

866 CENTRO



AMOR,
ALEGRÍA Y GRATITUD

FELICES FIESTAS

Familia, amor y amistad se retrata en bellas sesiones para celebrar la dicha de estar juntos un año más en Navidad.



Con su gorrito de Santa Claus Stefany y sus amigas posaron felices para la foto.



Familia Suárez Álvarez acompañados de Daisy.

RETRATAN LA ILUSIÓN DE DISFRUTAR LA NAVIDAD

Familias y amigos disfrutan del gran espíritu navideño en este 2021.

Mariaclara Delgado
Fotos: César Rodríguez Fotógrafo

El espíritu de la Noche Buena y la Navidad llegó a los hogares, es por ello que las familias monclovenses se preparan para recibir las mejores visitas y mostrar los bellos recuerdos.

La familia Suárez Álvarez decidió inmortalizar un bello momento, disfrutando de su compañía, y de su pequeña Daisy. De igual forma la familia Palomares Vallejo posó para la cámara de una manera muy especial, ya que es la primera navidad de su bebé Maxi-

miliano, felices disfrutaron de estar en los diferentes sets de Panorama Selfie Room. La amistad es un punto muy importante que no puede pasar desapercibido, es por ello que Stefany se retrató con sus amigas.

La gran sorpresa. Noche Buena y Navidad es época de milagros y esperanza, es por eso que Isabel y Gerardo no quisieron pasar la oportunidad de inmortalizar la dicha y el milagro de anunciar que están en la espera de su primer bebé, posando para su sesión con la fotografía del ultrasonido que anuncia la llegada del próximo miembro de la familia.



Génesis, Ángel y Maximiliano en una bella fotografía.



El pequeño Maximiliano disfrutó mucho de la sesión navideña con sus papis.



Isabel y Gerardo anunciaron la llegada del próximo miembro de su familia.



La navidad es la época de amor, reencuentro y mucha felicidad.



Los hermanos Mafer y Luis Suárez demostraron lo importante que es su mascota para su familia.



Alondra de la Paz y Axel Grimaldo también retrataron una navidad más juntos.



Sentir la Navidad en el corazón es algo que te llena de felicidad y de amor.



Maximiliano disfrutará de su primera navidad, llena de amor, energía, esperanza y sobre todo la compañía de su familia.



Alondra y Axel saben que un buen regalo de navidad es dar paz y buenos deseos a todos los que te rodean.



La época decembrina hace que todos brillen más y además que la mejor versión de nosotros mismos salga a la luz.



Mafer Suárez celebra que la Navidad por fin llegó y con ella las ganas de disfrutar con familia y amigos.



La Navidad sin disfrutar con los amigos no sería la misma, ni tendría sentido para Stefany.



Esta época es la mejor para decirle a todos lo mucho que te importan, y que sepan que siempre están en tu corazón.



Noche buena no es solo un momento del año, es el mes para expresar todo el amor que tienes guardado.

6 maneras de cuidar tus rodillas al ejercitarte

LIFESTYLE Si tienes problemas de rodillas, te decimos cómo cuidarlas al hacer ejercicio antes, durante y después.

Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

Hacer ejercicio es básico para nuestro bienestar y para mantener un peso saludable. Aunque modifiquemos nuestra dieta, el deporte es lo que hace que nuestro cuerpo pierda los kilos que le sobran y se tonifiquen los músculos. Sin embargo, uno de los pocos efectos secundarios que tiene el ejercicio físico es su impacto en las articulaciones. El ejercicio continuado de ciertas dinámicas o disciplinas pueden producir molestias que se acaben convirtiendo en lesiones en manos, hombros y rodillas.

El running, por ejemplo, puede tener un efecto muy negativo en las rodillas, y ese es un problema que incide en mayor medida cuando nos hacemos mayores, pues las articulaciones pierden fortaleza y son más vulnerables.

En ocasiones, el problema no está en el tipo de deporte que practicamos, sino en las posturas incorrectas. Cuando realizamos ejercicio físico, es vital que mantengamos una postura correcta en todo momento, pues cuando imprimimos peso a una postura mal trabajada podemos estar cargando las articulaciones, músculos y tendones con un esfuerzo incorrecto, y acabar provocando una lesión.

¿Qué hacer? Ante cualquier dolor o molestia, lo primero que debes hacer es hablar con tu entrenador, bien sea el monitor de gimnasio o alguien que te pueda orientar sobre si existe algún error en tu postura cuando realizas el ejercicio. Además, no dudes en acudir a un fisioterapeuta para que pueda valorar la posibilidad de que sufras una lesión, y le ponga solución cuanto antes. En este aspecto, el tiempo ganado siempre vale oro.

Toma nota. Para mejorar el cuidado sobre tus articulaciones cuando realizas ejercicio físico, y en concreto pensando en tus rodillas, te proponemos que ante cualquier molestia, bajes el peso y guardes especial cuidado en calentar esa articulación. También, en el caso de percibir molestias, descarta lo que implique impacto, como correr o montar en bici.



2 Elige bien los zapatos. Asegúrate de usar el calzado adecuado para tu tipo de entrenamiento, ya que no es lo mismo correr que hacer pesas, tomar una clase de baile o hacer entrenamiento funcional. Cada uno implica distintos movimientos de las piernas y por ende, esto repercute en las rodillas.



5 Cambia de workout. Procura llevar a cabo ejercicios variados a la semana y no el mismo; por ejemplo, si todos los días corres, puedes hacer dos días de natación, yoga o pilates para no desgastar tus rodillas por hacer siempre lo mismo.



6 Sigue bien las instrucciones. Comprueba que estás usando correctamente los aparatos de entrenamiento, ya que muchas veces una posición incorrecta, exceso de peso o de intensidad podría lastimar tus rodillas. Todos los aparatos tienen medidas y recomendaciones de peso para usarlas de acuerdo a tu talla y peso, no dudes en verificarlas!

1 ¡A calentar! Antes de empezar tu rutina es indispensable calentar y estirar las rodillas. De esta manera preparas tus articulaciones para que el impacto de los movimientos del entrenamiento no sean agresivos con los ligamentos y músculos.



3 Ve poco a poco. Si estás empezando a hacer ejercicio, ve aumentando la intensidad poco a poco en tu rutina, ya que si haces mucho esfuerzo desde el inicio, podrías lastimarte.

4 Cuida tu frecuencia de ejercicio. No te excedas al hacer ejercicio, ya que esto podría lesionarte, los brazos o alguna otra articulación, así como también se podrían ver afectados los músculos. Un buen entrenamiento requiere descanso.



7 Finaliza la rutina con estiramientos. Al terminar tu rutina, siempre tómate unos minutos para estirarte y enfriar los músculos. Tus rodillas te lo agradecerán. Para mejorar el cuidado sobre tus articulaciones cuando realizas ejercicio físico, y en concreto pensando en tus rodillas, te proponemos que ante cualquier molestia, bajes el peso.



PESO

NO TE EXCEDAS cargar demasiado peso cuando vas al gimnasio puede perjudicarte.

10

MINUTOS procura siempre calentar al menos diez minutos antes de comenzar.

ELÍPTICA

SIEMPRE es buena opción y más suave con tus articulaciones

El dato

La sentadillas son un ejercicio sencillo y tremendamente práctico para sacar partido a nuestro esfuerzo, y si mantienes una postura adecuada.



• SIN ENGANCHE • ENTREGA INMEDIATA
• MENSUALIDAD CONGELADA



AGENDA CITA: 866 651 58 21



ALEXANDER VALDES
SEGUROS

COMPROMETIDOS CON TU TRANQUILIDAD

BOULEVARD HAROLD R. PAPE 910
PLAZA INN LOCAL 30 COL. GUADALUPE



OFICIALIA 02 DEL REGISTRO CIVIL

LE OFRECEMOS LOS SIGUIENTES SERVICIOS

REGISTRO DE:

- NACIMIENTOS
- RECONOCIMIENTO
- DEFUNCIÓN
- MATRIMONIO
- MATRIMONIO IGUALITARIO
- DIVORCIO

ACTAS DE TODO EL PAÍS
(ENTREGA INMEDIATA)

C. ANALICIA ROMAN RIOS

• 866-635-44-21 • CALLE JUÁREZ 204 A, ZONA CENTRO, FRONTERA, COAH.



APRICOT SHADES



Visítanos
en nuestras
redes:



HAMBURGUESAS LAS CREMOSAS

Desde 1974

COMBO 1:

- 5 hamburguesas cremosas tradicionales
- 1 Refresco de 1 ½

\$200

COMBO 2:

- 2 hamburguesas cremosas tradicionales
- 2 Hot Dogs

\$100

COMBO 3:

- 3 hamburguesas cremosas tradicionales

\$100

Frontera:

**Blvd. Benito Juárez
717 Col. Roma**

Afuera de Recaudación de Rentas

866 174 46 62

"Las mejores y más ricas hamburguesas cremosas"

OFERTAS
SOLO
SUCURSAL
FRONTERA

HORARIO: MARTES A DOMINGO DE 7:00 PM A 2:00 AM - VIERNES Y SÁBADO DE 7:00 PM A 3:00 AM

CALZADO • Llegó el momento de conocer de estilo para portar los mejores modelos.

Las mejores lecciones para usar botas café



Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

Las botas son el calzado que se ha consagrado como el gobernador absoluto en esta temporada otoño invierno 2021/2022. Con la llegada del frío las mejores firmas que constituyen la actual industria de la moda se disponen a mostrar al público artículos novedosos que llegan dispuestos a conquistar cualquier guardarropa. Las botas café tendrán un rol protagonista imbatible, ya que son un clásico que todas deberían tener.



Botas altas

Suma a un look compuesto por blazer efecto piel y minivestido de punto. Nili Lotan, con motivo de su colección Pre-Fall 2022, apuesta por una construcción estilística idónea para los meses más fríos del año, pues las distintas tonalidades de marrón que son usadas están relacionadas con la temporada.

Plataformas y jeans piel

En la colección Pre-Fall 2022 de Chloé observamos unas botas altas en tono café, de corte clásico, aunadas a una falda de largo midi y a la cintura que cuenta con una hebilla plateada de grandes dimensiones. Además, se completa el look que lleva la modelo con una blusa de inspiración romántica.



Altas con falda midi

En la colección Pre-Fall 2022 de Chloé observamos unas botas altas en tono café, de corte clásico, aunadas a una falda de largo midi y a la cintura que cuenta con una hebilla plateada de grandes dimensiones. Además, se completa el look que lleva la modelo con una blusa de inspiración romántica con volante central y mangas abullonadas.



Marrón Chocolate

Una vez más, Zara se convierte en fuente de inspiración para saber cómo vestir de forma exitosa las botas color café. En esta ocasión, se nos presenta un modelo de bota en ante en una tonalidad mucho más clara que la anterior. El diseño mismo es combinado con unos skinny jeans y una sobrecamisa.