Muchas personas sienten abstinencia, algo similar a lo que sufre una persona con alguna adicción.

Expertos en nutrición aseguran que es normal que una persona que inicia una dieta tenga una sensación de “vacío” o abstinencia, similar a lo que una persona con algún tipo de adicción experimenta cuando quiere dejar las drogas.

Por ello, los nutriólogos recomiendan identificar estas seis emociones para contrarrestarlas y tener un proceso de cambio alimenticio adecuado ya que esto impacta el aspecto emocional y psicológico.

Una es la **EUFORIA**, debido que al principio de la dieta se está con buen ánimo y energía, por lo que hay que aprovechar ese impulso y avanzar poco a poco. Sin embargo, es importante no obsesionarse con el recuento de calorías y no matarse de hambre, así como evitar los productos milagro o medicamentos que pueden poner en riesgo tu salud.

Como en cualquier periodo de abstinencia, es muy frecuente sentir **ANSIEDAD**, porque los alimentos como la grasa y los azúcares causan adicción. No obstante, hay que dejar en claro que hambre y ansiedad son cosas completamente diferentes: el apetito sacia tus necesidades nutricionales, mientras que el antojo es comer cosas poco saludables.

Es normal querer bajar de peso rápidamente, por lo que es fácil

caer en la **DESESPERACIÓN** al percatarse que los resultados son lentos. Hay que recordar que los kilos que subiste no fueron en un día o por comer una hamburguesa, por lo que tampoco esperes bajarlos al comer una ensalada.

El **MALHUMOR** llega a ser común en la mayoría de los casos, especialmente si la dieta que se sigue es muy restrictiva, por lo que puede exacerbar estados de ánimo como melancolía, irritación y hasta depresión (si es que se es propenso a ello). La razón por la que podría sentirte irritado sería la falta de nutrientes en tu alimentación, por lo que debes asegurarte de incluir omega 3 (pescados), junto con alimentos dulces como frutas y carbohidratos que producen serotonina, que ayuda a sentirnos alegres.

La **CULPA** es una de las emociones más complicadas, ya que cuando se cae en la tentación y se rompe con la dieta, muchas personas piensan en dejarla, sin embargo, no se debe ser tan estricto ya que se trata de un proceso. Hay que tratar de apearse lo mejor posible al plan alimenticio y no caer en los extremos, tanto en limitarse como en excederse. Ser constante es la clave para enfrentar la culpa y no romper la dieta.

Finalmente, luego de varias semanas de cuidar tu alimentación y notar los resultados en la báscula, el espejo o la ropa, no se puede sino sentir **ALEGRÍA**, pero no hay que confiarse demasiado y terminar la dieta para volver a comer como antes. Hay que pensar que un plan a seguir se debe tomar como un cambio de estilo de vida y una nueva forma de comer, más sana y placentera.

La sensación de “estar a dieta”, generalmente viene acompañada de una toma de conciencia sobre la cantidad y calidad de los alimentos que se comen.

Existen varios tipos de dietas como la vegetariana, mediterránea, terapéutica y todas deben ser supervisadas por un especialista.



La toxina botulínica, panacea de juventud

Encontrar la fuente de la eterna juventud ha sido uno de los grandes retos de la humanidad y con la aparición de la toxina botulínica parece posible, pero existen mitos y realidades sobre esta sustancia.

Javier Ruiz Ávila*

Es la sustancia más utilizada en el mundo para atenuar los signos de envejecimiento, ya que sirve para alisar la piel al inhibir la contracción muscular de forma parcial y localizada expresamente en el lugar donde se realiza la inyección.

Aunque Botox es la marca más reconocida y asociada a la toxina botulínica, también hay otros productos que cuentan con la aprobación de la Comisión Federal de Protección de Riesgos Sanitarios (Cofepris) para su uso de Dysport, Xeomin y Nabota, cada una con propiedades diferentes, pero con el mismo fin: eliminar las arrugas.

Pese a ser la aplicación más solicitada en la dermatología cosmética, existen muchos rumores y falsas creencias en relación a esta toxina, por ejemplo, que produce deformidad o malformación, lo cual es falso si se administra de forma adecuada.

Tampoco es verdad que la toxina botulínica "rellene" las arrugas, tan sólo limita los movimientos faciales. También es falso que salen más líneas de expresión

o que crea flacidez si no se inyecta de nuevo, ya que el proceso de envejecimiento seguirá en el mismo punto en el que se inició el tratamiento.

Otra creencia es que produzca adicción, sin embargo, la sustancia al ser absorbida poco a poco por nuestro cuerpo es necesario aplicarla nuevamente para mantener los cambios deseados. El efecto no es inmediato, es progresivo y se alcanza a percibir entre el segundo y tercer día de su aplicación, llegando su máximo efecto en 15 días.

También es un mito que la aplicación de la toxina sea dolorosa, se realiza con una aguja muy pequeña e incluso, se puede suministrar anestesia tópica si el paciente lo desea.

Es importante que su aplicación la realice un cirujano plástico o un dermatólogo capacitado y que conozca bien el producto y la anatomía facial, ya que muchas personas que se hacen llamar médicos no cuentan con la preparación necesaria al ofrecer precios más accesibles, pero que al final, puede ocasionar consecuencias graves.

*Dermatólogo Oncólogo - Director Dermédica
Instagram: javierderma - Twitter: @javierderma

La toxina se utiliza para tratar algunas enfermedades que provocan movimientos involuntarios, como el Parkinson.

La aplicación se realiza en un máximo de 10 minutos por sesión.

9 CONSEJOS PARA CUIDAR LOS DIENTES

1 Aunque parezca que no se relaciona con el cuidado bucal, la dieta es más importante que el cepillado de acuerdo con los especialistas ya que, si se tiene una alimentación rica en azúcares, por más veces que se laven los dientes no ayudará a evitar caries.

2 El tiempo y lo que se come son otro factor debido a que, si en algún tiempo no hemos bebido o ingerido nada, la boca está "esencialmente en reposo" y los dientes a salvo de bacterias, pero justo después de comer se vuelve ácida y los dientes comienzan a "disolverse". A la boca le toma unos 40 minutos regresar a ese estado de "reposo" y a sus niveles normales de acidez, por lo que comer entre horas no es aconsejable.

3 Sin embargo, se puede "comer adecuadamente" para evitar dañar los dientes, se recomienda beber agua natural sin saborizantes, masticar un chicle sin azúcar o incluso comer queso para ayudar a la boca a regresar a su nivel seguro de acidez.

4 Es fundamental evitar lo más posible la azúcar, ya que su exposición constante con los dientes propicia el desarrollo de caries. También hay que tener cuidado con los alimentos que "esconden" azúcares como los jugos de fruta, cereales y algunas comidas precocidas. Es mejor comer una naranja que un zumo de la misma fruta embotellado. La leche es otro alimento engañoso, pues si bien contiene calcio que ayuda a conservar los dientes, también tiene azúcar.

5 Otro riesgo son las bebidas o comidas ácidas, como un jugo de frutas (naranja o toronja) o un té de frutos, hay que beber un vaso con agua de inmediato para enjuagar la boca y diluir el ácido, no obstante, es preferible no cepillarse los dientes hasta después de una hora luego de ingerirlos, ya que la acidez debilita el esmalte y lavarlos puede dañar esta capa protectora.

6 Por ello, el mejor momento para cepillarse los dientes no es inmediatamente al acabar de comer, no importa que no sean alimentos muy ácidos, sino dejar pasar alrededor de 40 minutos para poder lavarse la boca.

7 Los odontólogos sugieren lavar los dientes de esquina a esquina, esto quiere decir que comencemos por una de las orillas, desde las muelas e ir avanzado poco a poco hasta el otro lado de la boca para asegurarse que todos estarán limpios al terminar.

8 Para evitar el mal aliento, causado por resequeidad, alcohol o porque al dormir roncas, lo primero que hay que hacer es beber agua natural, la cual lavará los compuestos sulfúricos que se generan en la cavidad oral. Consumir vegetales fibrosos como el pepino, apio o zanahoria también nos ayudará a evitar el mal olor. Es un mito que el producir mucha saliva provoque el mal aliento, al contrario, ésta se lleva las bacterias que causan la halitosis.

9 Por último, entre la gran variedad de productos de higiene bucal como de limpieza avanzada o para dientes sensibles, todos son buenos, cualquier cepillo dental manual junto con la pasta de dientes cubren lo necesario para la limpieza diaria, que se recomienda hacerlo entre dos y tres veces al día por al menos dos minutos en cada ocasión, por lo que no es necesario usar diario hilo o enjuague, ya que realmente no aportan un gran beneficio.



¡Materializa tus sueños!

Para concretar nuestros anhelos no se debe dejar todo a la suerte o el azar.

Margarita Blanco*

Todos tenemos sueños y deseos que nos gustaría realizar, sin embargo, siempre se piensa que para materializarlos se depende fundamentalmente del azar o la suerte.

Se cree que hay factores que se pueden controlar y otros no y que la "vida lo decidirá", no obstante, no necesariamente es así, podemos ser cocreadores de nuestro destino y lograr que lo que queremos se vaya plasmando en nuestras vidas.

Hoy en día, conforme avanza la ciencia en distintos campos como la neuropsicología y la física cuántica, entendemos mejor cómo funciona nuestra mente y su relación con la energía. Antes era sólo una aproximación esotérica sin comprobación ni fundamento, hoy en día, ciencia y espíritu se unen.

Somos seres de energía pasando por una existencia física, o como lo dijo Albert Einstein,

"todo es energía vibrando en diferentes frecuencias".

Nuestro pensamiento también es energía, así como la palabra y la visualización, por ello, lo que decidamos hacer con estos elementos va creando nuestra realidad cada vez que tomamos una decisión estamos generando un acto creativo. Todo el tiempo tomamos decisiones, por lo que debemos pensar dónde queremos que nuestra vida vaya desarrollándose.

En la Fórmula A, se resumen tres grandes tareas necesarias para evaluar nuestra frecuencia vibratoria y así podamos plasmar nuestra visión de la realidad:

Acepta que tú mereces y que tú vales (eliminar las creencias limitantes).

Atrae lo que quieras materializar. Pensar y decretar sólo lo positivo.

Agradece lo que tienes aquí y ahora.

*Psicoterapeuta y creadora del Método Ser Mejor Ser.

Twitter: @MargaritaBlanco



La ciencia de la felicidad se encarga de investigar qué hace dichosos a los seres humanos.

Liliana Martínez Olguín*

Existe una disciplina que se encarga de investigar qué es lo que hace felices

a los seres humanos: la ciencia de la felicidad. Ésta ha descubierto que, sin importar la edad, nacionalidad, estrato social o género, a todos les provoca alegría tres pilares:

Poner atención a las cosas buenas que nos suceden. Hay que romper con el hábito de mirar siempre el lado negativo, lo caótico, los defectos de los demás, las dificultades o lo que está mal en el mundo ya que esto produce frustración. Cambiar nuestra atención a lo positivo de la vida, las personas y el planeta generará mayor producción de sustancias como serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina que producen felicidad. Se debe tomar el control de las emociones y enfocar la atención en lo que produce bienestar.

Agradecer las cosas buenas que suceden a diario es un

hábito que le conectará directamente con la felicidad.

En ocasiones se piensa que no hay nada por el que estar agradecidos y eso ocurre porque se piensa más en los aspectos negativos, por ello hay que cambiar la forma en que se ve la vida y dar gracias por todo lo positivo. Esto se puede lograr con un sencillo ejercicio que se puede realizar en cualquier lugar: buscar tres cosas que agradecer sobre una persona que no te agrade o una situación difícil.

El poder aportar algo a la vida de alguien más es el verdadero sentido de la felicidad. El ser útiles y ayudar a los demás, en situaciones sencillas como apoyarlos a cargar un bulto, abrir una puerta, escuchar los problemas de un amigo, visitar a un familiar o mandar un mensaje amoroso, nos enriquece. Hay mucho por hacer, cuando se reconecta al verdadero sentido de existir, se reconectará también con la felicidad.

*Master en Transformación humana y empresarial
Twitter: @LilianaLMO - Instagram: LilianaMol





RENUÉVATE CON TODOS NUESTROS SERVICIOS:

Depilación con Hilo

Depilación con Wax

Diseño de Cejas

Extensiones de pestañas

Lifting de pestañas

Botox para pestañas

Nano Shading

Mascarillas

y mucho más...

HAZ TU CITA
DESDE TU CELULAR
EN NUESTRA APP
"DEPILO CON HILO"



¡ATRÉVETE A TRANSFORMAR TU MIRADA!®

f Depilo con Hilo Studio t @Depiloconhilo i depiloconhilo

¡VISÍTANOS EN NUESTRAS SUCURSALES!

Mazatlán No. 120, Col. Condesa, Tel.: 5086 8036 Cel: 55 3275 7956

Plateros No. 170, Esquina Sagredo, San Jose Insurgentes, Tel.: 5651 8261 Cel: 55 3275 7956

depiloconhilo.com.mx

EVERYTHING CONCEIVED
to make every wish come true.



Las vacaciones son muy personales. Es por ello que ofrecemos tres opciones para viajar:
- *Endless Privileges*®, *Unlimited-Luxury*® y *Unlimited-Fun*® - y sus 53 hoteles, todos frente al mar.
Desde románticos sólo para adultos; clásicos y contemporáneos para familias, parejas y amigos;
o elegantes paraísos tropicales enfocados al bienestar.

Pida un deseo.

THE  COLLECTION



01 800 009 6387
ZoetryResorts.com.mx



01 800 017 3273
SecretsResorts.com.mx



01 800 022 0975
BreathlessResorts.com.mx



01 800 337 3267
DreamsResorts.com.mx



01 800 002 0669
NowResorts.com.mx



01 800 522 3058
ReflectResorts.com.mx



01 800 087 4890
SunscapeResorts.mx

Disfrute *Endless Privileges*®, *Unlimited-Luxury*® y *Unlimited-Fun*® en

COSTA RICA | CURAÇAO | JAMAICA: MONTEGO BAY | **MÉXICO:** AKUMAL • CANCÚN • COZUMEL • HUATULCO • ISLA MUJERES
IXTAPA • LOS CABOS • NUEVO VALLARTA • PLAYA MUJERES • PUERTO AVENTURAS • PUERTO VALLARTA • RIVIERA CANCÚN
RIVIERA MAYA • TULUM | **PANAMÁ | REPÚBLICA DOMINICANA:** CAP CANA • LA ROMANA • PUERTO PLATA • PUNTA CANA