

JAAE

MONCLOVA
HEALTH &
LIFESTYLE

BUENA VIDA

OCTUBRE 2024
SÉPTIMA EDICIÓN

**Coach
Bertha
García**

DISEÑOS PERSONALIZADOS
Y EXCLUSIVOS

**Lic. Ana
Hernández**



Diseños de alta costura



Visítanos

☎ 866 200 1578

☎ 866 648 3354

BLVD. HAROLD R. PAPE PLAZA 1300,
LOCAL 217- PLANTA ALTA.

f Elegance Bridal Store

📷 elegance.mva

Si tienes CRÉDITO, utilízalo... Si no lo tienes ¡solicítalo!

TE RESOLVEMOS EN 45* MINUTOS

BENEFICIOS



10% de Descuento Adicional**
en tu **primer día** de compras



Tarjetas adicionales **sin costo**



La tasa de **interés más baja** del mercado



Sin comisiones por apertura o por manejo de cuenta



Seguro de vida gratis por dos meses



Atractivas promociones de mensualidades sin intereses y monedero cimaco **todo el año****



En crédito revolvente disfruta hasta 60 días sin cargos, al liquidar la totalidad de tu saldo



¡Y muchos más!



MÍNIMOS REQUISITOS:

- Identificación con fotografía vigente (credencial de elector o pasaporte).
- Comprobante de domicilio reciente (recibo de agua, luz, teléfono).
- Comprobante de ingresos del último mes (recibo de nómina) en caso de negocio propio; estado de cuenta bancario del último mes y declaración anual y de pagos provisionales.

*Al presentar una tarjeta de crédito bancaria o de tienda departamental que reporte al buró de crédito con antigüedad mayor a un año, una identificación oficial con fotografía vigente con tu domicilio actual, te podremos resolver en 45 minutos.

**Sujeto a autorización de Crédito. Consulte restricciones, artículos, marcas y departamentos participantes.

Contenido

NUEVA SECCIÓN	6	LETY MALDONADO EVENTOS
FUSIÓN 8	9	VIVE LA MAGIA
EN PORTADA	14	COACH BERTHA GARCÍA Y LIC. ANA HERNÁNDEZ
SALUD	20	REJUVENECE
JAZZ STUDIO	29	MARY CARMEN BUCHELI
CAME	30	ESPECIALISTA EN GERIATRÍA
TEQUILA	42	BEBIDA DE GRAN PRESTIGIO



Directorio

Lluvia Estrada
Director Editorial

Mónica Meléndez
Dirección Estratégica

Mónica Gamón
Gerencia Comercial

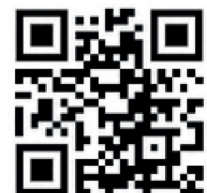
Néstor G. Riojas
Fotografía

Manuel Vázquez
Laura Rendón

Asesoría publicitaria

Varenka Pérez Arellano
Diseño editorial

El Tiempo
MONCLOVA



Dra. Roxana Lissett Peart

Especialista en Radiología e Imagen

“Dar el diagnóstico certero y oportuno hace la diferencia”

Originaria de Saltillo Coahuila, llega a la ciudad de Monclova hace 25 años, donde desde entonces se estableció.

Para la **Dra. Roxana**, formar parte del sector salud fue un desafío, trabajando primero como Médico General en diferentes Instituciones y Empresas Privadas, busco la oportunidad de realizar la Especialidad en Radiología la cual se da en la UMAE 71 en la ciudad de Torreón, Coahuila y nunca imaginó que sería una de sus pasiones, ya que la Radiología tiene relación con todas las Especialidades Médicas y forma parte importante de un diagnóstico certero para un tratamiento oportuno y se debe estar en constante actualización.

Regresa a la ciudad de Monclova, ya como especialista en Radiología hace 12 años, desde entonces laborando en IMSS y en la Secretaria de Salud, así como de manera privada donde ofrece servicios de Interpretación de estudios, y ultrasonido especializado en áreas tan diversas como el sistema musculoesquelético, angiología, ginecología, pediatría, cirugía, urología entre otros.

“El ultrasonido, es uno de los métodos radiológicos diagnósticos más bondadosos que existen ya que no emite radiación, son relativamente rápidos, no dolorosos y se encuentran al alcance de todos por ser económico; en manos de expertos es muy preciso en la mayoría de los padecimientos” explica la Dra. Roxana



“Este mes de octubre es el mes de la Sensibilización del Cáncer Mamario por lo que, INVITO a todas las mujeres a realizarse un ultrasonido mamario, el cual se puede hacer en todas las edades y ayudara a un diagnóstico oportuno “

Su dedicación le ha ganado popularidad en Monclova. La Dra. Roxana atiende en la Clínica NAVA, en la Calle de la Fuente #102, Zona Centro de Monclova, en horarios de 4 a 7 pm.

Para citas, se puede llamar a los números 866 135 9918 y 866 256 4676.



+ NUEVA SECCIÓN



Lety Maldonado

DISEÑO DE EVENTOS

Hola! ¡¡Cómo están!! Estoy feliz de tener esta nueva sección; en esta revista padrísima, que me encanta: Nada como seguir leyendo en papel y soltar un ratito la pantalla. Me presento, soy Lety Maldonado, diseñadora de eventos y Wedding Planner y les voy a estar presentando algunos de los eventos sociales más Top que tenemos en Monclova.

Durante todo un año estuvimos trabajando para la boda de Camila y Jose Humberto, fue en el Salón Partenón del Hotel Holiday Inn, me encanta este salón porque tiene unos candiles hermosos en la entrada. Para la boda de Camila, ella quería muchísimas flores hermosas así que mandamos traer rosas inglesas en color melón, super bonitas, el ramo fue de orquídeas phalenopsis que se veían increíbles, aquí les dejo algunas fotos, la decoración quedó super elegante. La mesa de los novios tenía un diseño a todo lo largo de la misma, y en el back pusimos cirios y también muchísimos diseños de agrupaciones de flor. Los novios guapísimos!!! La boda super llena de todos los amigos y familiares que los acompañaron, el menú del banquete que lo sirve el mismo hotel también delicioso.



EVENTO
BODA
HOTEL HOLIDAY INN



EVENTO DEL COUNTRY CLUB, CORONACIÓN

Otro de los eventos que realizamos fue el del tradicional baile de coronación del Country Club Monclova. Tenía unos años que no se realizaba, y regresó con todo, fueron 18 candidatas hermosas, que lucieron unos vestidos espectaculares!! El dress code para ellas es un elegante vestido mexicano, así que chequen las fotos y vean que espectáculo de vestidos!!

La decoración quedó increíble, hicimos el mood del evento con detalles de talavera azul cobalto y blanco, con diseños principalmente de bugambilia color rosa mexicano, en los centros de mesa además utilizamos tunas, para darle un toque más mexicano.



Y en el techo hicimos un entelado espectacular, tuvimos más de 800 invitados en el baile, y la candidata ganadora fue Mia Macias De Bosque, quien es la nueva reina del Country Club 2024.

Los invito a seguirme en mis redes sociales donde podrán ver las fotos de todos nuestros eventos!!

XOXO
LETY MALDONADO



DIETAS Y ALIMENTACIÓN PREMIUM

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday



La cima de la nutrición y el placer culinario

Las dietas y alimentación premium representan un enfoque exclusivo en la nutrición, combinando ingredientes de alta calidad con una personalización detallada para ofrecer beneficios tanto nutricionales como una experiencia culinaria superior. Este tipo de dieta está diseñado para quienes buscan no solo optimizar su salud, sino también disfrutar de alimentos que elevan el bienestar general y la experiencia gastronómica.

Características clave de las dietas y alimentación premium incluyen:

1. Ingredientes de alta calidad: Estas dietas utilizan ingredientes frescos, orgánicos y de origen sostenible, como carnes de pasto, pescados salvajes, frutas y verduras locales de temporada, y granos enteros sin procesar. La calidad de los ingredientes es esencial para maximizar los beneficios nutricionales y garantizar un sabor superior.

2. Personalización: Las dietas premium están adaptadas a las necesidades individuales de cada persona, considerando factores como metas de salud, preferencias alimenticias y restricciones dietéticas. Esto asegura que cada plan sea único y efectivo para el bienestar específico de cada individuo.

3. Preparación y presentación: La comida se prepara con técnicas culinarias avanzadas y se presenta de manera atractiva. Los chefs especializados a menudo están involucrados, utilizando métodos que preservan los nutrientes y realzan los sabores sin comprometer la calidad.

4. Beneficios nutricionales y sensoriales: Además de proporcionar una nutrición óptima, estas dietas ofrecen una experiencia sensorial enriquecedora. Se enfoca en crear comidas que no solo satisfagan el apetito, sino que también deleiten el paladar, promoviendo una relación positiva con la comida.

5. Enfoque integral: Las dietas Premium pueden incluir asesoramiento sobre estilo de vida y bienestar general, como estrategias para el manejo del estrés y el fomento de un sueño reparador, integrando la nutrición como parte de un enfoque holístico para la salud.





Fusión 8



MÁGICA NAVIDAD

Navidad con los Sentidos: Vive la Magia de la Temporada

La Navidad nos invita a vivir una experiencia sensorial completa, donde el olfato, el tacto, el gusto, el oído y la vista se entrelazan para crear un ambiente acogedor y lleno de magia. Aromas como la canela, el jengibre y el pino evocan recuerdos familiares, mientras que las texturas de terciopelo, peluche y pana añaden calidez y confort a los espacios. Al incorporar estos elementos, podemos transformar nuestro hogar en un refugio que invita al descanso y la celebración.

Los sabores de la temporada, como la calabaza, la canela y la menta, nos transportan a momentos reconfortantes, haciéndonos disfrutar de los banquetes y dulces que compartimos con seres queridos. A su vez, la música navideña y los sonidos del entorno nos relajan, creando la atmósfera perfecta para la introspección y el disfrute de la compañía.



Finalmente, la Navidad es un tiempo para conectar con uno mismo y con los demás. Mantén tu hogar organizado, despejado y lleno de vida para evitar el estrés de la temporada. Tómate momentos de tranquilidad para disfrutar y reflexionar sobre lo que realmente te hace feliz, viviendo la magia navideña de manera plena y consciente.

EN FUSIÓN 8 SIEMPRE TENEMOS ALGO

may especial para ti



FITNESS DE ALTO RENDIMIENTO

Supera tus límites y maximiza tu potencial físico

El fitness de alto rendimiento es un enfoque especializado en ejercicio y condición física, diseñado para alcanzar y mantener niveles óptimos de rendimiento atlético y físico. Este tipo de entrenamiento se enfoca en maximizar la capacidad física, tanto para competiciones deportivas como para objetivos personales exigentes y para mejorar el rendimiento en la vida diaria.

El fitness de alto rendimiento se caracteriza por:

1. Entrenamiento personalizado:

Los programas están adaptados a las necesidades y metas individuales, considerando aspectos como el nivel actual de condición física, objetivos específicos y características personales. Esto asegura un enfoque preciso y efectivo para mejorar el rendimiento.

2. Métodos de entrenamiento avanzados:

Se utilizan técnicas y metodologías avanzadas que incluyen entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad y habilidades específicas. Ejemplos son el entrenamiento funcional, el HIIT (entrenamiento de intervalos de alta intensidad) y el entrenamiento pliométrico, que ayudan a desarrollar la fuerza, la agilidad y la resistencia.

3. Monitorización y evaluación:

El progreso se mide regularmente mediante pruebas físicas, análisis de datos y ajustes en el programa de entrenamiento. Esto permite una evaluación continua y ajustes para optimizar los resultados y evitar estancamientos.

4. Recuperación y prevención:

El fitness de alto rendimiento también incorpora estrategias para la recuperación efectiva, como estiramientos, masajes y técnicas de liberación miofascial. Además, se enfocan en la prevención de lesiones a través de una técnica adecuada y un equilibrio entre el entrenamiento y el descanso.

5. Nutrición y suplementación:

La alimentación juega un papel crucial, con dietas y suplementos específicos para apoyar el rendimiento, la recuperación y el crecimiento muscular.



¡Ven y descubre la magia
de la Navidad!
en nuestro

BAZAR

NAVIDEÑO



¿TE GUSTARÍA SER
EXPOSITOR

EN EL BAZAR
NAVIDEÑO?

¡CONTÁCTANOS!
- CUPO LIMITADO -

866-115-9335



3 & 4
DICIEMBRE



SALÓN FUNDICIÓN, FIESTA INN
MONCLOVA, COAHUILA

MARTES 8:30 AM - 8:30 PM - MIÉRCOLES 9:00 - 8:30 PM

INNOVACIÓN EN ANTICONCEPCIÓN:

Los métodos tecnológicos más eficaces

La anticoncepción ha avanzado significativamente gracias a la tecnología, ofreciendo métodos más eficaces y convenientes. A continuación, se destacan los métodos anticonceptivos tecnológicos más avanzados y confiables:

1. Dispositivos intrauterinos (DIU) con liberación hormonal

Los DIU hormonales, como Mirena y Skyla, liberan pequeñas dosis de progestina, previniendo el embarazo de manera efectiva durante 3 a 7 años. La tecnología permite una liberación controlada y estable de hormonas, lo que reduce efectos secundarios y mejora la eficacia.

2. Implantes subdérmicos

El implante anticonceptivo, como Nexplanon, es un pequeño dispositivo colocado bajo la piel del brazo. Libera progestina de manera continua durante 3 a 5 años, con una eficacia superior al 99%. Su tamaño compacto y la liberación controlada lo hacen una opción discreta y fiable.

3. Sistemas de monitoreo de fertilidad basados en apps

Aplicaciones como Natural Cycles y Clue utilizan algoritmos avanzados y datos sobre temperatura corporal, ciclos menstruales y otros biomarcadores para calcular días fértiles. Aunque no son tan efectivos como los métodos hormonales

o de barrera, estas apps son una opción popular para quienes prefieren métodos naturales respaldados por tecnología.

4. Parche anticonceptivo inteligente

Parches como Twirla combinan tecnología avanzada de liberación de hormonas con comodidad. Estos parches se aplican semanalmente y liberan estrógeno y progestina de manera controlada, ofreciendo alta eficacia y facilidad de uso.

5. Píldora anticonceptiva digital

Nuevas píldoras anticonceptivas cuentan con sensores que monitorean la ingesta, enviando recordatorios y datos a una app móvil para mejorar la adherencia al tratamiento.

Estos avances demuestran cómo la tecnología ha mejorado la eficacia, comodidad y personalización de los métodos anticonceptivos, ofreciendo opciones seguras y adaptadas a diferentes necesidades.





enarmonía

EQUILIBRIO EVOLUCIÓN PLENITUD



TRANSFORMA TU VIDA CON
BARRAS DE ACCESS CONSCIOUSNESS

¿Te imaginas desbloqueando una vida llena de posibilidades?
Con las Barras de Access, ¡es posible!
Iris Castilla te invita a experimentar sesiones individuales
donde la magia realmente sucede.

Además de liberarte de bloqueos mentales, emocionales y físicos,
las Barras de Access ofrecen una amplia gama de beneficios:

**Reducción del estrés
y la ansiedad**
Mejora el sueño
Mayor claridad mental



**Aumento de la
energía y vitalidad**
**Mejora de las
relaciones**

¡Libérate y vive la vida que realmente deseas!



AV.LAS GRANJAS #512, LOCAL 2
COL. LA SALLE, MONCLOVA



866 173 7917

+ EN PORTADA

ELEGANCE BRIDAL STORE

Crear diseños con asesoría personalizada y con entera exclusividad, con el objetivo de hacerlas sentir únicas e inigualables, son el principal propósito de Elegance Bridal Store.

Dirigido por la Conferencista Profesional, Diseñadora y Life Coach Bertha Alicia García Sierra, así como la Lic. en Diseño de Modas Ana Leticia Hernández García.

Gracias a la metodología integral utilizada y de acuerdo a la experiencia, se descubre con facilidad las necesidades que expone cada una de ellas, y así mismo llegar a la cima de su sueño.

El complemento, como lo es la fotografía y video, es uno de los servicios que logran capturar el momento ideal que lo convierte en recuerdos inolvidables.

El marketing digital ha sido clave importante para la expansión de tan importante firma, ya que la interacción en las diferentes plataformas, ayudan a crecer continuamente.

Como resultado final, cada novia expresa su satisfacción, siendo superadas sus expectativas, al verse realizada en el vestido de sus sueños.





Próximamente se lanzarán nuevos servicios y más sorpresas, que beneficiarán a toda Bride to be.

Para su comodidad Elegance Bridal Store está ubicada en Blvd. Pape 1300 segundo piso local 217.

Tel. Oficina 8666483354

Cel. 8662001578

Puedes encontrarlas en redes sociales como Elegance Bride Store en Facebook y en Instagram como elegance.mva

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

Clave para una alimentación adaptada a necesidades específicas.

La nutrición especializada se refiere a la alimentación diseñada para cubrir necesidades nutricionales específicas en personas con condiciones particulares, como enfermedades crónicas, intolerancias alimentarias, o situaciones fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, etc.). Este enfoque va más allá de una dieta estándar, asegurando que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para mantener la salud y mejorar la calidad de vida en casos donde la nutrición convencional no es suficiente.

Existen diferentes tipos de nutrición especializada:

Nutrición enteral: Se administra a personas que no pueden ingerir alimentos por vía oral, usando sondas que llegan al estómago o intestinos.

Nutrición parenteral: Los nutrientes se entregan directamente al torrente sanguíneo, siendo necesaria cuando el sistema digestivo no puede funcionar correctamente.

Nutrición clínica: Adaptada a personas con patologías específicas, como diabetes, insuficiencia renal o cáncer.

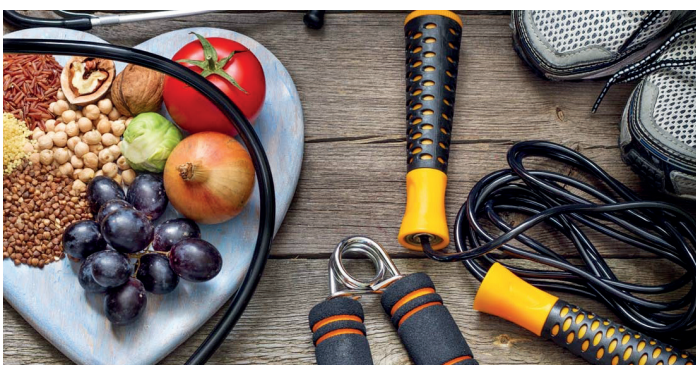
Nutrición deportiva: Diseñada para mejorar el rendimiento y recuperación en atletas, ajustando el consumo de macronutrientes y micronutrientes según la disciplina deportiva.

Un alimento especializado es un producto diseñado para satisfacer necesidades específicas, como fórmulas infantiles, alimentos para control de peso o suplementos para personas con intolerancias alimentarias.



Recomendaciones:

- Consultar siempre a un especialista antes de seguir un plan de nutrición especializada.
- Evaluar la calidad de los productos especializados y evitar aquellos con excesivos aditivos o azúcares.
- Mantener un seguimiento regular para ajustar la nutrición a los cambios en la condición de salud.
- La nutrición especializada es clave para optimizar la salud y calidad de vida en personas con necesidades únicas, siempre bajo la supervisión profesional adecuada.



Sandra Tinoco Elguezabal

Luxury Travel Designer

“Seguridad al viajero y servicios que se acomodan a los intereses del cliente”..

Viajes Elvel cuenta con más de 43 años de servicio al cliente, respaldados por la excelente calidad en sus tarifas con las que cuenta Sandra Tinoco y todo su equipo de trabajo, quienes desempeñan arduamente día con día las mejores experiencias para sus clientes.

Si nos remontamos al 2 de agosto de 1978, y siendo esta agencia un negocio familiar, comenzaron en un pequeño local al frente de una de sus familiares, ofreciendo paquetes para las familias moncloveses, uniéndose así años después, Sandra, quien cuenta actualmente con 15 años de experiencia.

Ella, además de ser madre de dos hijos, Enrique y Eugenio, quienes son su pilar de vida al igual que su esposo, Enrique, impulsan a ser mejor cada día y desempeñar su trabajo de la mejor manera; es luxury travel designer, y sus funciones van enfocadas al diseño de viajes hacia los clientes, ya sea para bodas en la playa, quinceañeras, lunas de miel, viajes de graduación, viajes empresariales, viajes familiares, entre otros.

Viajes Elvel se ha distinguido por ser una agencia con gran ética profesional, pues son perseverantes y mantienen su constancia, y esto es gracias a la gran inspiración que tiene de su familiar más cercano, su madre, de la cual argumentó que es una gran inspiración y ejemplo de trabajo, constancia y perseverancia.

Tienen acercamiento con las mejores operadoras y marcas a nivel mundial, cuentan con las mejores tarifas en líneas aéreas, proveedores, cadena de hoteles, además de ser respaldados por estas mismas empresas por la calidad en servicio y tarifas.

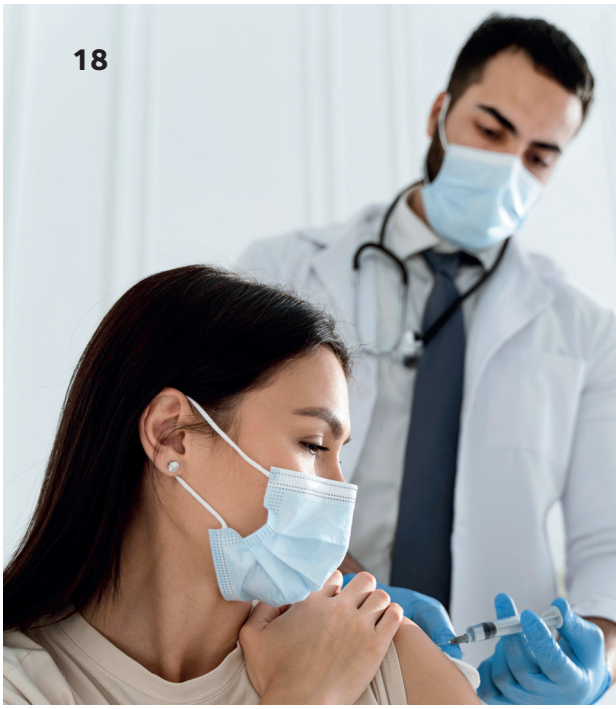
“Nosotros somos una agencia establecida, hay que recalcar mucho eso, además de ofrecerles seguridad a nuestros clientes al momento de tener su viaje, esto debido a que ocurren de manera seguida estafas por medio de redes sociales, en donde lamentablemente muchas personas caen en eso y terminan sin su dinero y sin su viaje”, externó.



Lo mejor de esta agencia es que cuentan con un sistema de apartado a un año, con módicos precios que les permiten a las personas liquidar sin sentir que tienen que dar un solo pago para obtener el viaje de sus sueños.

Los pueden encontrar en redes sociales como Viajes Elvel, tanto en Facebook como en Instagram, o bien en el Boulevard Harld R. Pape #515, colonia Guadalupe, o al teléfono 866 635 31 98 para mayor información y asesoramiento de viajes.





CONSECUENCIAS DEL COVID

Efectos a largo plazo

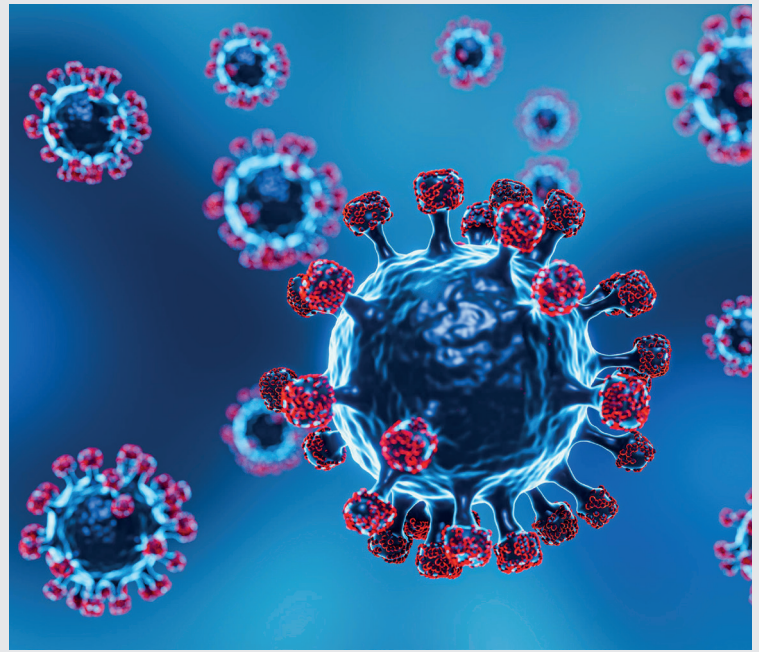
El COVID-19 no solo ha causado enfermedad aguda; muchos pacientes, incluso aquellos con cuadros leves, han reportado efectos a largo plazo. Este fenómeno se conoce como “COVID prolongado” o Long COVID, una condición en la que los síntomas persisten durante semanas o incluso meses después de la infección inicial.

1. Síntomas persistentes:

Fatiga extrema, falta de aire, dolor en el pecho y «niebla mental» (dificultad para concentrarse) son algunos de los síntomas más comunes. Estos pueden afectar la calidad de vida, limitando la capacidad para realizar actividades diarias.

2. Daño pulmonar y cardiovascular:

El COVID-19 puede dejar secuelas graves en los pulmones, como cicatrices y disminución de la capacidad respiratoria. Además, se ha observado que algunos pacientes desarrollan miocarditis (inflamación del corazón) o disfunción del sistema circulatorio, lo que incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares a largo plazo.



3. Problemas neurológicos y cognitivos:

La “niebla mental” incluye dificultades para concentrarse, pérdida de memoria y problemas para realizar tareas sencillas. Algunos estudios también sugieren un riesgo incrementado de trastornos neurológicos, como el Parkinson o el Alzheimer.

4. Impacto psicológico:

La ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) se han reportado con mayor frecuencia en pacientes con COVID prolongado, debido a la incertidumbre, el aislamiento y la persistencia de los síntomas.

5. Disfunción multiorgánica:

El virus puede causar daños en órganos como los riñones, el hígado y el sistema gastrointestinal, lo que puede llevar a problemas crónicos.

En resumen, las consecuencias a largo plazo del COVID-19 subrayan la necesidad de una atención continua para quienes sufren de Long COVID, destacando la importancia de la investigación y el apoyo a los pacientes afectados.





SERVICIOS

- ✓ Reparación de celulares, tablets y computadoras
- ✓ Actualización de hardware
- ✓ Instalación de software



AGENCIA



866 177 3403

**Bld. Pape 111 A, Col Los Pinos
A media cuadra de Funeraria Marsan**

El camino hacia un renacer saludable



Retiros de detox y rejuvenecimiento: Renueva cuerpo y mente en un entorno natural

Los retiros de detox y rejuvenecimiento ofrecen una experiencia integral de bienestar, combinando prácticas de desintoxicación con técnicas de rejuvenecimiento físico y mental en entornos relajantes y naturales. Estos retiros están diseñados para proporcionar una pausa revitalizante del ajetreo diario, ayudando a las personas a eliminar toxinas, reducir el estrés y restaurar el equilibrio y la vitalidad.

Prácticas comunes en estos retiros incluyen:

1. Desintoxicación: A través de dietas específicas que suelen incluir jugos naturales, caldos y alimentos frescos, los participantes ayudan a su cuerpo a eliminar toxinas acumuladas. También se pueden realizar tratamientos como saunas, baños de vapor y enemas para apoyar el proceso de detoxificación.

2. Terapias de rejuvenecimiento: Se ofrecen actividades como masajes, hidroterapia, y técnicas de relajación como el yoga y la meditación. Estas prácticas no solo ayudan a liberar tensiones físicas y emocionales, sino que también promueven un profundo sentido de paz y renovación.

3. Nutrición y cocina saludable: Los retiros suelen incluir talleres de cocina saludable y educación sobre nutrición para fomentar hábitos alimenticios sostenibles a largo plazo.

Se enseña a preparar comidas nutritivas y a entender cómo los alimentos afectan el bienestar general.

4. Actividades al aire libre: La inmersión en la naturaleza, a través de caminatas, ejercicios al aire libre y sesiones de respiración en entornos naturales, ayuda a mejorar la conexión con el entorno y a promover una sensación de calma y revitalización.

Estos retiros ofrecen una oportunidad para desconectar del estrés cotidiano y concentrarse en el autocuidado. Proporcionan un enfoque holístico para restablecer el equilibrio del cuerpo y la mente, favoreciendo una mayor salud y bienestar a largo plazo.



LAS CREMOSAS

Desde 1974



**LAS MEJORES
Y MÁS RICAS HAMBURGUESAS
CREMOSAS**

**ESTAMOS EN
LA TRAILA NEGRA**

**BLVD. BENITO JUÁREZ 717
COL. ROMA, A UN LADO
DE RECAUDACIÓN**

866 174 46 62

DIETAS FALLIDAS

Los mitos de la alimentación popular

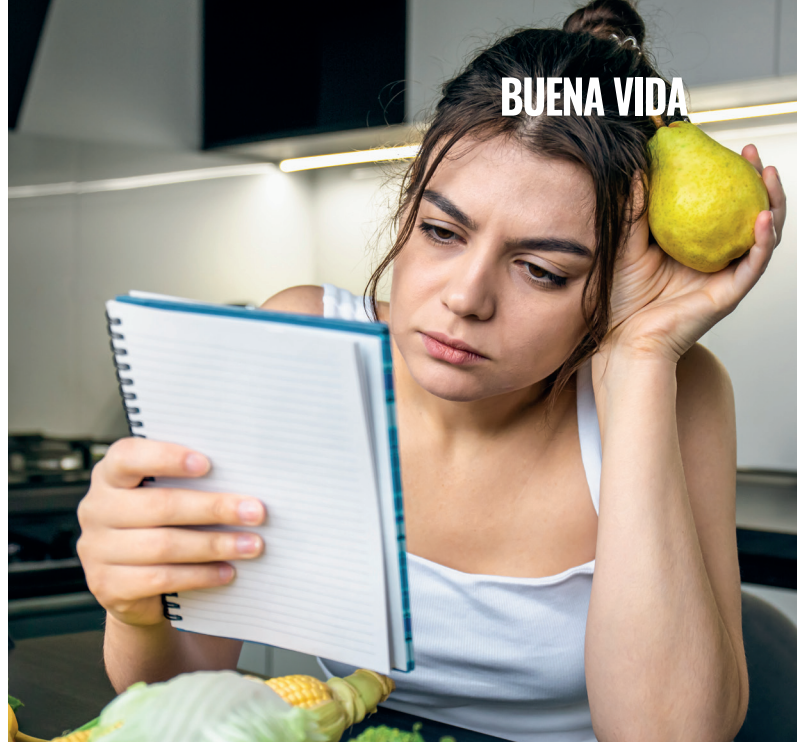
La búsqueda de la dieta perfecta ha llevado a millones de personas a probar métodos que prometen resultados rápidos. Sin embargo, muchas de estas dietas se basan en pseudociencia, desinformación o modas temporales. Aquí te presento un top 5 de dietas populares que terminaron siendo ineficaces o incluso perjudiciales.

1. La dieta de la toronja

Esta dieta, popular en las décadas de 1970 y 1980, propone consumir toronja antes de cada comida, creyendo que su ácido cítrico quemará la grasa corporal. La dieta limitaba las calorías drásticamente y recomendaba altos niveles de proteínas, como carne y huevos. Aunque podía llevar a una rápida pérdida de peso inicial, se debía principalmente a la restricción calórica extrema, no al consumo de toronja. Además, la falta de nutrientes esenciales y el enfoque restrictivo la hicieron insostenible y poco saludable a largo plazo.

2. La dieta de la sopa de repollo

Durante los años 90, esta dieta promete hacer perder hasta 5 kilos en una semana comiendo principalmente una sopa de repollo, combinada con pequeñas cantidades de frutas, vegetales y proteínas. La dieta funcionaba al limitar drásticamente la ingesta calórica, pero no era equilibrada. Causaba debilidad, fatiga y un rebote de peso una vez se retomaba una alimentación normal, lo que la convirtió en una opción insostenible y peligrosa para la salud.





5. La Dieta de la limonada (Master Cleanse)

Hecha famosa por celebridades, esta dieta extrema consistía en consumir una mezcla de jugo de limón, agua, jarabe de arce y pimienta de cayena durante 10 días. La pérdida de peso rápida se debía a la severa restricción calórica, pero la dieta carecía de nutrientes esenciales, causando debilidad, deshidratación y deficiencias vitamínicas.

Cuando quieras bajar de peso, lo mejor que puedes hacer es visitar a un especialista, un nutriólogo te ayudará con una dieta equilibrada, con lo que realmente necesitas, además de contemplar también si tienes alguna enfermedad, como diabetes, para que el resultado no sea contraproducente.

3. La Dieta HCG

Este controvertido plan ganó popularidad en la década de 2000 y se basaba en inyecciones de la hormona gonadotropina coriónica humana (HCG) combinadas con una ingesta diaria de solo 500-800 calorías. Prometía una rápida pérdida de peso, pero los estudios demostraron que la hormona no tenía ningún efecto sobre la reducción de peso, y los resultados se debían simplemente a la restricción calórica extrema.

4. La Dieta Atkins

Extremadamente popular en los 2000, esta dieta baja en carbohidratos y alta en grasas promovía la idea de que el cuerpo quemaría más grasa al eliminar casi todos los carbohidratos. Aunque se lograba pérdida de peso rápida, el alto consumo de grasas saturadas podría aumentar los riesgos de enfermedades cardíacas. La dieta Atkins podía tener efectos negativos en el metabolismo y la salud cardiovascular.





10

ANIVERSARIO




¡Aprovecha los descuentos de nuestro Décimo Aniversario!

- ✓ 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



EL LUGAR DONDE ENCUENTRAS DE TODO

Ven, visítanos y descubre
ofertas y promociones para la
temporada Navideña.



866-6320174

BLVD. HAROLD R. PAPE, 1007, MONCLOVA
HORARIO 7.30 AM A 6.30 PM



FOSET

Rotoplas
más y mejor agua



TRUPER

PRETUL

HERMEX

**LO QUE EL PLOMERO
NECESITA ESTÁ AQUÍ**



866-633 3099

BLVD. HAROLD R. PAPE, 1006, MONCLOVA
HORARIO 7.00 AM A 6.00 PM



Por otro lado, la medicina preventiva se enfoca en evitar la aparición de enfermedades antes de que se manifiesten. Incluye exámenes médicos regulares, vacunación, control de factores de riesgo (como hipertensión, colesterol elevado y obesidad) y educación sobre hábitos saludables. Su objetivo principal es identificar posibles problemas de salud en etapas tempranas para intervenir a tiempo y evitar complicaciones.

Beneficios:

Mejor calidad de vida: Mantener la salud física y mental a lo largo de los años.

Longevidad: Aumenta la esperanza de vida al reducir riesgos de enfermedades crónicas.

Menor necesidad de tratamientos agresivos: La prevención reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades graves que requieran intervenciones costosas o complejas.

Envejecimiento saludable: Retrasa los signos visibles del envejecimiento y mejora la funcionalidad general.

En resumen, la medicina preventiva y antiedad es clave para mantener una vida activa y plena a cualquier edad, abordando tanto la prevención de enfermedades como el proceso natural de envejecimiento.

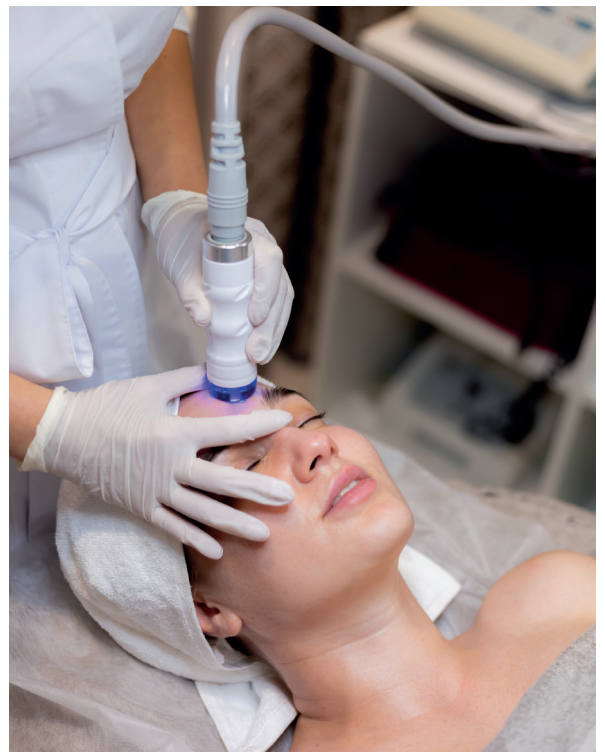
SIEMPRE JOVEN

Medicina preventiva y antiedad

Claves para envejecer saludablemente y con vitalidad

La medicina preventiva y antiedad se centra en mantener la salud y prevenir enfermedades mediante prácticas que ralentizan los efectos del envejecimiento y promueven una vida más larga y saludable. Este enfoque combina intervenciones médicas, cambios en el estilo de vida y tecnologías avanzadas para mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos.

La medicina antiedad (anti-aging) abarca terapias y tratamientos destinados a retrasar, detener o incluso revertir los efectos del envejecimiento. Incluye desde tratamientos estéticos (como inyecciones de bótox y terapias láser) hasta intervenciones médicas más avanzadas, como la suplementación hormonal y la medicina regenerativa. Este campo también promueve hábitos saludables como la nutrición adecuada, la gestión del estrés y el ejercicio regular, fundamentales para mantener la vitalidad y el bienestar con el paso del tiempo.





NOTARÍAS
PÚBLICAS

9 & 40

Monclova, Coahuila

LIC. GILBERTO ANTONIO MUELA GONZÁLEZ

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

LIC. GILBERTO ALDO MUELA MIJARES

NOTARIO PÚBLICO N. 40
muela_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



Notarias 9y40

POBRE CORAZÓN

Enfermedades cardiovasculares comunes y sus causas ocultas

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel mundial, responsables de aproximadamente 17.9 millones de fallecimientos al año según la OMS. Entre las más comunes se encuentran la enfermedad coronaria, el accidente cerebrovascular (ACV), la insuficiencia cardíaca y la hipertensión. A menudo, estas enfermedades se asocian con factores de riesgo conocidos como la obesidad, el tabaquismo, la inactividad física y la mala alimentación. Sin embargo, existen causas ocultas y menos evidentes que también juegan un papel crucial en su desarrollo.

1. Enfermedad Coronaria (Cardiopatía Isquémica)

La enfermedad coronaria es una de las ECV más prevalentes. Se produce cuando las arterias que suministran sangre al corazón se estrechan debido a la acumulación de placa (aterosclerosis). Entre las causas ocultas se encuentran:

Estrés crónico:

El estrés constante eleva la presión arterial y los niveles de cortisol, promoviendo la inflamación y la acumulación de placa en las arterias.

Inflamación silenciosa:

A menudo causada por infecciones crónicas o condiciones como la periodontitis, esta inflamación de bajo grado contribuye al daño arterial.

2. Accidente cerebrovascular (ACV)

El ACV ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se bloquea o se produce una hemorragia cerebral. Aunque factores como la hipertensión y la diabetes son conocidos, otras causas incluyen:

Trastornos del sueño:

Apneas del sueño no tratadas elevan el riesgo de ACV debido a la fluctuación constante de los niveles de oxígeno y la presión arterial.

Enfermedades autoinmunes:

Condiciones como el lupus o la artritis reumatoide incrementan el riesgo de ACV debido a la inflamación crónica y el daño a los vasos sanguíneos.



3. Insuficiencia cardíaca

Esta condición se caracteriza por la incapacidad del corazón para bombear sangre de manera eficiente. Causas ocultas incluyen:

Anemia prolongada:

La falta de oxígeno en la sangre puede forzar al corazón a trabajar más, debilitándose con el tiempo.

Deficiencia de nutrientes esenciales:

Deficiencias en hierro, magnesio y ciertas vitaminas (como la B1) pueden afectar la salud del corazón y su capacidad para funcionar correctamente.

4. Hipertensión arterial (Presión alta)

La hipertensión es un factor de riesgo primario para muchas ECV. Aunque el consumo excesivo de sal y el sedentarismo son factores conocidos, hay otras causas:

Resistencia a la insulina:

Incluso en ausencia de diabetes, la resistencia a la insulina puede elevar la presión arterial.

Contaminación ambiental:

La exposición prolongada a partículas finas y toxinas ambientales ha mostrado elevar los niveles de presión arterial.

Mary Carmen Bucheli

“La danza es el lenguaje oculto del alma”

Con una carrera marcada por el trabajo en equipo, empatía y amor, Mary Carmen Bucheli ha dedicado años a transmitir su amor por el baile a sus estudiantes. Su enfoque en la enseñanza no solo se centra en la técnica y el movimiento, sino también en la importancia de expresar emociones a través de la danza. En esta entrevista, conversamos sobre sus técnicas en el mundo de la danza, cómo equilibra la tradición con la innovación en sus clases, y qué significa para ella formar a la próxima generación de bailarines.

La danza es una de las formas más antiguas de expresión humana, y dentro de ella, el jazz ha evolucionado como una disciplina que combina técnica, ritmo y emoción. Bajo la dirección de Mary Carmen Bucheli, el estudio Jazz Studio se ha destacado no solo por la calidad de su enseñanza, sino también por fomentar un ambiente inclusivo en el que cualquier persona, sin importar sus habilidades previas o características físicas, puede desarrollar su potencial en la danza.

Bucheli sostiene firmemente que todos pueden aprender a bailar. «No importa la estatura, el peso o la experiencia previa; todos pueden expresarse a través del baile», afirma. Su enfoque es que la danza es una forma de comunicación accesible para todos, y aunque algunos pueden tener talentos innatos, cualquier persona puede perfeccionar sus habilidades con el tiempo, disciplina y dedicación.

Bucheli cree en el poder del ejemplo como la mejor forma de motivar a sus alumnos. «La danza no es solo un arte o un deporte, sino una manera de transmitir amor por lo que haces. Les hago ver que confío en ellas para que también aprendan a confiar en sí mismas y alcancen su máximo potencial», comenta.

Su metodología se basa en prestar atención a las fortalezas y áreas de oportunidad de cada alumno, adaptando las clases para que cada persona avance a su propio ritmo y de manera personalizada. Este enfoque permite que los estudiantes desarrollen tanto su técnica como su confianza personal.



Lo que distingue a Jazz Studio, además de la enseñanza técnica, es el sentido de comunidad que ha logrado crear entre sus alumnos. Las estudiantes mayores sirven de inspiración para las más jóvenes, y todas comparten el mismo objetivo: sobresalir en la danza. Este ambiente colaborativo ha permitido que el grupo crezca de manera cohesionada y armoniosa, algo que no es común en muchos estudios. “El sentido de equipo y apoyo mutuo es lo que ha fortalecido nuestro grupo, día a día», afirma Bucheli, destacando que esta unidad es clave para el éxito de su estudio.

De cara al futuro, Bucheli y su equipo se preparan para participar en varios eventos importantes. Entre ellos, la Feria del Regalo y el Festival Anual que se celebra en diciembre. Asimismo, algunas de sus estudiantes tendrán la oportunidad de viajar a Chicago para participar en audiciones, donde podrán competir por becas que les permitan continuar su formación en danza a nivel internacional.

Para quienes estén interesados en formar parte de esta comunidad, pueden seguir a Jazz Studio Bucheli en redes sociales o contactar directamente a Mary Carmen Bucheli por medio de Facebook para obtener más información sobre cómo unirse a este equipo comprometido con la excelencia en la danza.

Dr. Eloy Cabrera Espinoza

CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO CAME

Al ver como su padre se dedicaba a la medicina, fue una de sus principales inspiraciones para querer entrar al mundo de la salud. “Ver que él brindaba atención a la población para tratar de mejorar su calidad de vida, esa fue una de las principales razones por las que decidí estudiar medicina”, mencionó el Doctor Eloy Cabrera Espinoza.

Geriatría. Con el fin de continuar apoyando a que el nivel de esperanza de vida de los adultos mayores mejorara, fue que decidió especializarse en esta rama de la medicina. “Realicé mi internado en un hospital que era sede de geriatría, fui descubriendo cómo era esta especialidad, que es relativamente nueva a comparación de algunas otras”, explicó. La geriatría es la rama de la medicina que se dedica a estudiar las enfermedades que aquejan a los adultos mayores y cómo brindarles un mejor cuidado. El geriatra toma en cuenta aspectos clínicos para poder ayudarle en cuanto a tratamiento, prevención y rehabilitación del paciente, integrando factores familiares, sociales y médicos. Eloy Cabrera, explicó que se considera un adulto mayor dependiendo del país en el que se encuentre, es decir, en nuestro país una persona que tiene 60 años o más, sin embargo, hay países que tienen mayor esperanza de vida, por lo que se les puede considerar un ‘adulto mayor’ a partir de 70-75 años.

La presencia de comorbilidades, el estilo y la esperanza de vida que tenemos en nuestro país son las principales razones por las cuales se considera un adulto mayor a los sesenta. “Actualmente el 80 por ciento de los adultos mayores llega a esa edad con una enfermedad crónico degenerativa, lo que repercute en la calidad de vida de los pacientes”, explicó el doctor.

Especialistas. México cuenta actualmente con alrededor de 12 millones de adultos mayores, sin embargo, el médico explicó que la cantidad de geriatras es relativamente poca, para la cantidad de personas que necesitan este tipo de atención en el país. “En los últimos 10 años cada vez se incrementa más el número de plazas para obtener esta especialidad, hablando localmente, en Monclova existen alrededor de seis geriatras, hablando en otras especialidades médicas, sí hay un poco de más opciones”.



Invitación. Es importante recordar que, a partir de los 60 años, es necesaria la consulta con un geriatra para la valoración de distintas enfermedades, o simplemente continuar con una calidad de vida óptima.

“Es importante geriatrizar a la población, es decir, crear conciencia de que el envejecimiento no es una enfermedad, es algo que todos vamos a vivir y lo mejor sería tratarlo de manera plena, en control de las enfermedades, con consultas para chequeos cada seis meses, si se tiene una enfermedad crónico degenerativa es dependiendo de cómo necesite ser tratado”.



DR. ELOY CABRERA ESPINOZA
GERIATRÍA



Centro Médico Especializado
CAME

**“ESPECIALISTA EN MEJORAR Y BRINDAR,
TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN
ADECUADO AL ADULTO MAYOR”.**

CORREGIDORA 1310, COL. TECNOLÓGICO, MONCLOVA
TELÉFONOS: 866 634 3627 y 866 651 6964

PSICOLOGÍA POSITIVA Y FELICIDAD:

Claves para una vida más plena y satisfactoria

La psicología positiva es una rama de la psicología que se enfoca en estudiar y promover los aspectos positivos del bienestar humano. A diferencia de otras áreas que se centran en tratar trastornos mentales o disfunciones, la psicología positiva busca entender y fomentar los factores que contribuyen a una vida plena y satisfactoria, como la felicidad, la satisfacción y el florecimiento personal.

Claves para una vida plena según la psicología positiva:

1. Gratitud: Practicar la gratitud implica reconocer y apreciar los aspectos positivos de la vida, desde lo más pequeño hasta lo más significativo. Este enfoque puede aumentar el bienestar general, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones interpersonales. Llevar un diario de gratitud o expresar agradecimiento regularmente puede ser una herramienta efectiva.

2. Fortalezas personales: Identificar y desarrollar las propias fortalezas y virtudes es fundamental. La psicología positiva enfatiza la importancia de utilizar las fortalezas personales en diferentes áreas de la vida, ya que esto puede aumentar el sentido de logro y satisfacción.

3. Relaciones positivas: Mantener relaciones saludables y de apoyo es crucial para el bienestar. La calidad de las conexiones sociales impacta significativamente en la felicidad, y cultivar relaciones positivas puede proporcionar apoyo emocional, satisfacción y sentido de pertenencia.

4. Sentido y propósito: Tener un sentido claro de propósito y metas significativas contribuye a una vida más satisfactoria. La psicología positiva sugiere que alinear las actividades diarias con valores y objetivos personales puede aumentar el sentido de realización y felicidad.

5. Mindfulness y resiliencia: La práctica de la atención plena (mindfulness) y el desarrollo de la resiliencia ayudan a manejar el estrés y a mantener una perspectiva positiva. Estas habilidades permiten a las personas enfrentar desafíos con una actitud constructiva y equilibrada.





VIAJES DE LUJO

Destinos de viaje exclusivos: Escapadas de lujo para una experiencia inolvidable

Los destinos de viaje exclusivos son aquellos lugares únicos y selectos que destacan por su lujo, privacidad y experiencias personalizadas. Están diseñados para quienes buscan algo más que un simple viaje, ofreciendo ambientes sofisticados, servicios de primera clase y una atención al detalle que convierte cada estancia en una experiencia inolvidable.

Estos destinos se caracterizan por ofrecer alojamientos de lujo en entornos impresionantes, ya sea en playas privadas, islas remotas, montañas majestuosas o ciudades cosmopolitas. Los visitantes pueden disfrutar de villas privadas, resorts de 5 estrellas, gastronomía gourmet preparada por chefs reconocidos y actividades diseñadas a medida, como excursiones privadas, safaris exclusivos o tratamientos de spa de clase mundial.

Ejemplos de destinos exclusivos incluyen:

1. Maldivas: Este archipiélago en el Océano Índico es sinónimo de lujo, con resorts ubicados en islas privadas, rodeados de aguas cristalinas y playas de arena blanca. Es ideal para quienes buscan privacidad, tranquilidad y un servicio impecable.

2. Santorini, Grecia: Con sus icónicas casas blancas y vistas al mar Egeo, Santorini ofrece alojamientos boutique con piscinas infinitas y vistas espectaculares, además de experiencias como catas de vinos en bodegas locales.

3. Courchevel, Francia: Este destino en los Alpes franceses es perfecto para los amantes del esquí de lujo. Ofrece resorts de alta gama, restaurantes con estrellas Michelin y acceso exclusivo a pistas de esquí privadas.

4. Islas Seychelles: Un paraíso tropical con naturaleza exuberante y playas de ensueño, donde se pueden disfrutar villas privadas rodeadas de vegetación y vistas al océano.

Estos destinos exclusivos ofrecen experiencias de viaje que combinan lujo, comodidad y un ambiente íntimo, garantizando una escapada verdaderamente memorable.



REDES, INFLUENCERS Y MODA

La era digital

Los influencers y bloggers han transformado la manera en que consumimos información y tomamos decisiones. Estos creadores de contenido utilizan plataformas como Instagram, TikTok y YouTube para compartir su estilo de vida, moda, opiniones y talentos, influyendo directamente en las tendencias y en las decisiones de compra de millones de personas.

¿Qué hace un influencer o blogger?

Un influencer o blogger es una persona que, a través de su presencia en redes sociales, ha construido una audiencia que sigue de cerca sus recomendaciones, estilo de vida y contenido especializado. Pueden abarcar temas que van desde moda y belleza hasta tecnología, viajes y bienestar. Estos creadores de contenido destacan por su autenticidad y por ofrecer una visión personal y cercana, lo que genera confianza y fidelidad entre sus seguidores.

Impacto en la sociedad

Los influencers se han convertido en poderosas herramientas de marketing. Las marcas los utilizan para promocionar productos, servicios o estilos de vida debido a su capacidad para llegar a un público específico de manera efectiva. A través de colaboraciones y contenido patrocinado, los influencers marcan tendencias, impulsan ventas y generan conversación sobre temas actuales.

Además, su impacto no se limita a la moda o el consumo. Muchos influencers usan su plataforma para hablar de temas sociales, bienestar mental



and empowerment, which can have a positive effect on society.

¿Quiénes marcan la moda?

Today, influencers are the ones who dictate trends. Their style, preferences and recommendations influence directly in what becomes fashion, even surpassing traditional media. This is due to their ability to connect emotionally with their audiences and present options that seem more accessible and real.



Elsa Ileana Sánchez Vega

*Elsa Vega Beauty Center
The Academy*

«Un salón honesto, siempre dando el mejor servicio a nuestros clientes.»

Elsa Ileana Sánchez Vega se distingue por ser una persona apasionada, con total entrega a lo que hace, que es lo que la diferencia de los demás. En su salón, Elsa Vega Beauty Center, se dedican a ofrecer servicios tanto a hombres como a mujeres. Brindan una amplia variedad de servicios capilares, incluyendo diseño de color, cortes, tratamientos, venta de productos para el cuidado del cabello, maquillaje y peinados.

Con un enfoque altamente profesional, y acercándose a su catorceavo aniversario, reafirman su objetivo principal: ofrecer a sus clientes un servicio de calidad, siendo siempre profesionales y escuchando lo que cada cliente necesita.

«Mi motivación siempre ha sido escuchar las necesidades de los demás, saber qué desean hacer con su cabello y hacer lo posible por cumplirlo. Siempre utilizamos productos de la mejor calidad, porque mi mayor satisfacción es ver a los clientes contentos con cada trabajo realizado,» comenta Elsa.

El salón se caracteriza por su honestidad, hablando con sinceridad sobre si algún cambio es posible o no, priorizando siempre la salud del cabello y el bienestar del cliente. Se adaptan a las necesidades de cada uno antes de pensar en el beneficio económico.

Puedes encontrarlos en redes sociales como @elsavega.hairstudio en Instagram y Elsa Vega Hair Studio en Facebook, o visitarlos directamente en sus instalaciones en la Calle Nuevo León #300, Colonia Los Pinos, Plaza 300, Planta Alta. Para contactarlos, puedes enviar un mensaje de WhatsApp al 8661400493 o llamar al 8661904867. También es posible agendar una cita en línea a través de Instagram.

Además, Elsa cuenta con una escuela llamada The Academy, donde se imparten cursos de maquillaje y peinado, colorimetría y cortes de cabello para damas y caballeros. La información sobre precios y horarios está disponible en las instalaciones, ya que puede variar.





EXPERIENCIAS EXCLUSIVAS DE BIENESTAR

Beneficios físicos y emocionales en entornos lujosos

Las experiencias exclusivas de bienestar han ganado popularidad por su capacidad para ofrecer beneficios físicos y emocionales significativos, gracias a su enfoque personalizado y al entorno lujoso en el que se llevan a cabo. Estos tratamientos de alta gama no solo promueven la relajación, sino que también ayudan a alcanzar un equilibrio integral entre cuerpo y mente.

Beneficios físicos

Spas de lujo:

Los spas de lujo proporcionan una variedad de tratamientos diseñados para revitalizar el cuerpo. Desde baños termales con minerales que alivian dolores musculares hasta envolturas corporales que hidratan y nutren la piel, estos spas utilizan ingredientes de alta calidad y técnicas avanzadas para maximizar los beneficios físicos. La tecnología en spas de lujo, como saunas infrarrojas y cámaras de crioterapia, también contribuye a la desintoxicación y a la mejora de la circulación.

Tratamientos exclusivos de belleza:

Los tratamientos de belleza de alta gama, como faciales





con ingredientes raros y costosos (por ejemplo, oro o caviar), están diseñados para rejuvenecer la piel de manera profunda.

Estos tratamientos ayudan a reducir arrugas, mejorar la elasticidad de la piel y proporcionar una luminosidad.

Masajes con técnicas especiales:

Los masajes en entornos lujosos pueden incluir técnicas exclusivas como el masaje con piedras calientes, el masaje con bambú o el masaje con aceites esenciales personalizados. Estos masajes no solo alivian la tensión muscular y el estrés, sino que también promueven la liberación de toxinas y mejoran la circulación sanguínea.

Beneficios emocionales

Terapias holísticas premium: Las terapias holísticas, como la aromaterapia y la meditación guiada, ofrecen un enfoque integral para el bienestar emocional. En un entorno de lujo, estas terapias son aún más efectivas al combinar un espacio tranquilo con la atención de terapeutas altamente cualificados, lo que facilita una profunda relajación mental y emocional.

Programas de desintoxicación y rejuvenecimiento:

Los programas de desintoxicación en centros de bienestar de alta gama suelen incluir dietas personalizadas, suplementos nutricionales y sesiones de limpieza interna.



MODA CON ENCANTO DEL PASADO

El auge de la ropa de segunda mano

El consumo de ropa de segunda mano y artículos vintage se ha convertido en una tendencia cada vez más popular. Comprar prendas usadas ya no es solo una alternativa económica, sino también una elección consciente y de estilo.

¿Qué representa la moda de segunda mano?

La moda de segunda mano representa una mezcla entre nostalgia y sostenibilidad. En un mundo donde la “moda rápida” ha saturado el mercado con prendas desechables, optar por ropa usada es una forma de resistir al consumismo desmedido. Además, la moda vintage ofrece piezas únicas con historias y estilos auténticos que no se encuentran fácilmente en las tiendas convencionales.

Beneficios de comprar ropa de segunda mano

Sostenibilidad ambiental: Al reciclar ropa se reduce la demanda de producción nueva, disminuyendo el impacto ambiental asociado a la industria textil, como el uso excesivo de agua y la emisión de gases contaminantes.



Acceso a piezas únicas y vintage:

Las tiendas de segunda mano ofrecen una gran variedad de estilos, desde clásicos atemporales hasta prendas icónicas de décadas pasadas, permitiendo un estilo personal más auténtico.

Ahorro económico: Comprar ropa de segunda mano es más accesible económicamente, permitiendo adquirir piezas de calidad a precios reducidos.

Apoyo a la economía circular: Al comprar ropa usada, se contribuye a un ciclo de reutilización, promoviendo un modelo de consumo más ético y consciente.

PÁGINAS Y PLATAFORMAS POPULARES

Existen diversas plataformas que facilitan la compra y venta de ropa de segunda mano:

Depop: Una aplicación con un enfoque en moda vintage y de diseñador.

Vinted: Plataforma donde los usuarios pueden vender y comprar ropa usada.

ThredUp: Especializada en marcas de moda asequible, con un amplio catálogo de segunda mano.

REVOLUCIÓN EN SALUD

Cómo la tecnología está transformando el cuidado médico

La tecnología en salud está revolucionando la forma en que se brinda atención médica, transformando tanto la prevención como el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades. Este campo abarca una amplia gama de herramientas, dispositivos, software y aplicaciones avanzadas que optimizan los servicios de salud y mejoran la calidad de vida de las personas.

Innovaciones clave en tecnología de salud incluyen:

1. Telemedicina: Permite consultas médicas a distancia mediante videollamadas, lo que facilita el acceso a atención médica para personas en áreas remotas o con movilidad reducida. La telemedicina también contribuye a una mayor eficiencia en la atención al reducir los tiempos de espera y las visitas innecesarias.

2. Dispositivos de monitoreo: Herramientas como los monitores de glucosa, dispositivos de presión arterial y rastreadores de actividad física permiten a los pacientes y profesionales de la salud realizar un seguimiento continuo de parámetros vitales. Estos dispositivos proporcionan datos en tiempo real que ayudan a ajustar tratamientos y prevenir complicaciones.

3. Inteligencia artificial (IA): La IA se utiliza para analizar grandes volúmenes de datos médicos y ayudar en la detección temprana de enfermedades, personalización

de tratamientos y desarrollo de nuevas terapias. Los algoritmos de IA pueden interpretar imágenes médicas con alta precisión, asistiendo en diagnósticos rápidos y exactos.

4. Aplicaciones móviles: Las apps de salud ofrecen herramientas para gestionar la salud personal, desde recordatorios de medicación hasta programas de bienestar mental y física. Estas aplicaciones facilitan la educación del paciente y el seguimiento de metas de salud.

5. Impresión 3D : Se usa para crear prótesis personalizadas, modelos anatómicos para planificación quirúrgica y, en el futuro, incluso órganos bioimpresos.

En resumen, la tecnología en salud está transformando el panorama médico al mejorar la precisión, accesibilidad y eficiencia de la atención, con el objetivo de proporcionar una atención más personalizada y eficaz, optimizando así la calidad de vida de los pacientes.





BEBIDAS DE MODA

Delicias creativas que están robando el protagonismo

Las bebidas de moda se han convertido en un fenómeno global, fusionando creatividad, sabor y estética en presentaciones únicas. Estas bebidas, ya sean cócteles sin alcohol, mezclas innovadoras de café o infusiones con toques florales, reflejan las tendencias actuales en gastronomía y son populares en redes sociales por su atractivo visual y sabores sofisticados. A continuación, se presentan algunas de las bebidas más en tendencia y cómo prepararlas o los ingredientes que las hacen tan especiales.

Hugo Spritz sin alcohol:

Este cóctel refrescante, originario de Italia, se ha reinventado sin alcohol para quienes desean disfrutar de un sabor elegante sin el contenido etílico. La receta incluye:

- 150 ml de agua con gas o tónica.
- 50 ml de sirope de flor de saúco.
- Hojas de menta fresca.
- Rodajas de limón.
- Hielo.

Mezcla los ingredientes en una copa grande, añade hielo y decora con más menta y limón. Es perfecto para disfrutar en días calurosos.



Martini Espresso de pistachio y chocolate blanco:

Una versión innovadora del clásico Espresso Martini, que combina:

- 50 ml de vodka.
- 30 ml de licor de café.
- 25 ml de crema de pistachio.
- 25 ml de sirope de chocolate blanco.
- 1 espresso recién hecho.

Agita todos los ingredientes en una coctelera con hielo y cuela en una copa de martini. Decora con granos de café y ralladura de chocolate blanco.



Café batido con caramelo (Dalgona Caramel Coffee):

Inspirado en la tendencia Dalgona, este café batido agrega un toque dulce con caramelo. Ingredientes:

- 2 cucharadas de café instantáneo.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de agua caliente.
- 1 cucharada de sirope de caramelo.
- Leche fría.

Bate el café, el azúcar y el agua caliente hasta formar una espuma densa. Sirve sobre leche fría con hielo y añade sirope de caramelo para un toque extra.



Martini Lavanda Haze:

Un cóctel elegante con un aroma floral delicado. Ingredientes:

- 50 ml de ginebra.
- 25 ml de licor de lavanda.
- 15 ml de jugo de limón.
- Hielo.

Agita en una coctelera y sirve en una copa de martini, decorando con una ramita de lavanda.



Té con leche de fresa y rosas:

Una bebida delicada y visualmente atractiva, ideal para los amantes del té. Ingredientes:

- Té negro o verde.
- Leche de fresa (mezcla de leche y puré de fresas).
- Pétalos de rosa comestibles.
- Miel al gusto.

Prepara el té y mézclalo con la leche de fresa. Decora con pétalos de rosa para un toque romántico.

Estas bebidas no solo destacan por su sabor, sino también por su presentación y originalidad, convirtiéndose en un must para los amantes de las experiencias gourmet y las tendencias actuales.

TEQUILA EN LA CIMA

Superó al whisky y al vodka en popularidad y prestigio



El tequila ha emergido como una bebida de gran prestigio, superando al whisky y al vodka en términos de consumo y popularidad en algunos mercados. Esta transformación destaca un cambio significativo en las preferencias de los consumidores y un reconocimiento creciente de esta bebida tradicional mexicana a nivel global.

Cambio en las preferencias del consumidor: La creciente popularidad del tequila se debe en parte a un cambio en las preferencias de los consumidores que buscan experiencias auténticas y sabores únicos. A diferencia del whisky y el vodka, que a menudo se perciben como bebidas más estándar, el tequila ofrece una rica tradición cultural y una variedad de perfiles de sabor que atraen a los entusiastas de las bebidas espirituosas.



Diversidad y calidad: El tequila, especialmente las variedades de alta gama como el añejo y el reposado, ha ganado reconocimiento por su complejidad y calidad. Los tequilas se envejecen en barricas de roble, desarrollando sabores más profundos y matizados que pueden competir con el whisky en términos de sofisticación. Esta evolución en la calidad ha contribuido a que el tequila sea apreciado tanto por conocedores como por nuevos consumidores.

Reconocimiento global: A medida que la cultura del tequila se ha expandido internacionalmente, la bebida ha sido celebrada en eventos y competiciones globales, elevando su estatus. La promoción de la denominación de origen y el enfoque en la autenticidad y la tradición han ayudado a posicionar al tequila como una opción premium.

Tendencias de consumo: El tequila ha visto un aumento en el consumo, impulsado por el interés en cócteles exclusivos y la demanda de experiencias culinarias únicas. Su versatilidad en la coctelera y su capacidad para ofrecer una experiencia de degustación distintiva han atraído a una audiencia más amplia.



RELOJES Y JOYERÍA DE BIENESTAR

Elegancia con beneficios para la salud

Los relojes y joyería de bienestar representan una fusión innovadora de tecnología avanzada y diseño estético, ofreciendo elegancia mientras contribuyen al bienestar físico y mental. Estos accesorios no solo cumplen una función decorativa, sino que también incorporan características que promueven la salud y mejoran la calidad de vida.

Tecnología integrada:

Los relojes de bienestar, por ejemplo, están equipados con sensores avanzados que monitorean diversas métricas de salud. Estos dispositivos pueden rastrear el ritmo cardíaco, la calidad del sueño, los niveles de estrés y la actividad física. Algunos modelos más avanzados también ofrecen electrocardiogramas (ECG) y mediciones de oxígeno en sangre. La información recolectada se sincroniza con aplicaciones móviles, proporcionando datos en tiempo real y análisis detallados que ayudan a los usuarios a tomar decisiones informadas sobre su salud y estado físico.

Materiales especiales:

La joyería de bienestar a menudo utiliza materiales que tienen propiedades beneficiosas para la salud. Por ejemplo, algunas piezas están hechas de minerales y piedras preciosas con supuestos beneficios terapéuticos, como el cuarzo rosa para la calma emocional o la amatista para la paz mental. Además, se emplean materiales como acero inoxidable hipoalérgico y titanio para evitar reacciones alérgicas y garantizar durabilidad.



Diseño estético y funcional:

Estos accesorios combinan elegancia y funcionalidad. Los relojes y joyería de bienestar están diseñados con atención a los detalles estéticos, lo que permite a los usuarios disfrutar de un accesorio atractivo que complementa su estilo personal. A menudo, tienen un diseño elegante que se adapta tanto a ocasiones formales como informales, y las funciones tecnológicas se integran de manera discreta para no comprometer el aspecto sofisticado.

Beneficios para la salud y el bienestar:

Al ofrecer características como recordatorios para moverse, ejercicios de respiración guiados y alertas de estrés, estos accesorios ayudan a los usuarios a mantenerse conscientes de su bienestar diario. También pueden proporcionar recomendaciones personalizadas basadas en los datos recolectados, como sugerencias para mejorar la calidad del sueño o ajustar los niveles de actividad física.

Los relojes y joyería de bienestar no solo aportan un toque de elegancia a cualquier atuendo, sino que también ofrecen beneficios tangibles para la salud. Integrando tecnología avanzada y materiales especiales, estos accesorios se convierten en aliados efectivos en el camino hacia una vida más saludable y equilibrada.

TELEMEDICINA

¿Qué es la telemedicina y cómo ha evolucionado?

Formas de consulta médica virtual

La telemedicina es la práctica de brindar servicios de salud a distancia mediante el uso de tecnología. Este enfoque permite que los pacientes reciban atención médica sin la necesidad de visitar físicamente un consultorio. La telemedicina ha existido por décadas, pero su adopción se ha acelerado considerablemente con la pandemia de COVID-19, transformándose en una herramienta clave para la atención sanitaria moderna.

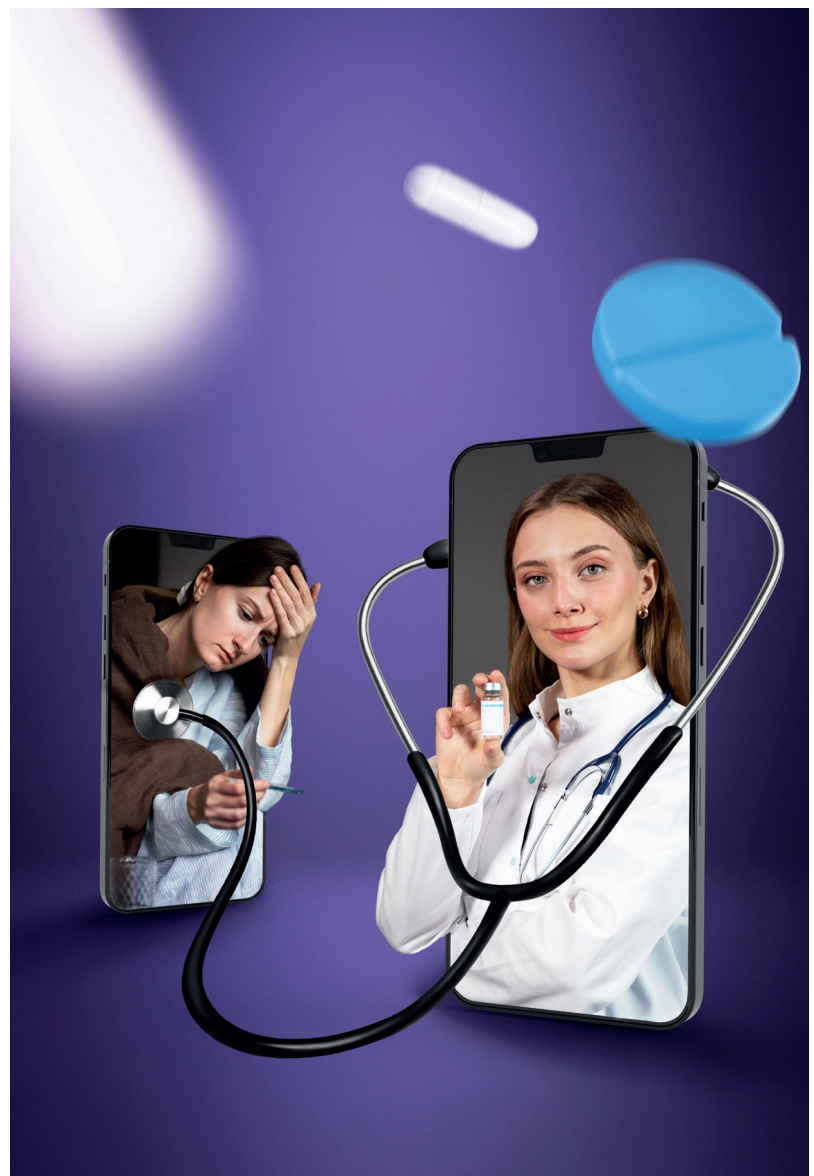
Evolución de la telemedicina

Inicialmente, la telemedicina se limitaba a consultas telefónicas y videollamadas básicas para atender a pacientes en áreas rurales o de difícil acceso. Sin embargo, la evolución tecnológica ha permitido que este modelo se amplíe en múltiples formas.

Hoy en día, la telemedicina incorpora aplicaciones móviles, plataformas de consulta virtuales y dispositivos médicos conectados. Estas herramientas permiten desde monitoreos constantes de signos vitales hasta el seguimiento de enfermedades crónicas a través de la recopilación de datos en tiempo real. Además, los avances en inteligencia artificial (IA) y big data han permitido que los profesionales de la salud, tengan grandes cantidades de información de manera eficiente para tomar decisiones más informadas.

Formas de consulta médica virtual

1. Consultas de video en tiempo real: son la forma más común de telemedicina. Permiten a los pacientes interactuar con médicos en tiempo real, recibir diagnósticos, recomendaciones y, en muchos casos, recetas electrónicas.



2. Consultas asincrónicas (Store-and-Forward): En este modelo, los pacientes pueden enviar información médica como fotos, resultados de laboratorio o registros de salud a su médico a través de plataformas seguras.

3. Monitoreo remoto de pacientes: Esta modalidad se apoya en dispositivos médicos conectados que miden constantes vitales como presión arterial, glucosa o niveles de oxígeno.

4. Telemedicina a través de Aplicaciones Móviles: Existen apps dedicadas que ofrecen consultas instantáneas con médicos, chat en vivo y acceso a registros de salud.

5. Salas de espera virtuales: Algunas plataformas combinan videollamadas y herramientas de gestión de citas para simular la experiencia de una consulta física, con tiempo de espera y notificaciones en tiempo real.

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



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

28 AÑOS DE EXPERIENCIA

C.E.A.N.A.A.
Neuropsicólogos - Psicoterapeutas

- DIAGNÓSTICOS DE AUTISMO
- TERAPIA TRANSCRANEAL
- NEUROPSICÓLOGO
- PSICOTERAPIA

CENTRO ESPECIALIZADO EN ATENCIÓN A NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

📍 OCAMPO 115 ZONA CENTRO MONCLOVA 📞 866 632 3151

DR ELOY CABRERA ESPINOZA
GERIATRÍA

CAME
CENTRO MÉDICO ESPECIALIZADO

☎ (866) 634 3627
☎ (866) 651 6964

Corregidora 1310, Col. Tecnológico, Monclova

Centro Médico Especializado CAME

CH COSMETICS

866 235 6586

YETI RAMBLER 30 oz TUMBLER

VICTORIA'S SECRET GLITTERING IRIS

GUESS

Sucursal San Buena:
Zaragoza #102 Ote. Zona Centro
Frente a Farmacia Guadalajara

Sucursal Monclova:
Blvd. Ejército Mexicano,
Plaza 707, Col. Los Pinos



- 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



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

**ALTA CALIDAD EN
HERRAMIENTA DE FERRETERÍA
Y MATERIAL PARA CONSTRUCCIÓN**

866 635 33 02

Blvd. Ejército Nacional Mexicano
811 Col. Regina Monclova

**IMPRESA
FOTOGRAFÍA
Y VIDEO**

Impresión de papelería en general
Encuadernación de tesis, sellos de goma

angel_delacerda@hotmail.com

MONCLOVA DIGITAL
IMPRESORA MONCLOVA

Calle Juárez 325
Zona Centro, Monclova
866 6337447
866 1073187



Soluciones
COPISER

SERVICIO TÉCNICO



IMPRESORAS



COPIADORAS



TONER

manuelсолcopiser@hotmail.com



866 141 8348

866 173 3573

866 136 1836



60 años contando historias que nos unen