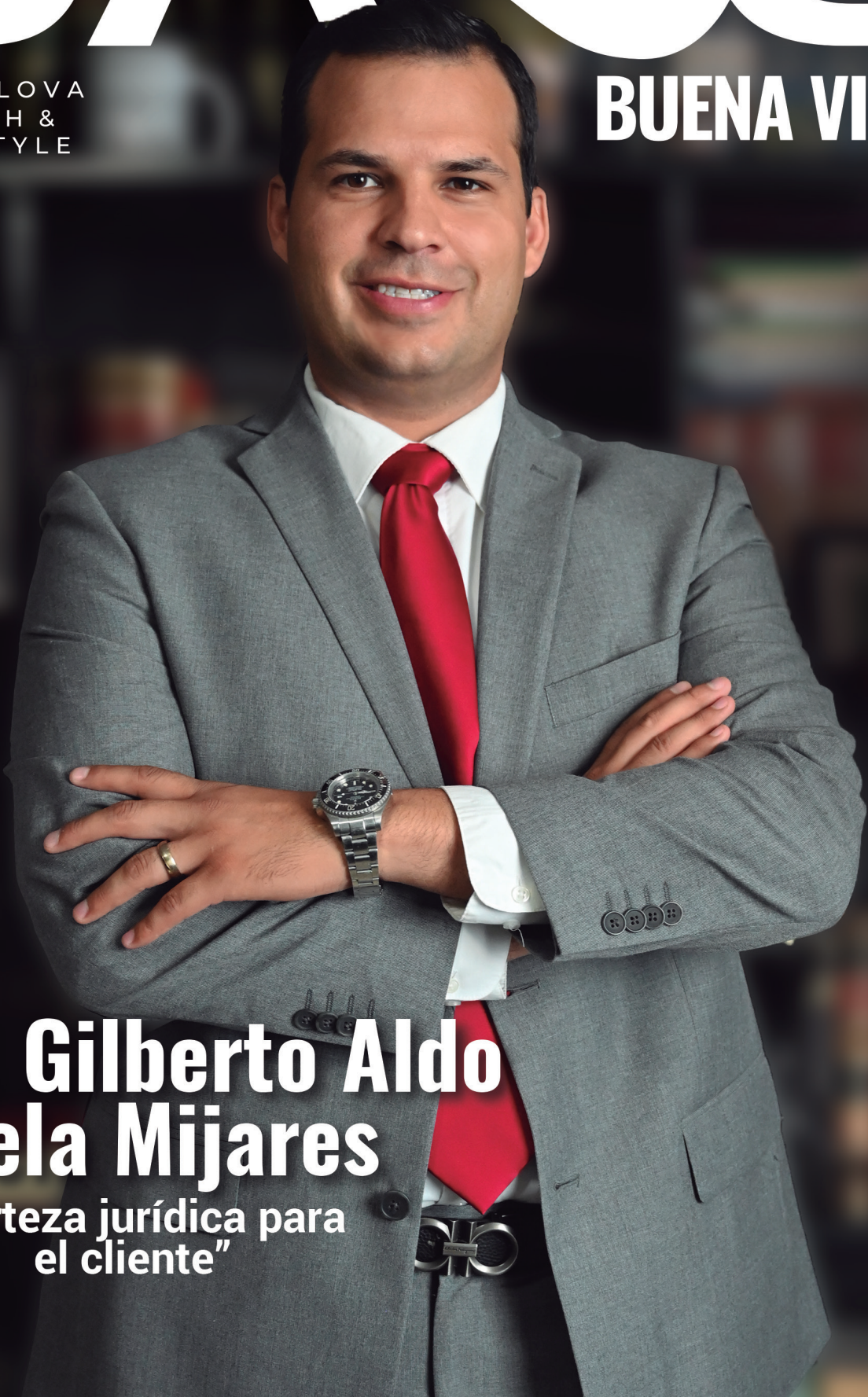


JAJE

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

BUENA VIDA

JULIO 2024
SEXTA EDICIÓN



**Lic. Gilberto Aldo
Muela Mijares**

“Certeza jurídica para
el cliente”



NOTARÍAS
PÚBLICAS
9 & 40
Monclova, Coahuila

LIC. GILBERTO ANTONIO MUELA GONZÁLEZ

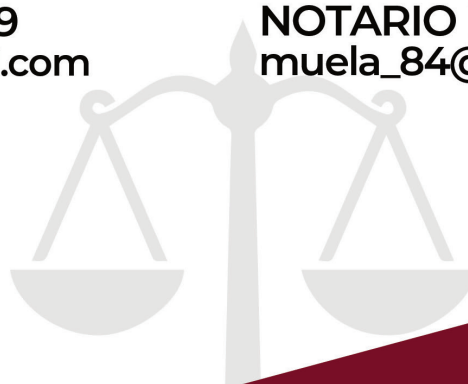
NOTARIO PÚBLICO N.9
notaria9_lic.muella@hotmail.com

LIC. GILBERTO ALDO MUELA MIJARES

NOTARIO PÚBLICO N. 40
muella_84@hotmail.com

SERVICIOS

- ✓ Donaciones
- ✓ Compra - venta
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Sucesiones
- ✓ Poder notarial
- ✓ Asociaciones Civiles
- ✓ Sociedades Anónimas
- ✓ Cancelaciones
- ✓ Juicios sucesorios
intestamentario



TE ASESORAMOS **GRATIS** CON
TU CRÉDITO  FOVISSSTE E  INFONAVIT

Blvd. Francisco I. Madero #222, local-2 Centro Monclova

¡Frente a la tienda Walmart! Lunes a viernes de 9:00
a.m. a 7:00 p.m. y sábado 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Tel (866) 6321955 y
6337589 Cel. (866) 2112886



adidas



PASEO
MONCLOVA

📍 PASEO MONCLOVA
www.cimaco.com
f x y i d



cimaco®
Lo Mejor Para Vivir Bien

Contenido

TAKO CHINGÓN	5	SABORES QUE CONECTAN
DESPACHO MORENO	8	LA HERENCIA DE UNA PASIÓN FAMILIAR
EQUILIBRIO VITAL	12	VIDA PLENA EN LA ERA MODERNA
LA FAMILIA JAM	21	TRANSFORMACIÓN Y FORTALEZA
DEDICACIÓN Y SERVICIO	33	“LA CASITA” DE ROSADINA
VITAMINA TU PIEL	42	UNA APARIENCIA MÁS JOVEN
EL COLÁGENO	44	PRECAUCIONES A CONSIDERAR



Directorio

Lluvia Estrada
Director Editorial

Mónica Meléndez
Dirección Estratégica

Mónica Gamón
Gerencia Comercial

Monica Tovar
Edición y redacción

Néstor G. Riojas
Fotografía

Manuel Vázquez
Laura Rendón
Asesoría publicitaria

El Tiempo
MONCLOVA

Varenka Pérez Arellano
Diseño editorial



TAKO CHINGON

“Si te gusta, hazlo. Y si no, también, pero que sea con el corazón.”

Los prejuicios hacia los jóvenes emprendedores, van más allá de un mito y para Tako Chingon fue un sueño que se materializó en muy poco tiempo, tras la llegada de Luis a México, quien nos comenta en exclusiva para Jade Buena Vida que quería probar tener su propio negocio tras ser proveniente de una familia de empresarios, sin embargo, él quería trazar su propio camino.

“Desde que llegué a México sabía que era lo que quería, sin embargo, solo tuve 15 días para juntar todo lo que necesitaba y abrir este negocio, gracias a mi familia y amigos que estuvieron en todo momento para mí y que ahora este restaurante puede ofrecer comida exquisita con un gran equipo de trabajo que nos hemos complementado día con día”, expresó.

Tako Chingon y su personal tiene para los clientes un ambiente totalmente diferente a lo que las personas están acostumbradas a ver, pues mantienen una esencia de tacos callejeros pero con un amplio menú el cual se actualiza cada dos meses, y se ve reflejado de la mejor manera pues esas actualizaciones son las que los propios clientes se atreven a consumir, dejándoles el mejor sabor de boca para regresar en algún otro momento, sumado a que sus instalaciones son adecuadas para todo tipo de edades y gustos musicales.

Luis los invita a probar una nueva experiencia en comida para que nadie más les cuente y por supuesto, no se queden con las ganas de probar los manjares de sus platillos; agradece a las personas que ya los han descubierto y que continúan apoyándolos con recomendaciones hacia las demás personas, además de aconsejar se le apoye más a los jóvenes que tienen



Luis Edgar Riojas Berlanga

ese ambición por el emprendimiento, pues se les ha juzgado sin antes conocerlos y muchos de ellos son un ejemplo a seguir por la lucha y constancia de salir adelante.

Los pueden encontrar en redes sociales como Tako Chingon en Facebook y Tako_Chingon en Instagram, cuentan con servicio en los siguientes horarios: de 5 pm a 1 am de lunes a jueves, viernes y sábado de 3 pm a 4:00 am, domingos de 3 pm a 12:30 am, su ubicación es Avenida Acereros 1039 A, Colonia Guadalupe.





oficinas; uno de mis hijos Lic. Roberto A. Valdés Medina quien atiende la sucursal de Piedras Negras, es el mejor en lo que hace y mi otro hijo Ricardo A. Valdés Medina atiende los ranchos, encargados de la venta de ganado y caballos de cuarto de milla”, externó.

Officenter les da confianza a sus clientes al saber la necesidad de cada negocio por medio de una atención personalizada y en el manejo de las mejores marcas, tanto de muebles de oficina como papelería.

La atención personalizada le da un valor agregado a tu negocio

Con una experiencia de más de 35 años al servicio de los estudiantes, Officenter comenzó como un negocio de papelería, con la mejor calidad en sus productos. En exclusiva para la revista Jade Buena Vida, el Licenciado Roberto Valdés Pérez nos menciona su historia, la cual lo llevó a muchos logros.

Obtuvo gran aceptación por las personas, al comprar no solo productos para la escuela, sino el pedir proyectos personalizados para la oficina, que decidieron abrir una sucursal especial para los muebles de oficina, pero, no quedaron conformes debido a su demanda; por ello al poco tiempo decidieron fusionar las dos empresas y de esa manera es cómo nace Officenter.

El gran éxito lo llevó a abrir más sucursales, es en la carretera 30 Frontera donde existe otra tienda, y hace un año se inauguró Officenter en la ciudad de Piedras Negras, pues los proveedores necesitaban lo mejor en productos que ellos ofrecían para trasladarlo a otras sucursales de la Región Norte y Carbonífera, todo ha sido posible gracias al gran trabajo en familia que tienen.

“Este negocio siempre ha sido familiar, mi esposa siempre ha sido mi brazo derecho y mis hijos ni se diga, son pilares en mi vida; mi hija Lic. Roxana Valdés Medina es la encargada de la matriz de Officenter, se encarga de hacer proyectos para





LIC. ROBERTO A. VALDÉS MEDINA, SUCURSAL CD. PIEDRAS NEGRAS.

Las ubicaciones de estas sucursales son:

Frontera: Presidente Carranza #321 Zona Centro.

Sucursal Aeropuerto: Carretera 30 Col. Aeropuerto, a un costado de CETis 46, Frontera.

Piedras Negras: Boulevard Eliseo Mendoza Berrueto, #2406

Cuentan con un horario de 8:30 de la mañana a las 8:30 de la noche, para mayores informes, comunicarse al teléfono 866-165-65-11.

Rancho Santa Gertrudis, Abasolo, Coahuila.

Proveniente de una familia ganadera, Roberto Valdés mencionó el apasionante emprendimiento de la crianza de ganado para su venta, un negocio que se ha ido heredando entre generaciones, y esto impulsó igual a la venta de caballos de cuartos de milla desde hace 5 años.

La proyección de estos ranchos es vender las crías para las personas que les gusta el deporte de los caballos de cuarto de milla para las carreras, pues externa que puede ser muy apasionante para los clientes, además de generarse una adrenalina al ver dichos caballos correr a una gran velocidad.

Y en relación a la venta de ganado, su proyección es sobre la exportación de razas como Charolais, de las cuales también cuentan con una amplia experiencia.



RICARDO A. VALDÉS MEDINA, RANCHO SANTA GERTRUDIS.



CABALLOS DE CUARTO DE MILLA.



ASESORES CONTABLES Y FISCALES
ASESORES JURÍDICOS



C.P. ROBERTO MORENO ACOSTA DESPACHO MORENO



El Contador Público Roberto Moreno Acosta, originario de Nueva Rosita, nos platica en exclusiva para Jade Buena Vida, la historia de la firma Despacho Moreno, los retos profesionales que han enfrentado a través de los años y cómo la unión y sustitución generacional de la familia prevalece y se intensifica de manera profesional.

Su currículum es bastante amplio, incluso antes de recibirse como Contador, ya tenía una experiencia de al menos 10 años, gracias a grandes mentores que lo prepararon y que estuvieron de su lado en todo momento, enseñándole sobre esta carrera la cual mencionó que una vez entendiéndose, terminas enamorándote de esta bonita profesión.

Fue hasta el año 1988 que la firma Despacho Moreno nace como firma independiente, en la ciudad de Monclova Coahuila, desde entonces brinda servicios de asesorías contables y legales con el más alto estándar de profesionalismo.

El Contador Público Roberto Moreno Acosta tiene una carrera de Contador Público en la Escuela Superior de Contaduría y Administración de la ciudad de Nueva Rosita, Coahuila (ESCA), es ex catedrático de la Facultad de

Contaduría y Administración de la ciudad de Monclova, expresidente del Colegio de Contadores Públicos de Coahuila en dos ocasiones, expresidente de la Comisión Regional de CRAFF, el cual representa 14 colegios en la Zona Noreste del país, tales como Matamoros, Tampico, Nuevo Laredo, Monterrey, Zacatecas, Durango, Ciudad Juárez, Chihuahua y Saltillo, Coahuila.

Actualmente es director de la firma Despacho Moreno, consejero y asesor fiscal de la Cámara de Comercio de Monclova, expositor del Colegio de Contadores Públicos de Coahuila A.C. y CANACO de Monclova.

El reto más importante que ha atravesado la firma, es la irrupción en la profesión de las nuevas tecnologías sobre todo informáticas, pues el papel y la calculadora ahora son reemplazados por software, computadoras y más recientemente la inteligencia artificial; a lo cual además de adaptarse a esto, la firma ha desarrollado sus propias herramientas de procesamiento y análisis de información, lo cual le permite estar a la vanguardia en esta profesión.

La firma Despacho Moreno actualmente cuenta con 36 años de servicio al cliente.



Toda esta amplia experiencia, se la ha estado inculcando a sus hijos, quienes también forman parte del equipo de trabajo dentro de la firma contable-legal y dijo se siente ampliamente orgulloso por todos los logros que han obtenido en lo individual:

Roberto Moreno Ramos: Se influenció de la gran carrera que tiene su padre y desde corta edad anhelaba estudiar lo mismo, actualmente es socio de la firma Despacho Moreno, egresado de la Facultad de Contaduría y Administración de Monclova, Coahuila, maestro en Contribuciones Tributarias, expresidente del Colegio de Contadores Públicos de Coahuila A.C. y certificado por medio del examen único de certificación ante el Instituto Mexicano de Contadores Públicos A.C. "Gracias a mi padre, por ser mi primer maestro, por ser mi guía moral, y por ser mi inspiración", dijo.

Abogada, Erika Francelina Moreno Ramos: Egresada de la Universidad Autónoma del Noreste en la carrera de leyes, rompiendo la cadena de Contadores Públicos en la familia, pero creando la sinergia que cubre absolutamente todas las necesidades del cliente que se presente con ellos. La parte humanista se visualizó atendiendo más de cerca al cliente, viendo sus necesidades a detalle, debido a que considera que el objetivo principal dentro de la firma es ofrecer a los clientes un servicio integral que abarque toda la asesoría fiscal y legal que una empresa pueda requerir; en lo profesional ella se dedica al área corporativa y fiscal, que es de suma importancia en el trato con los clientes. "Pese a no ser Contadora, visualicé una buena área de oportunidad en la firma fundada por mi padre,

Para Despacho Moreno es muy importante mostrarse servicial y darle gran calidad a todo el servicio que los clientes necesiten, pues después de 36 años, es un orgullo estar posicionados como uno de los despachos iconos de



la ciudad de Monclova, esto gracias a su altos estándares éticos y profesionales, valor que es una de sus cualidades como firma contable y legal.

Están ubicados en la esquina de calle Mina y calle Cuauhtémoc #527 colonia El Pueblo, el teléfono es 8666-33-29-46, correo electrónico, robertomorenor@despachomoreno.com, sitio web <http://www.despachomoreno.com/>.


 A large graphic at the top of the page shows two hands shaking in a firm grip. The hand on the right is a digital, glowing hand with a network of red and orange lines representing data or neural connections. The hand on the left is a human hand in a dark suit sleeve. In the background, the letters 'AI' are written in a large, semi-transparent font. The background is a blurred cityscape at night with bokeh light effects.

TECNOLOGÍA Y NEGOCIOS

La Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una herramienta clave en el mundo empresarial actual, impulsando la eficiencia y la innovación en empresas de todos los tamaños y sectores. La IA se ha integrado en los procesos comerciales, permitiendo a las organizaciones optimizar operaciones, mejorar la toma de decisiones y ofrecer experiencias personalizadas a los clientes. Se distinguen dos tipos de IA: la débil, que se enfoca en tareas específicas como chatbots y análisis de datos, y la fuerte, que busca replicar la inteligencia humana en su totalidad.

Además, se destacan tres plataformas tecnológicas que han revolucionado el panorama empresarial y ayudan al emprendimiento:



Google Cloud AI Platform: Ofrece una amplia gama de servicios de IA y machine learning para desarrollar, entrenar y desplegar modelos personalizados, permitiendo transformar datos en información valiosa para la toma de decisiones empresariales.



Amazon Web Services (AWS): Proporciona servicios de IA que van desde el reconocimiento de voz hasta la generación de recomendaciones personalizadas, con herramientas como Amazon SageMaker para construir y entrenar modelos de machine learning de manera rápida y eficiente.



IBM Watson: Con capacidad para procesar grandes cantidades de datos y extraer información significativa, ofrece servicios de IA que incluyen análisis de sentimientos y optimización de procesos empresariales, con herramientas como Watson Studio para acceder a capacidades avanzadas de análisis de datos y machine learning.

En conclusión, la IA es un catalizador poderoso para el éxito empresarial, ofreciendo a las empresas la capacidad de innovar, optimizar y diferenciarse en un mercado competitivo. Con una variedad de tipos de IA y plataformas tecnológicas disponibles, las empresas pueden aprovechar al máximo el potencial de la IA y prosperar en la era digital.

mina

R E S T A U R A N T E



**MONCLOVA
COUNTRY CLUB**

**Buffet Libanés
Todos los domingos de 12:30 a 5**

**Comida libanesa a la carta
entre semana**



**PICK UP AND
DELIVERY**



PEDIDOS

866 172 3201

866 634 7753

ESTILO DE VIDA

EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

El secreto para una vida plena y equilibrada

En la acelerada vida moderna, encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal es esencial para nuestro bienestar físico, mental y emocional. Para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado, aquí tienes algunos consejos clave:

Prioriza tu salud: Tu salud es tu mayor riqueza. Dedica tiempo a chequeos médicos regulares, asegúrate de dormir lo suficiente y busca formas de reducir el estrés diario. La gestión del estrés es fundamental, ya que el estrés crónico puede afectar negativamente tanto tu salud física como mental.

Haz del ejercicio una prioridad: El ejercicio regular es vital para mantener un cuerpo y una mente saludables. Encuentra actividades que disfrutes, como correr, practicar yoga, nadar o simplemente caminar al aire libre. Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden mejorar tu salud general.

Cuida tu nutrición: Una dieta equilibrada y nutritiva es esencial para mantener la energía y la vitalidad durante el día. Prioriza alimentos frescos y enteros, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Limita el consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas. No olvides la importancia de la hidratación.

Establece límites y desconecta: Es crucial establecer límites claros entre el trabajo y la vida personal.

Define horarios específicos de trabajo y respétalos, y aprende a desconectar completamente en tu tiempo libre. Apaga las notificaciones laborales fuera del horario de trabajo y dedica tiempo a actividades que te proporcionen alegría y relajación.

Cultiva relaciones significativas: Las relaciones personales son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Dedica tiempo a conectar con amigos y familiares, ya sea a través de llamadas, salidas sociales o actividades compartidas. Prioriza las relaciones que te ofrezcan apoyo, comprensión y afecto.

Al priorizar la salud, el ejercicio y la nutrición, establecer límites claros y cultivar relaciones significativas, podemos vivir una vida más plena y satisfactoria. Encontrar este equilibrio puede requerir tiempo y esfuerzo, pero los beneficios para tu salud y felicidad valen la pena.





Invita a las personas a llevar finanzas sanas, y a no temer a contratar este tipo de despachos, pues ella actualmente está más enfocada en las PyMes, buscando como objetivo el crecimiento en sus finanzas, qué hacer con ellas, qué no hacer, y cómo mantener su negocio por muchos años, sin embargo, está altamente capacitada para atender a más temas financieros.

“Tengo un equipo de trabajo increíble, totalmente capacitado en la materia, además de que somos muy amables y tratamos a los clientes de la misma manera y creo que eso se ve reflejado en los resultados, pues, para mí es muy gratificante ver que el cliente se va satisfecho y que nos recomienda con más personas, porque puede avalar que somos la mejor opción para llevar sus finanzas”, externó.

Están ubicados en la plaza 2020 en la calle Zacatecas #12 local 8 en la Colonia Guadalupe, en redes sociales los encuentras como MC Soluciones Contables, al igual que en Instagram.

Los teléfonos son 866-228-59-70 y 866-137-64-65 con un horario en su oficina de 8 de la mañana a 6 de la tarde, de lunes a viernes y sábado de 9 de la mañana a 1 de la tarde.



Belén Saraí Martínez Calzada

“Todo lo que hacemos, es con el corazón”

Belén Sarahí Martínez Calzada, Contador Público y fundadora de MC Soluciones Contables nos comenta en exclusiva para la revista Jade Buena Vida acerca de sus inicios en este despacho, quien se ha mantenido durante 2 años operando, rompiendo los paradigmas sobre tener buenas finanzas en sus negocios.

Su visión siempre ha sido ser independiente, pero, su gusto comenzó ayudando a sus padres en la administración del negocio familiar, de ahí decidió empezar a estudiar la carrera de contabilidad, para posteriormente emprender su propio camino.

“Mis conocimientos se han basado en hacer sinergia con otros contadores y así poder empaparme más en diferentes rubros, vencer mis propios miedos con temas que al principio me parecían bastante complicados, pero con las personas correctas fui aprendiendo de todos ellos y ganando a más clientes, hasta tener lo que actualmente tengo y que más negocios se acerquen a mí”, dijo.

+ EN PORTADA

NOTARÍA 40

“SER MEJOR, PARA SERVIR MEJOR”

El estar en constante estudio y aprendizaje le ha permitido dar un mejor servicio al Lic. Gilberto Aldo Muela mijares, quien tiene un currículum como licenciado en derecho por la Facultad de Jurisprudencia en la Universidad Autónoma de Coahuila, cuenta con una maestría en gobernanza y derechos humanos por la Universidad Autónoma del Noreste, trabajó como ministerio público titular en la Procuraduría del Estado de Coahuila de Zaragoza, así mismo se desempeñó como servidor público hasta el año 2017, siendo en el 2018 cuando inicia como Notario Público, en el distrito notarial de Monclova.

Nos comenta en exclusiva para la revista Jade Buena vida que el haber trabajado en el ámbito jurídico desde que estaba cursando sus estudios, le ha permitido tener gran conocimiento, sobre cómo atender y resolver los asuntos que día a día se le presentan en su oficina, haciendo una gran mancuerna con el uso de la tecnología actual y los conocimientos adquiridos en sus años de preparación académica.

A pesar de ser uno de los notarios más jóvenes en el Estado de Coahuila de Zaragoza, la Notaría Pública a su cargo, brinda un amplio repertorio de oportunidades que le ofrece a sus clientes para escriturar, contando con convenios con instituciones como INFONAVIT, FOVISSSTE, ISSFAM, CERTTURC y demás instituciones de la región.

En busca de estar en constante mejora, una implementación que ha hecho el Lic. Gilberto Aldo Muela Mijares en la Notaría Pública a su cargo, es el trato directo y personalizado con sus clientes, ya que busca crear un vínculo y otorgar certeza jurídica a las personas que están por realizar algún procedimiento en la oficina. También es importante destacar que la asesoría al principio es gratuita y una vez que decidan seguir con su trámite, se hace un presupuesto correspondiente y se puede ajustar a sus necesidades.



Ellos se encuentran en la red social Facebook como Notaría 9 y 40 Monclova, Coahuila, es donde pueden resolver todo tipo de dudas, pero de manera más cercana al 866-211-28-86 para mayor información. Están ubicados sobre el boulevard Francisco I. Madero frente a Wal-Mart, en un horario corrido de lunes a viernes de 9 am a 7 pm y sábados de 9 am a 2 pm.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

NOTARÍA 9

El notario Gilberto Antonio Muela González, con más de 30 años de profesión de abogado y más de 15 años como notario nos cuenta en exclusiva para la revista Jade Buena Vida, como fueron los inicios en esta etapa para oficializarse y posicionarse como actualmente lo están.

Trabajó como Ministerio Público titular, en la Fiscalía General del Estado, después trabajó como servidor público, abogado litigante y actualmente es titular de la Notaría Pública número 9.

Siempre ha contado con el apoyo de su esposa e hijos de quien externó que está muy agradecido con ellos por todo el apoyo que le han brindado.

“Ellos siempre han sido el pilar de mi vida, les estoy eternamente agradecido porque no han soltado mi mano en ningún momento”, dijo.

Brindar el servicio notarial conlleva una gran responsabilidad y mucho trabajo, por lo que se busca estar al pendiente en la oficina de todo trámite, estar capacitándose constantemente en cursos y diplomados, y esto les permite seguir brindando un buen servicio al cliente.

“Le doy infinitas gracias a los clientes que siguen buscando nuestro trabajo y para los nuevos, estamos a la orden para lo que necesiten, buscando brindar el mejor servicio”.



VENTA RENTA

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO



Copiadoras



Impresoras



Multifuncionales

Servicio de impresión para home office y tareas.



XEROX Canon  EPSON  KYOCERA



866 636 1935
866 212 2656



MINATITLÁN 604.
COL. GUADALUPE, MONCLOVA

El Portón

HAMBURGUESAS

PARA HAMBURGUESAS AL CARBÓN



DONDE SE VENDEN DE A MONTÓN

866 132 0210

MATAMOROS 517 SUR, CENTRO DE MONCLOVA

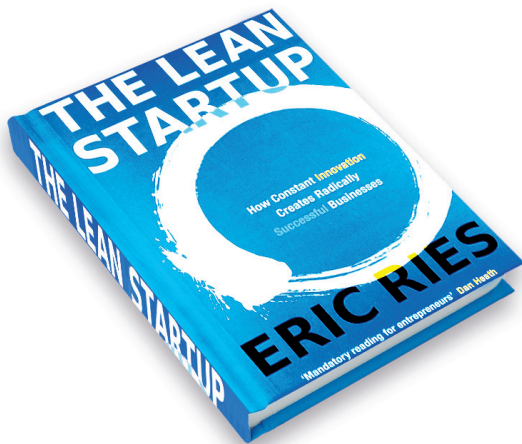
LECTURA PARA EMPRESARIOS

Recomendaciones de Lecturas y Herramientas para Empresarios

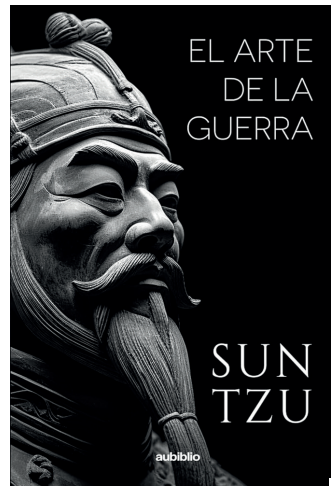
Para los empresarios, mantenerse al día con conocimientos y herramientas útiles es esencial para competir y adaptarse a un entorno en constante cambio. Aquí tienes algunas recomendaciones de lecturas y herramientas que pueden beneficiarte en tu día a día:

1 The Lean Startup de Eric Ries:

Ofrece una metodología innovadora para desarrollar negocios de manera más eficiente y con menos desperdicio, basada en el concepto de «lean manufacturing» ..



2



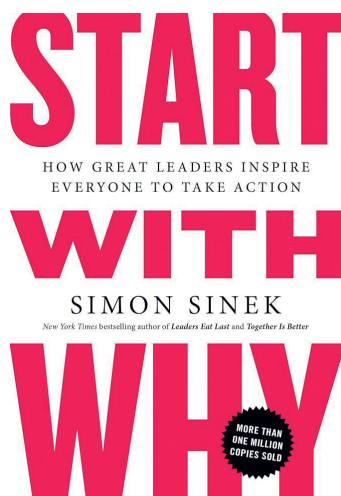
El Arte de la Guerra de Sun Tzu:

Este clásico proporciona lecciones valiosas para el mundo empresarial, como la importancia de la planificación, la adaptación y el conocimiento del entorno competitivo.

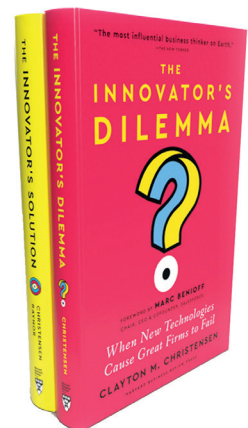
3

Start with Why de Simon Sinek:

Sinek explora cómo las empresas exitosas inspiran a sus empleados y clientes al comunicar claramente su propósito y valores fundamentales, transformando la cultura organizacional y el rendimiento empresarial.



4



The Innovator's Dilemma de Clayton Christensen:

Examina por qué las empresas exitosas a menudo fracasan ante la innovación disruptiva y ofrece insights para responder a los cambios en su industria.

HERRAMIENTAS ÚTILES

Trello:

Una herramienta de gestión de proyectos que permite organizar tareas, asignar responsabilidades y seguir el progreso en un tablero visualmente intuitivo.

Slack:

Plataforma de comunicación empresarial que facilita la colaboración entre equipos mediante canales de mensajes instantáneos y la capacidad de compartir archivos y documentos.

Google Workspace (anteriormente G Suite):

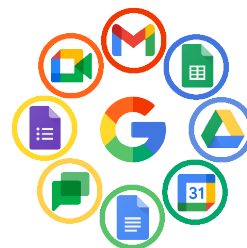
Suite de productividad en la nube que incluye Gmail, Google Drive, Google Docs y Google Calendar, permitiendo una colaboración efectiva.

HubSpot:

Plataforma integral de marketing, ventas y servicio al cliente que ayuda a gestionar y automatizar procesos en todas las etapas del ciclo de vida del cliente..

Buffer:

Herramienta de gestión de redes sociales que permite programar publicaciones, analizar el rendimiento y gestionar múltiples cuentas.





ENFERMEDAD SILENCIOSA

El cáncer es una enfermedad que afecta a personas de todas las edades y géneros. Sin embargo, hay ciertos tipos que son más comunes en hombres, entre ellos, uno de los más agresivos es el cáncer de próstata.

Cáncer de próstata:

Es el cáncer más común entre los hombres, especialmente en aquellos mayores de 50 años. Se origina en la glándula prostática y puede crecer lentamente, lo que dificulta su detección temprana.

Prevención:

Realizar chequeos médicos regulares, incluyendo exámenes de próstata.

Mantener una dieta saludable rica en frutas, verduras y alimentos bajos en grasas saturadas.

Mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente.

Evitar el consumo excesivo de alcohol y no fumar.

Qué hacer:

Si tienes antecedentes familiares de cáncer de próstata, informa a tu médico para que pueda evaluar tu riesgo y realizar pruebas de detección precoz si es necesario.

No ignores los síntomas como dificultad para orinar, dolor en la pelvis o la espalda, o sangre en la orina, ya que podrían ser signos de cáncer de próstata u otras condiciones médicas graves.

Si se diagnostica cáncer de próstata, sigue el plan de tratamiento recomendado por tu médico y busca apoyo emocional si lo necesitas.

Sugerencias y consejos:

Edúcate a ti mismo y a tus seres queridos sobre el cáncer de próstata y la importancia de la detección temprana.

Habla abiertamente con tu médico sobre cualquier preocupación o síntoma que puedas tener, sin importar lo insignificante que parezca.

No descuides tu salud mental durante el tratamiento del cáncer. Busca apoyo emocional de amigos, familiares o grupos de apoyo.

Con detección temprana, tratamiento adecuado y un estilo de vida saludable, es posible enfrentar el cáncer de próstata de manera efectiva y mejorar la calidad de vida.



JAM

FITNESS CLUB



Axel Josué Treviño

“No pain, no gain”

Pensar en la salud se ha vuelto una necesidad más que una presión social, sin embargo, para Axel ha sido un reto que de manera victoriosa superó y que actualmente enseña a los demás que mientras se lo propongan, lo pueden conseguir.

En exclusiva para la revista Jade Buena Vida, Axel Treviño, nos comenta los inicios de este gimnasio, que sin experiencia alguna y con ayuda de su hermano Jesús Treviño, también socio, decidieron emprender este negocio, el cual ha despegado, pues actualmente tiene 6 años de servicio.

Argumentó que el reto más difícil que atravesó fue la pandemia, pues fue muy difícil incluso cubrir los gastos del establecimiento, por lo que fueron obligados a utilizar su fondo de emergencia y agradece que posterior a esta crisis, ellos pudieron sobresalir de la mejor manera; agradeció a sus amigos y familiares, quienes no los han soltado de la mano y han estado para ellos incluso en sus momentos más personales.

“Ahorita es por salud, la gente que viene aquí mejora su estado mental y físico, es por eso que nosotros estamos altamente capacitados con las mejores rutinas de entrenamiento, de hecho, tenemos 3 entrenadores, uno en la mañana, al mediodía y por la tarde, a quienes pueden acercarse con toda confianza

a preguntar sobre los ejercicios y para el área del cuerpo en específico que quieran trabajar”, expresó.

Resalta su participación en competencias de fisiculturismo, en donde se ha traído una gran cantidad de trofeos en primero, segundo, tercero y hasta cuarto lugar, esto con el objetivo de motivar a sus clientes para mejorar su cuerpo y ganar confianza para cumplir sus objetivos.

JAM tiene promociones para las parejas de 570 pesos, la mensualidad normal 350 pesos y el paquete VIP en donde te dan un seguimiento personalizado en 800 pesos, están ubicados en la Avenida San José, #201 colonia Héroes del 47 y en redes sociales como Facebook e Instagram se encuentran como, JAM Fitness Club.



❁ HIPPIECRAFTS

Tendencias de Verano

@hippiecraftsaccesorios



*Visítanos y
armaremos tu
idea.*



*Diseño de accesorios
originales para ti*



HIPPIECRAFTS



To wear
ng your
ught
t go and
is fallin
p. l. l. t.



Av. Nogal #697 esquina con Encinos Col, Santa Monica.
Tel: 8661052666 y 8661474091



Súper LA HACIENDA



Somos una empresa joven y en constante crecimiento, orgullosamente mexicana, dedicada a surtir a su familia y negocio con alimentos frescos y una amplia variedad de víveres de alta calidad, manteniendo siempre una cultura de bajo costo y precios justos.

Comenzamos nuestras operaciones como Frutería La Hacienda Miravalle en 1989, inicialmente como un pequeño negocio familiar.

El primer gran salto de crecimiento de Súper La Hacienda se produjo en el año 2000 con nuestra primera expansión, y el más reciente fue en 2010. Actualmente, nos encontramos en el proceso de dar el siguiente paso, aumentando el tamaño de nuestra tienda y expandiendo las ventas al mayoreo.

Agradecemos a nuestros clientes por su preferencia y confianza en Frutería La Hacienda Juárez. Su apoyo constante nos ha permitido crecer y seguir ofreciendo alimentos frescos y de alta calidad. Gracias por ser parte de nuestra historia y permitirnos servirles con precios justos y un servicio excepcional. ¡Esperamos continuar siendo su elección favorita por muchos años más!



MONCLOVA HEALTH & LIFESTYLE



SUPER AHORROS DE VERDAD



Súper La Hacienda Juárez





RECUERDOS Y TRADICIONES FAMILIARES

Los recuerdos y tradiciones familiares son fundamentales para nuestra identidad y para fortalecer los lazos familiares. Nos permiten conectar con nuestro pasado, generando un sentido de pertenencia y continuidad. Reflexionar sobre las experiencias familiares y crear nuevas tradiciones son formas efectivas de celebrar fechas especiales como el Día del Niño, Día del Padre, Día de la Madre, entre otros, fortaleciendo así los vínculos familiares.

Creación de Nuevas Experiencias

Cada familia tiene recuerdos y tradiciones únicas que se transmiten de generación en generación, como las historias de los abuelos, recetas festivas o rituales específicos. Reflexionar sobre estas experiencias nos ayuda a valorar el legado familiar. Por ejemplo, se puede organizar una cena familiar donde cada miembro comparta sus recuerdos favoritos o crear un álbum digital de fotos con comentarios sobre momentos significativos. Esta práctica fortalece los lazos afectivos y enseña a los jóvenes el valor de la familia y la importancia de mantener vivas las tradiciones.

Otra idea podría ser instaurar un «Día del Agradecimiento», donde cada miembro exprese su gratitud hacia el padre o la madre a través de cartas, dibujos o pequeños discursos. Esta actividad reconoce el esfuerzo y la dedicación de los padres, fomentando la comunicación y la expresión de sentimientos en la familia.

Se puede crear como tradición planificar una actividad al aire libre, como una caminata, un picnic o un viaje a un lugar especial, que genere recuerdos inolvidables y proporcione una oportunidad para que la familia comparta tiempo de calidad juntos.

En la actualidad, existen numerosas actividades que se pueden realizar en familia, desde ver una película juntos en casa o en el cine, hasta disfrutar de un desayuno tradicional los domingos, inscribirse en carreras de 5k, visitar pueblos cercanos a la ciudad o simplemente salir a comprar un yuki. Solo es cuestión de organizarse y que el líder de la familia proponga actividades que fomenten la unión familiar.





- ✓ HERRAMIENTA
- ✓ CERRAJERÍA
- ✓ PLOMERÍA
- ✓ ELÉCTRICO
- ✓ MECÁNICO
- ✓ EQUIPO DE SEGURIDAD

ENTREGAS A DOMICILIO

**BLVD. HAROLD R. PAPE #2315,
COLONIA ASTURIAS, MONCLOVA**

**866 110 5295
866 126 8669**

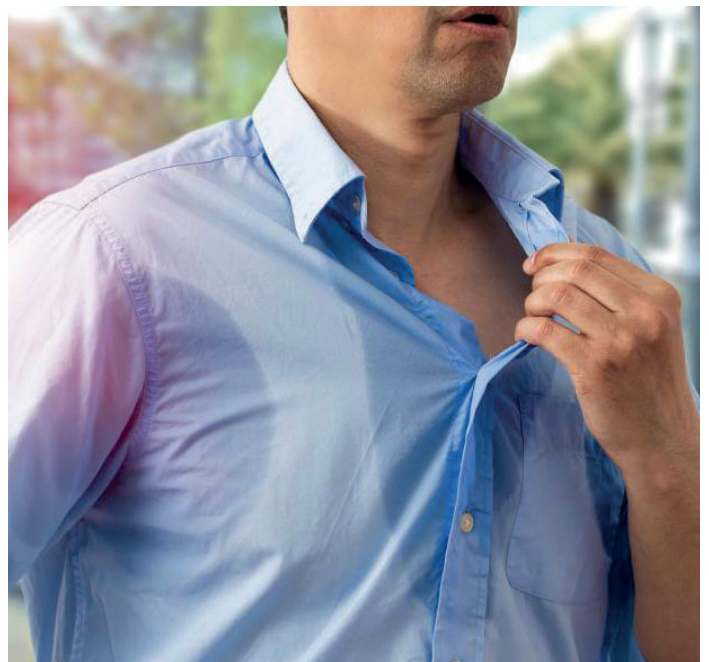


ESPERANDO LA ANDROPAUSIA

La andropausia, a menudo descrita como la «menopausia masculina», es un proceso biológico en el cual los hombres experimentan una reducción gradual en la producción de hormonas sexuales, principalmente testosterona. Aunque no es tan repentina como la menopausia en las mujeres, la andropausia puede tener efectos significativos en la salud y el bienestar de los hombres a medida que envejecen.

La edad en la que los hombres pueden comenzar a experimentar los síntomas de la andropausia varía considerablemente, pero generalmente ocurre entre los 40 y los 50 años. A diferencia de la menopausia, la andropausia no implica la interrupción completa de la fertilidad masculina, pero sí puede afectar la función sexual y la calidad de vida en general.

Los síntomas de la andropausia pueden ser diversos y pueden manifestarse de manera diferente en cada individuo. Algunos hombres pueden experimentar una disminución en el deseo sexual, problemas de erección, fatiga, cambios en el estado de ánimo, disminución de la masa muscular, aumento de la grasa corporal y problemas para dormir.





Estos síntomas pueden ser debilitantes y afectar la autoestima y la calidad de vida de los hombres que los experimentan.

Aunque la andropausia es un proceso natural asociado con el envejecimiento masculino, existen opciones de tratamiento disponibles para ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida. La terapia de reemplazo de testosterona es uno de los enfoques más comunes, que implica la administración de testosterona sintética para restaurar los niveles hormonales a un rango saludable. Sin embargo, es importante destacar que este tratamiento no es adecuado para todos los hombres y puede tener efectos secundarios potenciales, por lo que debe ser supervisado de cerca por un médico.

Además de la terapia de reemplazo hormonal, los cambios en el estilo de vida también pueden ayudar a mitigar los síntomas de la andropausia.

En conclusión, la andropausia es un proceso natural en el envejecimiento masculino que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar. Si bien no hay una «cura» definitiva, existen opciones de tratamiento disponibles para ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los hombres que experimentan este fenómeno. Es importante buscar orientación médica adecuada para determinar el mejor enfoque de tratamiento para cada individuo.



CÓMO MANTENERSE POSITIVO ANTE LOS DESAFÍOS



Técnicas y ejercicios

Práctica de la Gratitude

- **Diario de Gratitude:** Escribe tres cosas por las que estás agradecido cada día.
- **Reflexión Diaria:** Reflexiona sobre los momentos positivos del día.

Afirmaciones Positivas

- **Afirmaciones Diarias:** Repite afirmaciones positivas sobre ti mismo y tus habilidades.
- **Visualización:** Imagina superando desafíos con éxito.

Mindfulness y Meditación

- **Meditación Guiada:** Practica meditación guiada para reducir el estrés y aumentar la conciencia plena.
- **Respiración Consciente:** Realiza respiraciones profundas varias veces al día para mantener la calma y el enfoque.





Reestructuración Cognitiva

Identificación de Pensamientos Negativos: Escribe y analiza tus pensamientos negativos.

Reformular Pensamientos: Cambia los pensamientos negativos por positivos.

Establecimiento de Metas Realistas

División de Metas: Divide grandes objetivos en metas pequeñas y celebrables.

Planificación: Crea un plan detallado para alcanzar tus metas.

Practicar la Auto-Compasión

Habla Contigo Mismo con Amabilidad: Trátate con la misma compasión que a un amigo.

Aceptación: Acepta los errores como parte del aprendizaje y enfócate en lo que puedes aprender.

Ejercicio Regular

Actividad Física: Realiza ejercicio regular para liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.

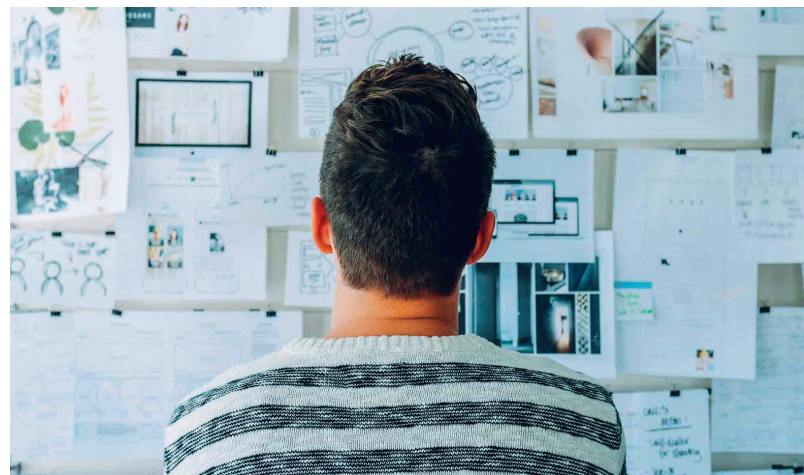
Deportes o Actividades Grupales: Participa en actividades físicas grupales para aumentar el sentido de pertenencia.

Conexión Social

Red de Apoyo: Mantén una red de amigos y familiares con quienes compartir tus desafíos y éxitos.

Actividades Sociales: Participa en actividades sociales y comunitarias que te interesen.

Implementar estas técnicas y ejercicios regularmente puede ayudarte a mantener una mentalidad positiva y resiliente ante los desafíos.



ENFÓCATE CON HIPNOSIS

La hipnosis puede mejorar la productividad al enfocar la mente, reducir el estrés y eliminar hábitos negativos. Aquí se detallan algunos pasos para usar la hipnosis en este objetivo:

1. Entender la Hipnosis: Es un estado de concentración profunda y relajación que reprograma la mente subconsciente.

2. Hipnoterapeuta Profesional: Un hipnoterapeuta certificado puede guiarte si eres nuevo en la hipnosis.

3. Autohipnosis: Una vez cómodo con el proceso, puedes practicar la autohipnosis con afirmaciones positivas y visualizaciones.

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo.
- Siéntate o acuéstate cómodamente.
- Respira profundamente y relaja tu cuerpo.

Inducción a la Hipnosis: Usa técnicas como contar hacia atrás desde 10, relajándote con cada número.

Sugerencias Positivas: Durante la hipnosis, repite afirmaciones para aumentar la productividad, como:

«Cada día me vuelvo más enfocado y eficiente en mi trabajo.»

«Disfruto completando mis tareas de manera puntual y con precisión.»

«Me siento motivado y lleno de energía para trabajar en mis proyectos.»

Visualización: Imagina vívidamente completando tareas de manera eficiente y sintiendo satisfacción.

Salir de la Hipnosis: Después de 10-20 minutos, cuenta hacia adelante de 1 a 5, diciéndote que te sentirás despierto, alerta y lleno de energía al llegar a 5.

Práctica Regular: La consistencia refuerza los cambios positivos.



Combinar con otras Técnicas: La hipnosis es más efectiva cuando se combina con técnicas de gestión del tiempo y productividad, como la técnica Pomodoro y la priorización de actividades.

Recursos Adicionales:

Libros y Audio: Existen numerosos libros y grabaciones de autohipnosis.

Aplicaciones Móviles: Algunas aplicaciones ofrecen sesiones de hipnosis guiada para mejorar la productividad y la motivación.

Recuerda que la hipnosis es una herramienta complementaria y no reemplaza otros métodos de gestión del tiempo y productividad.





Rosadina Rotunno Aguayo; Licenciada en Educación

“El que no vive para servir, no sirve para vivir”

Rosadina Rotunno Aguayo, Licenciada en Ciencias de la Educación comenzó en el mundo educativo, brindando un excelente servicio al público y nos comenta en exclusiva para la revista Jade Buena Vida, qué fue lo que la impulsó a crear lo que actualmente maneja como directora, además de su arduo trabajo como servidora pública.

El kinder y maternal Instituto Enrique Javier Delgado Zertuche es donde Rosadina funge como directora, tiene 35 años dando servicio a los infantes de la ciudad, esto con la finalidad de brindarles la confianza de ser su segunda casa, además de tener programas en donde manejen la estimulación temprana para un desarrollo y mejoramiento de la lectoescritura.

“Yo estudiaba en la universidad cuando decidí hacer mis prácticas en un colegio, y junto a una amiga quien se ha convertido también en parte de esto, es como vimos la necesidad de este maternal, pues fuimos pioneras, además de que ofrecemos un plus que ayudan muchísimo en el desarrollo motriz de los niños”, dijo.

Kinder La Casita ofrece un programa de estimulación temprana, que sirve para que los niños tengan un mejor desarrollo psicomotor y tengan mayor autonomía personal, contribuye al desarrollo del lenguaje y la comunicación y fortalece las habilidades para relacionarse con el entorno físico y social, también mejora la capacidad de la concentración, memoria y creatividad del niño, los cuales son tres pilares para un buen aprendizaje

Se encuentran ubicados en la Avenida 1 #600, en la Colonia Santa Cecilia, en Monclova y para mayores informes marcar al 866-634-16-60.

Ella también es Regidora de Educación.

Se le ha presentado la oportunidad también, de tener un puesto importante dentro de la política, pues actualmente es Regidora de Educación en el municipio de Monclova, de esto dijo que se siente muy satisfecha debido a que su labor es basada en proyectos que de manera satisfactoria ha tenido grandes apoyos, en especial con el alcalde actual.

“Dentro de la regiduría hemos dado apoyo económico a los estudiantes para que continúen con sus estudios, creamos programas durante el regreso a clases por medio de útiles escolares, gestionamos la papelería necesaria de alguna problemática que tengan las instituciones educativas dentro de la SEP, ofrecemos apoyo a los estudiantes que cursan alguna ingeniería para que puedan obtener un empleo de medio tiempo dentro de las mismas empresas, además de toda la ayuda necesaria en materia de limpieza, alumbrado, agua, que son las peticiones básicas que nos piden”, exclamó.

Finaliza comentando la gran satisfacción que le ha dejado al participar en la regiduría y estar al frente de una institución educativa, pues la experiencia es diaria y es un cúmulo de emociones que la llenan de manera positiva, reiterando el apoyo a todo aquel que lo necesite y que esté en su jurisdicción intervenir.



Instituto Enrique Javier Delgado Zertuche, Kinder “La Casita”

INNOVACIÓN EMPRESARIAL

Exposición: José Ramón Anda - Museo de Bellas Artes de Bilbao.

Emprendedores que están cambiando el futuro en México

La innovación empresarial es el motor del progreso económico y social, y México es un claro ejemplo de ello. A nivel internacional, Tesla ha redefinido la movilidad con sus vehículos eléctricos y tecnología avanzada. Netflix transformó el consumo de entretenimiento con su modelo de streaming, mientras que Amazon revolucionó las compras en línea mediante entregas rápidas e integración de inteligencia artificial. SpaceX, bajo el liderazgo de Elon Musk, ha abierto nuevas fronteras en la exploración espacial con tecnologías innovadoras.

En el ámbito nacional, empresas emergentes están transformando sus industrias. Kavak ha modernizado el sector automotriz con una plataforma en línea para la compra y venta de automóviles usados. Clip democratiza los pagos electrónicos, beneficiando a pequeñas y medianas empresas. Cornershop facilita la entrega a domicilio de productos de supermercado, y Konfío proporciona financiamiento a pequeñas empresas mediante tecnología financiera.

Además, emprendedores mexicanos están dejando su huella en la industria de la moda a través de las redes sociales. Pamela Allier, defensora de la moda sostenible, comparte su visión en blogs y redes sociales. José Ramón Anda cautiva con sus diseños vanguardistas, mientras que Daniela Salazar destaca por su enfoque en la artesanía local y la producción ética. Sofía Lascurain, con su marca Maison du Soir, ofrece elegantes diseños de ropa de dormir.

Estos ejemplos ilustran cómo la innovación y el emprendimiento están impulsando el cambio en México. Desde grandes corporaciones hasta startups y emprendedores individuales, todos están contribuyendo a transformar sus industrias y dejando una marca perdurable en el panorama empresarial y social del país. La creatividad, la tecnología y la visión son las fuerzas motrices detrás de estos cambios, demostrando que México es un centro vibrante de innovación y emprendimiento con un impacto significativo tanto a nivel nacional como global.



Pamela Allier en el fashion week.



*Del mar y presa
a tu mesa*

**Calle Jiménez 303
Monclova**

 **866 148 7370**

 **Pescaderia Garcia
Col. El Pueblo**



SERVICIO A DOMICILIO

BEBIDAS MÁS EXÓTICAS DEL MUNDO: UN VIAJE POR SABORES ÚNICOS

Explorar el mundo de las bebidas exóticas es sumergirse en una rica diversidad de sabores, aromas y tradiciones culturales. Desde destilados ancestrales hasta fermentados innovadores, estas bebidas ofrecen una experiencia sensorial única que refleja la historia y la identidad de las regiones donde se originan.

Pulque (México): Este elixir prehispánico se elabora a partir de la fermentación del aguamiel del maguey. Conocido como «la bebida de los dioses», el pulque tiene una textura viscosa y un sabor ligeramente ácido y refrescante.

Mezcal (México): El hermano más rústico y complejo del tequila, el mezcal se destila a partir del corazón del agave, conocido como piña. Con una amplia gama de sabores ahumados, herbales y terrosos, el mezcal encierra el alma de México en cada sorbo.





Cerveza de Banana (Tailandia): Esta cerveza única combina el sabor dulce y cremoso de la banana con el amargor característico de la cerveza. Conocida como «Chang Banana Beer», esta bebida es refrescante y sorprendentemente deliciosa.

Feni (India): Originario del estado de Goa, el feni es un destilado tradicional hecho de jugo de coco o jugo de palma de coco fermentado. Con un sabor distintivo y un alto contenido alcohólico, el feni es emblemático de la cultura goesa.

Chicha de Jora (Perú): Esta bebida ancestral se elabora a partir de maíz morado fermentado y se consume en celebraciones y rituales. Con un sabor ligeramente ácido y dulce, la chicha de jora es una bebida refrescante que forma parte integral de la identidad peruana.

Absenta (Europa): Conocida como «el hada verde», la absenta es una bebida alcohólica destilada que contiene hierbas como ajeno, anís e hinojo. Con una alta graduación alcohólica y un sabor distintivo, la absenta ha estado asociada con la bohemia y la creatividad artística.

Baijiu (China): Considerado el licor más consumido del mundo, el baijiu es un destilado chino elaborado a partir de granos fermentados como sorgo, trigo o arroz. Con un sabor potente y complejo, el baijiu es parte integral de la cultura y celebraciones chinas.

Sake (Japón): Este vino de arroz japonés se elabora mediante un proceso de fermentación único que produce un sabor suave y delicado. Con una amplia variedad de estilos y sabores, el sake es apreciado por su elegancia y sofisticación.



Raki (Turquía): Esta bebida alcohólica turca se destila a partir de uvas fermentadas y se aromatiza con semillas de anís. Conocida como «el león blanco de los licores», el raki es una bebida tradicional consumida en celebraciones y ocasiones especiales.

Grapa (Italia): Este aguardiente italiano se destila a partir de los residuos de la uva, como las pieles y las semillas. Con un sabor intenso y aromático, la grapa captura la esencia del campo italiano.

Estas bebidas no solo ofrecen sabores únicos, sino que también proporcionan un viaje fascinante a través de la diversidad cultural y gastronómica del mundo. ¡Salud!



UN VIAJE POR LA MODA MASCULINA

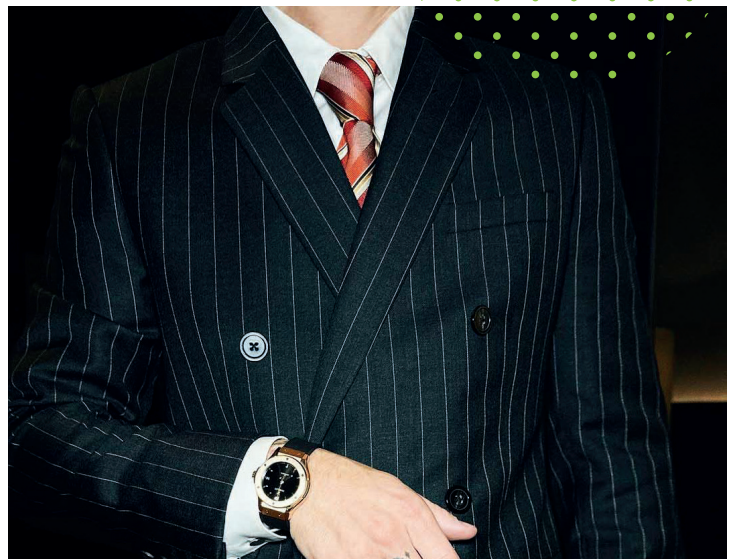
La moda masculina ha experimentado una evolución significativa a lo largo de los siglos, adaptándose a las tendencias culturales y a las necesidades prácticas. Desde los trajes formales de épocas pasadas hasta la versatilidad contemporánea, la moda masculina ha sido moldeada por una amplia variedad de influencias.

En las últimas décadas, hemos sido testigos de cambios notables en la forma en que los hombres se visten y expresan su estilo personal. Una tendencia destacada ha sido el ascenso del estilo casual, con jeans, camisetas y zapatillas de deporte convirtiéndose en elementos básicos en los armarios masculinos, combinando funcionalidad y atractivo estético.

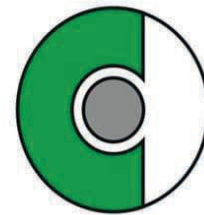
Otra tendencia popular es el athleisure, que fusiona la ropa deportiva con el estilo de vida diario, creando conjuntos adecuados tanto para el gimnasio como para la calle. Los joggers, las sudaderas con capucha y las zapatillas deportivas elegantes son elementos característicos de este estilo que ha conquistado a hombres de todas las edades.

La evolución de la moda masculina va más allá de estas tendencias contemporáneas, habiendo experimentado una amplia gama de estilos a lo largo de la historia, cada uno influenciado por su contexto cultural y social. Desde la elegancia atemporal de los trajes a medida hasta la rebeldía del movimiento punk, la moda masculina ha reflejado los cambios y tensiones en la sociedad.

En la actualidad, la moda masculina es más diversa e inclusiva que nunca, brindando a los hombres la libertad de explorar una variedad de estilos, desde lo clásico hasta lo vanguardista, adaptando su vestimenta a su personalidad y ocasión. La aceptación de la moda como una forma de expresión personal ha contribuido a esta diversificación, permitiendo que cada individuo encuentre su voz a través de la ropa que elige llevar.



Las marcas más populares entre los hombres en la actualidad, conocidas por la comodidad y estilo de sus prendas, incluyen Lacoste, Brioni, Paul Smith, Valentino, Hugo Boss, Salvatore Ferragamo, Burberry, Balenciaga, Ermenegildo Zegna, Dolce & Gabbana, Gucci, Ralph Lauren, Hermes, Calvin Klein, Dior Homme, Berluti, Giorgio Armani, Louis Vuitton, Givenchy, Yves Saint Laurent, Fendi y Tom Ford.



Osuna dijo que tienen una gran asociación con INFONAVIT, por lo que es el medio más recurrente por el cual sus clientes solicitan una vivienda, pues cuenta con personas altamente calificadas y certificadas quienes les pueden brindar un asesoramiento, que cabe resaltar es totalmente gratuito, para que puedan obtener todas las comodidades para financiar su propia casa.

“Claro que hemos tenido pormenores, actualmente se está viviendo una crisis en la ciudad de Monclova que nos obliga a diversificarnos a otras ciudades para obtener más clientes, pero como ya he comentado, cuento con un gran equipo de trabajo, además de la ayuda de mi padre y mi familia que siempre han sido un gran apoyo en todos los sentidos, me siento muy agradecido por tenerlos en mi vida”, argumentó.

Como en todo establecimiento, se deben de tener estrategias para atraer a los clientes, por lo que comentó que anteriormente las personas se acercaban a ellos para solicitar el servicio, sin embargo, en la actualidad son ellos los que van hasta los clientes con el objetivo de ofrecer los grandes beneficios que tienen.

“Nuestro principal objetivo es que el cliente se vaya satisfecho porque nosotros nos aseguramos de tenerles la mejor calidad, seguridad y cero problemas, que si por vicios ocultos, o por zonas en donde no se deben de construir, esto es para que tengan una calidad de vida y una vivienda digna, es por ello que contamos con todos los permisos en regla para que continuar con los trámites”, finalizó.

Pueden encontrarlos en la red social Facebook como Casas Luxor o bien al 8666341373 en donde se contactará de manera directa un asesor para obtener una cita.



Andrés Felipe Osuna Mancera

“Los tiempos de Dios son perfectos”

En una alianza familiar, la constructora OSMAN (por sus siglas en conjunto Osuna y Mancera), nos comenta en exclusiva para la revista Jade Buena Vida el Licenciado Andrés Felipe Osuna Mancera cuales fueron sus inicios, los pormenores y como ha salido de ello, además de lo que ofrece para los nuevos clientes.

Todo comenzó en 1989, en donde el padre de Andrés, Ing. Andrés Osuna Westrup, realizó dicha empresa con el objetivo de ofrecer viviendas a los clientes y que tengan una vivienda digna y cómoda, esto sin duda, comenzó con la venta de un par de propiedades que a la fecha se han incrementado hasta más de 300 viviendas.

“Nosotros nos dedicamos a las viviendas de interés social, hacemos fraccionamientos no casas individuales pues es producción en serie, afortunadamente tenemos una gran aceptación por parte de nuestros clientes que se nos da la oportunidad de trabajo al lado noreste y sureste de Coahuila, así como Saltillo, Acuña, Piedras Negras, Rosita, Sabinas, Múzquiz, Torreón, San Pedro y por supuesto, Monclova”, externó.



ESCAPE DE LA RUTINA

Escapar de la rutina diaria es esencial para revitalizar tu energía, creatividad y bienestar general.

1. Cambia Tu Entorno

Redecora tu Espacio: Un cambio en la disposición de los muebles o la adición de elementos decorativos nuevos puede renovar tu entorno.

Explora Nuevos Lugares: Sal de tu zona habitual y visita parques, cafés, o museos que no conocías.

2. Aprende Algo Nuevo

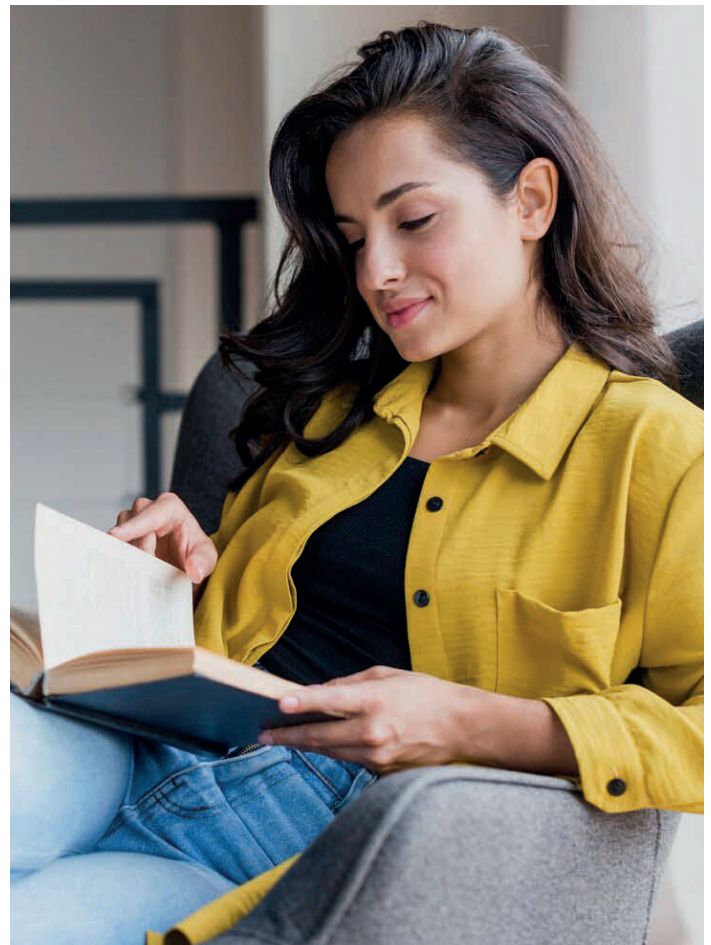
Toma un Curso: Inscríbete en un curso de algo que siempre has querido aprender, como un idioma, cocina, o un nuevo deporte.

Lee Libros Diferentes: Elige libros de géneros que normalmente no lees para expandir tus horizontes.

3. Practica un Nuevo Hobby

Actividades Creativas: Prueba la pintura, la escritura, la música, o cualquier otra forma de arte.

Deportes y Ejercicio: Unirte a un equipo deportivo o iniciar una nueva rutina de ejercicios puede ser muy refrescante.



4. Planifica Escapadas y Viajes

Fines de Semana Cortos: Planifica escapadas de fin de semana a destinos cercanos.

Vacaciones Largas: Tomarte un tiempo más prolongado para viajar a un lugar que siempre has querido visitar puede ser muy rejuvenecedor.

5. Cambia Tu Rutina Diaria

Rutina Matutina: Cambia tu rutina de la mañana; prueba un nuevo desayuno, ejercicios diferentes, o un cambio en tu ruta al trabajo.

Actividades Nocturnas: Dedicar las noches a actividades relajantes o divertidas, como ver una película, salir a cenar, o practicar meditación.

6. Conéctate Socialmente

Conoce Gente Nueva: Participa en eventos sociales, grupos de interés, o clubes para conocer a nuevas personas.

Reencuentros: Reconéctate con viejos amigos y planifica actividades juntos.

7. Desconéctate de la Tecnología

Días Sin Pantallas: Designa días o periodos sin el uso de dispositivos electrónicos para reconectarte contigo mismo y con los demás.

Naturaleza: Pasa tiempo al aire libre, en la naturaleza, sin la distracción de la tecnología.

8. Reflexiona y Medita

Diario Personal: Escribe sobre tus pensamientos, metas y experiencias para obtener una perspectiva fresca.

Meditación y Yoga: Practica técnicas de meditación y yoga para relajarte y encontrar claridad mental.

Implementar estos cambios, grandes o pequeños, puede ayudarte a escapar de la rutina y a reenergizar tu vida. La clave está en ser proactivo y abierto a nuevas experiencias.





VITAMINA TU PIEL

Incorporar estas vitaminas en tu rutina de cuidado de la piel puede ayudarte a mantener una apariencia más joven y reducir la aparición de arrugas

1. Vitamina A (Retinoides)

Los retinoides, derivados de la vitamina A, son conocidos por su capacidad para acelerar la renovación celular y estimular la producción de colágeno. Esto ayuda a reducir las arrugas y mejorar la textura de la piel.

Productos: Retinol, tretinoína (prescripción), Adapalene (diferin).

2. Vitamina C (Ácido Ascórbico)

La vitamina C es un potente antioxidante que protege la piel del daño causado por los radicales libres. También estimula la producción de colágeno.

Productos: Sueros y cremas con vitamina C.

3. Vitamina E (Tocoferol)

La vitamina E es un antioxidante que ayuda a proteger la piel del daño ambiental. También hidrata y mejora la textura de la piel.

Productos: Cremas y sueros con vitamina E.

4. Vitamina B3 (Niacinamida)

La niacinamida ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, fortalecer la barrera cutánea y aumentar la producción de ceramidas.

Productos: Sueros y cremas con niacinamida

5. Vitamina K

Ayuda a reducir la decoloración y mejorar la elasticidad de la piel.

Productos: Cremas para el contorno de ojos y tratamientos para la piel con vitamina



6. Coenzima Q10 (Ubiquinona)

Aunque no es una vitamina, es un antioxidante que se encuentra naturalmente en el cuerpo y ayuda a reducir el daño de los radicales libres.

Productos: Cremas y sueros con Coenzima Q10.

Recomendaciones Generales

Protector Solar: La exposición al sol puede contrarrestar los beneficios de estos productos y acelerar el envejecimiento de la piel.

Consistencia: Los resultados no son inmediatos.

Consultar a un dermatólogo: Si tienes piel sensible o condiciones específicas de la piel, es mejor consultar a un dermatólogo antes de comenzar cualquier nuevo régimen de cuidado de la piel.



Metagenics

CoQ10 ST-100

Cápsulas a Base de
Coenzima Q-10, Vitamina E, y Zinc

SUPLEMENTO ALIMENTICIO
CONT. 60 CÁPSULAS DE GELATINA BLANDA
DE 790 mg C/U





PELIGROS DEL COLÁGENO

¿USAS COLÁGENO? PON ATENCIÓN

El colágeno es una proteína fundamental para la estructura y función de tejidos como la piel, los huesos, los músculos y los tendones. A medida que envejecemos, la producción natural de colágeno en el cuerpo disminuye, lo que puede llevar a la aparición de arrugas, flacidez en la piel y otros problemas relacionados con la edad.

Si bien los suplementos de colágeno han ganado popularidad como una forma de mejorar la salud de la piel, las articulaciones y el cabello, es importante ser consciente de algunos posibles peligros asociados con su uso:

Origen y Calidad:

La calidad y la fuente del colágeno pueden variar entre los diferentes productos. Algunos suplementos de colágeno pueden contener ingredientes adicionales o estar contaminados con sustancias no deseadas.

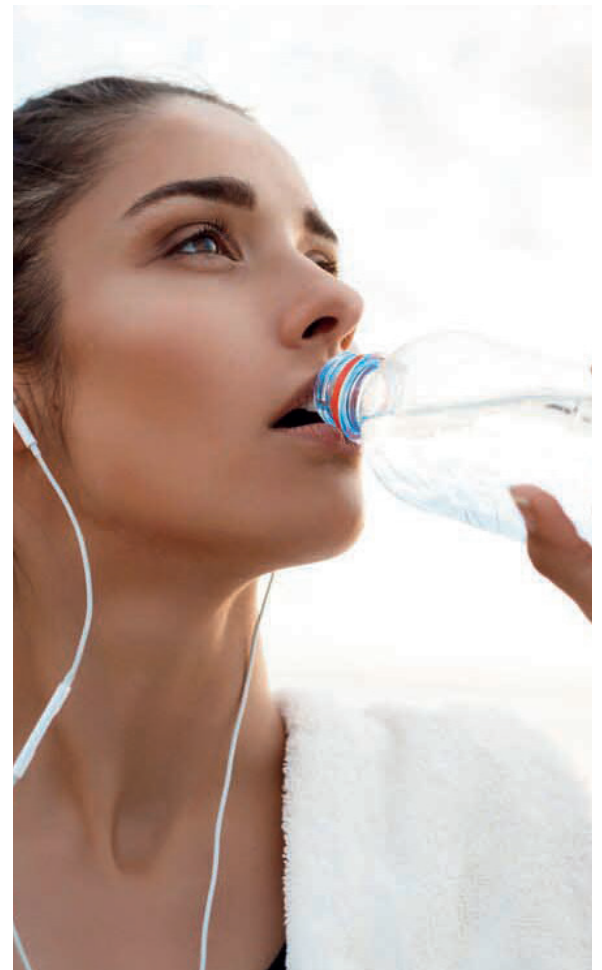
Efectos Secundarios:

Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves como malestar estomacal, erupciones cutáneas o diarrea al tomar suplementos de colágeno.

Interacciones con Medicamentos:

El colágeno puede interactuar con ciertos medicamentos, como los anticoagulantes, por lo que es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar a tomar suplementos de colágeno, especialmente si se están tomando otros medicamentos.

Falta de evidencia Científica: Aunque se han realizado estudios sobre los beneficios potenciales del colágeno, la evidencia científica sigue siendo limitada en algunos casos, y se necesitan más investigaciones para confirmar sus efectos.





A SUMMER FEEL



@apricotshades





RECARGAS DE EXTINTOR

- ✓ MANTENIMIENTO
- ✓ VENTA DE EQUIPO
- ✓ CURSO PARA USO CONTRA INCENDIO
- ✓ VENTA DE SEÑALIZACIONES
- ✓ EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

COLIMA 702 COL. LOS PINOS
Monclova Vieja

☎ 866 641 5165

☎ 866 214 8717

f Jare Extintores

TERRENO EN VENTA
PARRAS DE LA FUENTE, CENTRO

NEXT
Bienes Raíces

- 670m2 en el corazón de la ciudad
- Cercanía a sitios turísticos.
- Alta plusvalía
- Gran oportunidad de inversión
- Ideal para construir tu casa de fin de semana, restaurante, hostel



CONTACTO
844 419 27 40
pg.nextbienesraices@gmail.com



MULTISERVICIOS Y BOMBAS "MONCLOVA"



REPARACIÓN DE BOMBAS



☎ Benjamín Elizondo Mireles 866 173 9895

Bldv. Ejército Nacional 712-A con Jalisco y Michoacán, Col. San Francisco

EL CENTRO
Ferretero

- ✓ Herramientas de mano
- ✓ Pintura
- ✓ Cerrajería
- ✓ Herramientas eléctricas

ALTA CALIDAD EN
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN

☎ 866 635 33 02

Bldv. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova



LA CHAMANA

Limpias espirituales
presenciales
Velas intencionadas
Abre caminos

Citas: 866 107 1366

Optica Lasser
...Un rayo de luz para tus ojos

866 115 6226

866 651 3395

BLVD EJÉRCITO NACIONAL 712-2
COL. SAN FRANCISCO, MONCLOVA

Lentes Photogrey
Graduaciones Altas
Lentes de Contacto

LENTES
COMPLETOS
DESDE

\$700

Lentes urgentes
Micas Monofocales
Reparaciones



CLINI-LAB Laboratorio

- Hemogramas
- Bioquímica
- Inmunología
- Coprología
- Coagulación
- Marcadores tumorales
- Hormonales
- Uroanálisis
- Perfiles especiales

LUN A VIER: 7:30 a 13 y de 16 a 18:30

SÁBADO: 7:30 a 13 HRS

866 124 9042

Av. Acereros 1115. Col. Nueva Rosita



*Atención de calidad
y calidez*

LEMA
CLINICA DENTAL ESPECIALIZADA

- Puentes
- Resinas estéticas
- Coronas

¡Agenda tu cita!

BLVD SAN JOSÉ 419
COL. HÉROES DEL 47
866 120 1706

MADERO 801 C
COL. GUADALUPE
866 646 9860



**Linda's
Salon**

SALON DE BELLEZA

- Mechas
- Peinados
- Uñas y más

CALLE LA PAZ #96
ZONA CENTRO, FRONTERA
8661118145 Y 8662069595

@_lindassalon_ @Linda's Salón



**DR. MARIO JESÚS
CASTAÑEDA C.**

FACULTAD DE MEDICINA
U.N.A.M.

MEDICINA GENERAL
NIÑOS Y ADULTOS



QUISTES

MEZQUINOS



VERRUGAS

CONDILOMAS



LUNARES

ABSCESOS

AV. PDTE. CARRANZA 539
NTE FRONTERA, COAHUILA

LUN A VIER: 9 A 1 Y 3 A 7
SÁBADOS: 9 A 1

866 633 4747

866 630 1263



Súper
LA HACIENDA *Juárez*

**Ahorro y
frescura**

de verdad



De 7 am a 10 pm



866 633 7798

**Calle Juárez #325 Zona Centro,
Monclova, México.**