

mujer

IN TIME

THE LIST

GUAPA
BAJO EL SOL

EN PORTADA

*Fabiola
Campomanes*

CATSUIT

EL LEGADO
MÁS SEXY DE
TODOS
LOS TIEMPOS

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK
**COLOR EN
TODOS LOS
ESTILOS**
GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

MET GALA

2022

TODO LO QUE
SABEMOS
HASTA AHORA

EDITORIAL

SUMMER

INDOORS

Playtex®

ENAMÓRATE DE TU CUERPO®

Síganos en nuestras
Redes Sociales

facebook

Instagram



Olympia Le-Tan es lo que necesitas si eres amante de la lectura y de la moda. Olympia Le-Tan es famosa por adaptar clásicos literarios, portadas de películas, piezas de arte a bolsos espectaculares llenos de ingenio. Cada pieza es bordada a mano con el savoir faire francés. Esta pieza con un valor de 1.180,000 euros está bordada a mano con hilo de seda, y es una edición limitada numerada.



WWW.MJERINTIME.COM

iconic.

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



¿Quieres escribir como colaborador?

redes@dcmmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmmedia.com.mx



LATINAS

JAIME IBIZA



   @JAIMEIBIZA

Vamos por la buena cosecha

Reflexionemos...

“Un persona siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino.”

Así de fácil no podemos tener buenos resultados en nuestra vida si vamos sembrando pensamientos basura porque todo está conectado. Esta reflexión es brutal, sólo podremos tener una buena cosecha o buenos resultados si empezas a sembrar buenos pensamientos.

Haz de tus pensamientos tus mejores herramientas de vida, no pierdas tiempo en aquello que solo te dará una mala cosecha. Toma el volante de tu vida y elige tu destino final, aprovecha el tiempo en lo que vale la pena, resuelve eso que siempre postergas, dale una hora, fecha y día para que quede check, se flexible y comunica con claridad tus pensamientos y deseos, solo así podrás hacer de los que te acompañan en esta vida grandes aliados y amigos, busca ser creativo en cada acción para que te defina de manera única y vive la vida en positivo porque lo negativo siempre nos va a alcanzar, hazte responsable de todas tus acciones y busca soluciones efectivas, trabaja en alimentar tu motivación personal con simples actos como leer o llevar una vida saludable y activa, transfórmate en un persona que se adapta al tiempo y al espacio, eso aumentará en gran manera tu inteligencia emocional esa que te da todo el control de tu vida es un gran poder aunque no lo parezca, aprende a escuchar, porque lo que importa en todo aquello que te dicen o cuentan no es el tema de fondo, es el contexto lo que en verdad importa y por favor haz una buena agenda, esa te obliga a respetar esos acuerdos individuales que te haz planteado y te será más fácil ver buenos resultados en poco tiempo.

Gracias por leernos un mes más y por estar ahí te dejo un fuerte abrazo y nos vemos por las redes sociales
@mujerintime @cynthia_laregiatv



Cynthia Díaz

kipling | Live.Light



Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square Metepec, Oasis Coyoacán, Perisur,
Santa Fe, Satélite, Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro, Angelopolis Puebla, Andares Guadalajara,
Las Ámericas Cancún, Andamar Veracruz, Galerías Valle Oriente Monterrey,
Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey.

kiplingmexico.com

f t i d @kiplingmexico

RUMIACIÓN MENTAL

LA RUINA DE DARLE VUELTAS A LO MISMO

"Déjalo ir" es uno de los regaños que nos hacemos cuando un pensamiento ahí está, impregnado, o alguna situación... debí haberle dicho, debí hacer esto, repetimos una y otra vez las palabras los momentos y le damos la vuelta a lo mismo todo el tiempo. A esto se le llama rumiar y la verdad es cansadísimo, por lo mismo debemos encontrar la forma de detenerlo.

Ese tipo de pensamientos ya se instalaron en la cabeza y no nos dejará tranquilas hasta que se desbloquee y de no hacerlo puede producirte una gran ansiedad y estrés. Rumiar significa masticar por segunda vez lo que ya masticaste y de ahí viene que este "trastorno" tenga este nombre pues la rumiación mental es el exceso de movimiento del pensamiento, cuando tienes algo en la mente y está ahí constantemente provocándonos mucho malestar emocional.

Pensar lo mismo varias veces es completamente normal, aproximadamente tenemos 60.000 pensamientos a diario, sin embargo hay algunos pensamientos que no nos podemos quitar de la cabeza y vuelve una y otra vez, puede ser muy posible que te encuentres rumiando ese pensamiento. Lo peor de todo es que provoca un estado negativo que impide muchas cosas como tomar decisiones, resolver problemas e incluso hacer nuestras actividades diarias.

Por lo general estos pensamientos, no son más que ansiedad disfrazada cuando nos preocupa algo y el cerebro interpreta nuestra preocupación y busca la manera de liberarla, sin embargo existe un bloqueo que está ligado a los procesos de la ansiedad, entonces este pensamiento

no encuentra una salida y se convierte en un bucle.

Estos pensamientos son tóxicos, negativos, destructivos y repetitivos, recordemos que nuestra mente tiene 3 dimensiones que son la emocional, la del pensamiento y la de la conducta.

Como todo, debemos tener armonía entre estas 3 dimensiones para mantener un equilibrio, y esto no siempre es fácil pues en nuestro entorno hay muchas situaciones de estrés y preocupación.

Una persona rumiante generalmente vive en el pasado o en el futuro, pocas veces disfruta del presente. También depende mucho de la personalidad, la crianza, los valores, y de esto va que se tengan pensamientos como "no vales nada", "no puedes" y pensamientos similares. Igualmente la persona puede creer que alguna situación que vivió en el pasado pueda volver a ocurrir.

Las personas introvertidas son quienes más sufren de rumiar pensamientos, pues les cuesta expresar sus emociones y se las guardan y por lo general son más inseguras y ansiosas. Los pensamientos rumiados traen mucho sufrimiento pues en algunas ocasiones aunque la situación

ya se resolvió, se vuelve una y otra vez al pensamiento, pensando que puede volver a pasar, etc. Cuando rumiamos pensamientos por largos periodos es recomendable pedir ayuda pues quiere decir que este pensamiento ya se está instalando y esto puede traer estrés, ansiedad y depresión.

Si te identificas con este artículo, no te preocupes, tiene solución pero es muy importante aprender a tener un poco de control y esto lo puedes lograr mediante ejercicio, poniendo atención en la relajación y respiración. Ya que conseguimos este paso podemos comenzar la meditación, que nos ayudará a centrarnos en el presente, pero solo lo lograremos cuando tengamos control sobre nuestra relajación y respiración. Gracias a la meditación tomaremos conciencia de las emociones.

Cuéntale a alguien que sea 100% de confianza, busca la forma de expresarlo, ya sea con esta persona de confianza o bien escribiendo, pintando o cualquier medio de expresión que encuentres. Esto te será de ayuda para entender qué es lo que te hace sentir o qué es lo que realmente te preocupa.

NATURAIEZA

sublime

Magia que se encuentra en lo más simple de las cosas.



iconique 

www.iconique.com.mx

¿CÓMO HACER DINERO SI NO TIENES DINERO?

BY RODRIGO LÓPEZ

Con la llegada de la revolución 4.0 (Foro Económico Mundial de Davos 2015) basada en las tecnologías de la información, la robótica y la automatización, se han abierto nuevos desafíos para esta época; es interesante reflexionar acerca del futuro del empleo, así como de la oferta educativa que se ofrece actualmente. ¿cuántos cambios se sucederán a corto plazo?

Sin duda es importante analizarlo para encontrar nuevas respuestas a nuevos problemas; esto, a fin de encontrar fuentes de generación de riqueza que nos lleven al desarrollo de nuevas ideas de negocio. Pensar, por ejemplo, que una compañía como UBER no tiene vehículos dentro sus activos!, o bien, que iFacebook no genera contenido! Esto es pensar diferente.

Hace ya algunos años, el médico galés Edward De Bono desarrolló el concepto del "pensamiento lateral" para explicar cómo una persona puede detonar ideas creativas mediante el cuestionamiento del status quo y la forma habitual de cómo enfocamos las cosas que nos rodean. En la misma línea recuerdo al protagonista de una caricatura en los 80's, Leon-O de "Los Thunder Cats", levantar su espada para "ver más allá de lo evidente" (ide eso se trata!).

El detonante de la creatividad es la necesidad y es precisamente ahí, cuando el dinero comúnmente escasea, donde tenemos la oportunidad de idear soluciones que identifiquen áreas de oportunidad no atendidas en el mercado y podamos aprovecharlas brindando beneficios a nuestros potenciales consumidores. Pensar que invariablemente se requiere dinero para generar dinero es una creencia en una época que nos invita precisamente a cuestionarlas para explorar nuevas posibilidades.

La propuesta es realizar un diagnóstico de tus fortalezas y debilidades, que te permitirá conocerte e identificar tu ventaja competitiva – también conocida como propuesta de valor – y sobre ella diseñar una ruta que aproveche el entorno para generar riqueza. Recordando que el éxito de una organización mercantil se evalúa por 4 dimensiones:

- 1) Generar retorno de la inversión.
- 2) Desarrollar al personal.
- 3) Contribuir positivamente a la comunidad.
- 4) Diseñar un modelo de continuidad.

¿SABES CUÁNTAS EMPRESAS HAY DETRÁS DE ESTE PASEO?

Pantalones
de mezclilla

+ 35,000 EMPLEOS

+ 800 EMPRESAS

Bicicletas

+ 10,000 EMPLEOS

+ 1,300 EMPRESAS

LAS EMPRESAS GENERAN
8 DE CADA 10 EMPLEOS.

vozdelasempresas.org

Fuente: Censo Económico 2019, INEGI

Voz de las Empresas



Consejo de la Comunicación

MI HIJO

y sus pocos ánimos

¿ES SOLO UNA ETAPA O PUEDE SER DEPRESIÓN?

Llega una etapa en la vida en que nuestros hijos pasan por diferentes estados de ánimo como la tristeza, o pueden encontrarse irritables o simplemente nada les emociona. Pero si esta actitud se prolonga al grado de afectar sus actividades diarias, es momento de prestar atención porque podría ser depresión y no solo la etapa de adolescencia.

Entre los 10 y los 19 años nuestros hijos cambian emocionalmente, dándole la bienvenida a la adolescencia, ¿recuerdas lo que fue para ti esa etapa? bueno pues así como nosotros ellos están viviendo una montaña rusa de emociones a la que nosotros tal vez nos resulte difícil seguirles el ritmo. Es normal que algunos días notes que tu hijo se encuentra un poco triste, sin embargo no debemos pasar por alto las señales cuando este estado de ánimo es mucho más constante, pues hay una delgada línea entre la adolescencia y la depresión. En jóvenes de entre 10 y 19 años, la depresión es mucho más común de lo que parece, pues los trastornos emocionales surgen durante la adolescencia.

Esta enfermedad, porque sí, es una enfermedad, detiene el desarrollo y paraliza el estado emocional pues hay bajo rendimiento escolar y en sus relaciones sociales. La depresión no siempre tiene una causa en concreto pues intervienen factores ambientales, de personalidad, de su entorno así como biológicos. La depresión se puede encontrar desde la genética, con el desequilibrio de la serotonina.

Muchas veces la depresión no es tomada en serio y eso hace que los jóvenes no busquen ayuda. Hay días en que nos

sentimos tristes, enojados y que "nada vale" por decirlo más fácil, esto no quiere decir que estemos en depresión, puede simplemente ser un mal día. Pero, cuando este tipo de estado de ánimo se mantiene todo el tiempo, ya estamos hablando de algo mucho más serio. Muchas personas se aíslan en su mundo y apenas los vemos lo que nos impide darnos cuenta de que esa persona está sufriendo. Hay otro tipo de conducta como la rebeldía que es mucho más notoria. En ambos casos podemos encontrar el cansancio, la dificultad para concentrarse, falsos malestares físicos, y nos referimos a falsos porque pueden ocultar la cara de la depresión, y en algunos casos llegan a expresar preferir la muerte.

Es normal que una persona en la etapa de la adolescencia se cuestione muchas cosas como su estilo de vida, su aspecto, sus gustos, incluso pueden empezar a sentir atracción por el tabaco o el alcohol, así como pelear con sus padres, sin embargo cuando esto ocurre a menudo es cuando debemos prestar atención y pedir ayuda.

En la adolescencia los sentimientos son intensos con muchos cambios de humor como sentimientos de euforia a sentimientos de desgana. Cuando tu hijo se aísla más de la cuenta es cuando debemos preocuparnos. También en esta

etapa aumenta el deseo sexual y la curiosidad, y también hay que prestar atención cuando comienzan conductas sexuales prematuras o promiscuas.

En esta etapa, en cuanto al sueño y la alimentación, nuestro adolescente querrá acostarse y levantarse mucho más tarde, y aquí debemos prestar atención cuando pasa noches sin dormir. En cuanto a la alimentación, el adolescente desarrolla un apetito voraz pues sus necesidades energéticas son mayores. Hay que estar alerta cuando se obsesiona con el peso con dietas demasiado estrictas que ponen en peligro su salud.

Si tienes la sospecha de que tu hijo puede estar atravesando alguno de estos factores de riesgo es importante mantener la calma pues debes transmitirla a tu adolescente. Lo importante es que sepa que no está solo, tiene que saber que puede contar con su familia y que de este núcleo siempre tendrá apoyo incondicional. También es importante fomentar el amor propio, promover el ejercicio, practicar deporte. Ve despacio, si ya notaste que existe un problema, ve dando pequeños pasos, no esperes de él, que cambie su vida en 180 grados, para empezar conformate con que descanse y se alimente bien.

HEMA
AMSTERDAM



HEMA México

hemamx.com

ESCÁPATE

WWW.MUJERTIME.COM



ISLA NAVIDAD

EXPERIENCIAS
NATURALMENTE
EXCEPCIONALES

El hotel Grand Isla Navidad Resort, galardonado por Trip Advisor con el distintivo Travelers ' Choice, es el lugar ideal para una escapada romántica con su pareja, un fin de semana en el paraíso para los amantes al golf o la pesca, unas divertidas vacaciones con la familia en la playa y el sol, o una reunión ejecutiva o convención para hasta 350 asistentes. El hotel, con una impresionante arquitectura española/mediterránea y varios elementos decorativos puramente mexicanos en sus habitaciones y áreas públicas, ofrece 158 habitaciones y 41 espaciosa y lujosas suites, localizadas en varios puntos privilegiados del edificio, con vistas a la marina, la laguna o el Océano Pacífico, que brindan al exigente viajero en busca de un producto de alto nivel, opciones de hospedaje incomparables en la zona.

En operación desde 1997, este resort de lujo es la pieza central de Isla Navidad, un exclusivo desarrollo turístico de 500 hectáreas que cuenta con un campo de golf de 27 hoyos, una marina con capacidad para hasta 207 embarcaciones y una zona residencial con casas y villas privadas. El resort está ubicado a tan sólo 30 minutos del aeropuerto internacional Playa de Oro (ZLO) en Manzanillo y a 3,5 horas por carretera desde Guadalajara.

Desde Isla Navidad y el pintoresco pueblo de Melaque y hasta las cercanías de Puerto Vallarta, el turista de alto nivel encuentra varias propiedades exclusivas de lujo, que conforman un corredor turístico enclavado en la denominada Costa Dorada del Océano Pacífico.

El Isla Navidad Country Club, localizado a 5 minutos del lobby del hotel está considerado como una de las mejores obras del afamado arquitecto y diseñador de campos de golf, Robert Von Hagge con 5 hoyos construidos a la orilla del Océano Pacífico, rodeado de verdes montañas, impresionantes acantilados y una exuberante vegetación donde una gran variedad de aves habitan todo el año.

Tres campos de nueve hoyos cada uno- llamados Laguna, Océano y Montaña- proporcionan al golfista de cualquier nivel, una gran variedad de retos en sus perfectamente mantenidos fairways y greens. El campo ha sido la sede de varios torneos de prestigio tanto a nivel profesional como amateur. En el Isla Navidad Country Club, el uso de caddies es obligatorio, lo cual hace que la experiencia sea aún más placentera, ya que éstos son expertos para proporcionar al jugador la distancia exacta de la bola a la bandera, la "caída" perfecta en los greens y contribuyen a mantener el campo en perfecto estado.



El hotel Grand Isla Navidad Resort ofrece más de 2,700 M2 de salones para reuniones y convenciones, además de varias áreas al aire libre para la realización de eventos sociales. Para llevar a cabo una "Grand Boda de Destino", el hotel cuenta con varios sitios espectaculares con vistas al Océano Pacífico y a las bellas playas de la localidad, y cuenta con los servicios de una coordinadora de bodas especializada, que hará que su evento sea memorable y fácil de organizar.

El hotel Grand Isla Navidad Resort ofrece tarifas en Plan Europeo, con desayuno incluido y programas todo incluido de lujo, así como paquetes de Golf, Romance y Spa.

WWW.MJERTIME.COM



Para informes y reservaciones consulte a su agente de viajes preferido o visite la página www.islanavidad.com.mx, envíe un correo electrónico a reservations@islaresort.com.mx, llame al 800 849-2373 o mande un mensaje por WhatsApp al (314) 331-0513.

Grand
ISLA NAVIDAD RESORT

VERDURAS TEMPURA

CROCANTES Y CRUJIENTES

Las favoritas de muchos cuando queremos comer un rebozado japonés, y además de ricas son muy fáciles de cocinar, el truco está en utilizar los ingredientes bien fríos, tanto el agua como la harina.

¿Qué necesitas?

Pimiento rojo, verde y amarillo 3/4
Cebolla 1/2
Zanahoria 2
Champiñones 4
Levadura 10g
Harina de trigo 200 g
Agua fría 270 ml
Aceite de Oliva

¿Cómo se hacen?

Lo primero y muy importante es lavar las verduras y cortarlas en tiritas, menos los champiñones que se cortan en círculos respetando su forma. Si además de las verduras que te sugerimos tu quieres agregar más, do it. Después hay que agregar la levadura a un traste con un poco de agua, aproximadamente unos 50 ml. Y la harina a un recipiente amplio y hondo, haciendo un hueco en el centro y añadiendo la mezcla anterior.

Después removemos y agregamos poco a poco agüita fría. Hay que calentar el aceite en una sartén e introducir las verduras en la mezcla de tempura para después pasarlas por el aceite caliente. Las freímos en pequeñas tandas para que no se peguen entre sí. Retiramos cuando se vean crujientes sin estar doradas y quitamos el exceso de aceite con papel absorbente. Listo, acompañalas con salsa de soja o similar.

EL CORAZÓN DEL MAR



MEXICAN SEAFOOD
RESTAURANT

Reservaciones
al **5611818190**

@ElCorazonDelMar.mx



Georgia 52, Ampliación Nápoles, Benito Juárez, 03840 CDMX

LOS MEJORES SUPLEMENTOS DE ACUERDO A LA CIENCIA PARA UN VIENTRE INFLAMADO

Si hay algo que no se programa dentro del plan "bikini body" es un vientre inflamado.

Sólo para que quede claro, no estamos hablando de la "estética" de un vientre inflamado (¿literalmente a quien le importa eso, hoy en pleno 2022?), estamos hablando de las molestias físicas que un vientre inflamado causa. Hay muchas razones por las cuáles podemos sentir esta inflamación (que a todas las mujeres nos molesta) y muchas veces éstas están ligadas al SPM (síndrome pre-menstrual), SII (síndrome de intestino irritable), exceso en el consumo de alcohol y/o estrés.

Por esta razón, te compartimos esta lista de los mejores suplementos que existen hoy en día para regular la hinchazón del vientre:



1. FLOW de matter smart nutrients:

Señoritas, ¿quién de ustedes antes de iniciar su periodo se siente con una hinchazón de vientre brutal? o simplemente, ¿quién se siente más "inflamada" durante esos días que ningún otro día del mes? Los ingredientes activos de Flow, contienen las dosis necesarias para verdaderamente provocar una diferencia en ese vientre inflamado.



2. GiFix de matter smart nutrients:

¿Vives con constante inflamación, colitis, gastritis, reflujo, estreñimiento y no sabes por qué? ¿Y esto en general te hace sentir más cansado de lo normal? La fórmula creada por los especialistas de matter en Gi-Fix pensaron en ella como una forma para apoyar todo el aparato digestivo y la integridad de la barrera intestinal.



3. Pencil de matter smart nutrients:

¿Eres de las que viven pegada a los antiácidos y al omeprazol? ¿Sabías que gran parte de la población afecta su barrera intestinal y su flora al consumir regularmente estos productos? Es por eso por lo que nos encanta Pencil, porque es una fórmula especial con Zinc-Carnosina, que actúa en el mismo tiempo que un medicamento para molestias estomacales, pero sin los efectos secundarios y sin afectar el PH natural del estómago.

LIMPIA ENERGÉTICAMENTE TU CASA

La energía que un espacio en nos afecta directamente. Cuando un espacio está lleno de vibra negativa nos sentimos estresados, enojados o tristes; cuando está lleno de vibra positiva somos creativos, alegres y el ambiente se siente ligero y fácil de estar.

Hacer una limpieza energética después de una reunión o una discusión, cuando tengas una racha de mala suerte o simplemente volverlo un hábito mensual, te ayudará a llenar tu espacio de energía positiva y sentir paz y armonía.

www.alhumo.com.mx



@alhumosacredsmokes



01. ELIGE UN SAHUMERIO

Sticks como la salvia o el Palo Santo son perfectos para purificar y muy fáciles de usar.

02. RECORRE TU CASA

Realiza movimientos circulares hacia la derecha, comenzando por la puerta principal.

03. ABRE LAS VENTANAS

Al terminar abre las ventanas y respira profundamente tres veces. Siente la paz del ambiente.

adquiere tus sahumeros en
www.alhumo.com.mx

¿YA NO QUIERES
TENER SEXO O
SIMPLEMENTE
YA NO TE GUSTA
EL SEXO CON
TU PAREJA?

La monotonía, ese mal que en algún momento le llega a casi todas las relaciones. Ya la excusa de "me duele la cabeza" quedó en el pasado, ni siquiera te motiva iniciar el juego sexual, prefieres dormir y relajarte. Pero ¿cuáles son los factores que nos llevan a este poco apetito sexual hacia nuestra pareja? Si te encuentras en esta situación y sabes que amas a tu pareja pero simplemente esa parte no fluye, no te preocupes, con un poco de magia, tiene solución.

Algunos expertos afirman que la sexualidad va mucho más allá del sexo, también implica las caricias, los besos, las palabras, la intimidad y los cuidados, es por esto que en alguna etapa de nuestra relación, la sexualidad cambia de forma, dejando de ser 100% genital, pero expresándose de otras maneras.

Muchas parejas, al llevar años juntos entran otras facetas de su vida que tienen en común y que tienen mayor importancia en su relación lo que hace que la vida sexual que llevamos disminuya el deseo o bien que queramos probar cosas nuevas.

Cuando esto ocurre, las fantasías aparecen, quedando en un plano imaginario, siendo normal fantasear con otras personas sin necesidad de justificar una infidelidad.

Lo primero que hay que hacer para solucionar la falta de deseo sexual con tu pareja es hablarlo y expresar aquello que te gustaría hacer. Expresa que es lo que si te gusta sin complejos, libera estas inquietudes lejos de los prejuicios. La comunicación en pareja es fundamental. Nunca des por sentado que sabes lo que le gusta a tu pareja, ni pienses que el lo sabe, lo que te gustaba antes puede ya no gustarte.

Si, el sexo es importante pero lo es más la sexualidad como ya la explicamos, el amor y la complicidad.

**"Mereces disfrutar, es importante
explorarte, conocerte,
reinventarte y educarte."**

Carolina Roldán

Los mejores aliados de tu placer

Succionadores by Carolina
Roldán x CHERISH

**CHERISH
luci**



**CHERISH
susi**



ó CHERISH

Disponibles en: www.cherish.mx

Photo by Cheyenne Doig on Unsplash

FITNESS

GRASITA ABDOMINAL INFERIOR

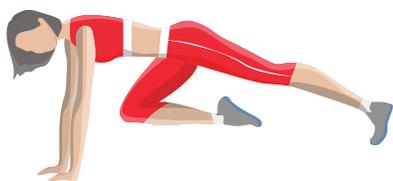
NO ES IMPOSIBLE QUITARLA

WWW.MUJERTIME.COM

Una de las partes que más nos quitan el sueño es la grasa abdominal inferior, y es que muchas veces por más abdominales que hacemos, parece que no se quiere ir, y es de hecho, la zona del cuerpo que más grasa almacena.

Probablemente lo que pasa al querer eliminar esta grasita es que nos enfocamos demasiado en trabajar esa zona, pero la realidad es que debemos hacer toodo un trabajo mucho más

complejo. Esta parte es la zona que más grasa almacena pero no te preocupes, no es imposible acabar con ella, lo que sí te advertimos es que es un trabajo que tiene que ver desde el ejercicio, la alimentación y tu estado de ánimo. Es muy importante que dejes de pensar que solo vas a atacar esa área, pues no se puede perder grasa únicamente de una zona. Debes incluir ejercicios desde HIITs, hasta entrenamientos con fuerza.



TOCA TU PIE

Acostada en el suelo con las piernas y los brazos extendidos y el abdomen bien apretado levanta el brazo derecho y la pierna izquierda hasta tocarse. Cambia de lado y repite.

ABDOMINALES EN V

Sentada en el suelo inclina tu torso hacia atrás y levanta las piernas rectas hasta que tu cuerpo se ponga en forma de V, estira los brazos hacia tus piernas para tener más equilibrio, similar a las planchas debes mantener esta posición durante 20 segundos y repetir.

GIROS RUSOS

Siéntate en el suelo e inclina tu torso hacia atrás y levanta tus piernas pero con las rodillas dobladas. En esta posición gira el tronco superior de lado a lado.

ELEVACIÓN DE PIERNAS

Acostada boca arriba coloca las manos a los lados del tronco y fija la pelvis al suelo. Levanta las piernas rectas hasta que tu cuerpo esté a 90°. Baja las piernas lo más cerca del suelo pero sin tocarla.

ESCALADORES

En posición de plancha lleva la rodilla izquierda hacia el pecho y regresa, cambia de lado y repite.

PLUS

Consume alimentos ricos en fibra porque estos te ayudan a regular el sistema digestivo y te mantienen llena mucho más tiempo. La piña es ideal y la puedes incluir en un montón de cosas. Incluye también proteínas como pollo, pescado blanco, quinoa y frutos secos. Las verduras te ayudarán a la pérdida de peso y el desarrollo muscular. No esta de más recordarte que reducir el consumo de azúcar y pan es parte indispensable, ya no tomes ese juguito, ni ese refresco y de preferencia nada con conservadores.



Fabiola Campomanes

WWW.MJERINTIME.COM

Fotografía: Karla Bocanegra @_kbocanegra
Styling: Step on Fashion @steponfashion
Locación: Yaya 's Photo Studio @yayas_studio
PR: Armando Bocanegra @_boknegra_
Vestido naranja: Paris Rodriguez
Vestido blanco: Beecause

¿Nos puedes platicar del reto que fue para ti interpretar a Ana en Diario de un Gigolo?

Para mí interpretar a Ana en Diario de un Gigolo sí implicó todo un reto, ya que era una mujer muy rota, muy sola, con un problema de alcoholismo que no se daba cuenta ella, y que de verdad era una mujer que no enfrentaba nada, al contrario, evadía, se la pasaba evadiendo todos los problemas, sobretodo muy inconsciente, ella pensaba que no hacía nada mal, pero no se daba cuenta que podía hacer cosas que lastiman a las personas, entonces si fue un reto porque yo en mi vida personal estoy en todo lo contrario, tratando de ser cada día más consciente.

¿Cuál es la enseñanza más grande que te ha dejado Bárbara en El Juego de las Llaves?

A mi Bárbara me ha divertido muchísimo, me llena de alegría porque es una mujer divertida, echada para adelante, sin complejos y sin prejuicios, con una libertad de pensamiento, pero también física, no le importa mostrar su cuerpo, realmente es como muy libre y fresca.

¿Te pareces a Bárbara en algún aspecto?

Pues siento que me parezco a Bárbara en muchas cosas, sobre todo en su sentido del humor. No soy tan libre como ella, pero ahí voy por ese camino.

¿Cuál crees que es uno de los mayores aportes del Juego de las Llaves a las mujeres y su relación con la sexualidad?

Yo creo que el juego de las llaves ha sido un parteaguas y ha sido esta ventana para poder hablar de ciertos temas que estaban tan en la oscuridad y darles luz, poder hablar de ellos con esa naturalidad que tendría que ser. Hablar de la pareja, de tener una mejor comunicación, hablar de la sexualidad, de qué nos gusta, que no nos gusta. Dejar de tapar todo eso y tener esa apertura como la que tienen Bárbara y Leo, de buscar soluciones a quizás una pareja que lleva tantos años y ha caído en la monotonía y están aburridos.



WWW.MUJERINTIME.COM



¿Qué significó para ti la segunda temporada del Juego de las Llaves donde vimos mucha unión femenina?

Primero que nada fue una experiencia refrescante y renovadora, porque la grabamos en plena pandemia. Todos teníamos miedo, nos sentíamos muy vulnerables. Estar trabajando y ser de las pocas producciones que tuve la oportunidad de trabajar, y estar todos juntos en una burbuja y podemos abrazar y darnos cariño, fue muy bonito poder compartir, sobre todo con mis compañeros que quiero tanto. Sobre todo la oportunidad de poder trabajar todos, no solo para el equipo técnico, el equipo de producción y todos los actores. Fue una experiencia muy bonita.

¿Qué podremos ver en la tercera temporada?

Todavía no lo sé porque aún no me han dado los capítulos, así que aún no sé hacia dónde va la tercera temporada pero seguramente va a ser muy divertida.

Nos puedes platicar un poco de tu relación con Sofía, ¿cuál crees que es la clave o algún consejo para una relación sana mamá-hija?

Yo creo que tanto Sofía como yo, hemos mostrado un poco de cómo es nuestra relación en redes sociales. Siempre ha sido muy buena, basada en la comunicación y el respeto. Hoy ella es toda una mujer y yo me siento muy, muy orgullosa de ella.

Vemos en tus redes sociales que estás en un camino muy espiritual, ¿nos puedes contar un poco de ello?

Pues para mí el trabajo espiritual es el trabajo diario. Trabajar en tu felicidad porque la felicidad no es responsabilidad de nadie más que uno mismo y lo que te haga feliz, lo que te de paz, ese es el camino que trato de manejar todos los días.

¿Cómo conectas contigo después de un día difícil o muy ocupado?

Me conecto conmigo a través de la meditación, llevo meses meditando y creo que es la mejor manera de conectar contigo y de darte cuenta que no eres solamente este cuerpo físico ni tampoco eres solamente tu mente. Somos mente, cuerpo, espíritu y hay que conectar con todos y estar en paz.

Si tuvieran que hacer una serie sobre tu vida ¿cómo tendría que ser la persona que quiera obtener este papel?

Yo creo que tendría que ser una mujer con mucho sentido del humor, pero también con mucho coraje para enfrentar a la vida, para mí el coraje viene desde el corazón.

En donde te podemos ver el resto del año...

Está en HBO "40 no es nada" que es un reality show de citas que creo que se pueden divertir muchísimo. Está próximo a estrenar "Diario de un Gigolo" que también me emociona muchísimo ver. Y también la tercera temporada de "El Juego de las Llaves" que apenas vamos a grabar.

Frío o calor: calor.

Lugar favorito en el mundo: México.

Lugar favorito de México: el desierto.

Mejor inversión: los viajes.

Marca favorita mexicana: Alex Medina.

Marca de maquillaje favorita: me gustan muchas, entre ellas Benefit.

Crush: pues muy feliz, porque estoy con mi crush.

Animal favorito: el perro, los leones, todos. Amo a los animales.

Hobby: pasar tiempo con mis seres queridos.

Hábito de cuarentena: disfrutar de cada momento.

Color favorito: el negro y el blanco.

De pequeña querías ser: aeromosa.

Define tu estilo en una palabra: divertido.

Libro favorito: Mensaje de los sabios.

Serie favorita: Breaking Bad, Sex and the City, Succession.

Personaje de tv favorito: Carrie y Samantha de Sex and The City

Comida favorita: la mexicana, definitivamente el mole.

Alguien con quien te gustaría trabajar: con mi hija Sofia.

Lo primero que haces al despertar: sonreír y hacerme mi taza de agua con limón.

¿Cómo te dicen de cariño?: Fa, Amor, Cielo.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: con mi persona favorita.



SUMMER INDOORS

Fotografía: Mauricio Ramírez @maumania
Modelo: Estefanía Ochoa @estefaniaa.ochoa
para @ghmanagement
MUAH: Alexandre Santos @alexandresantos.makeup
Styling: @le_kirikoumartin
Studio y producción: @colectivocreativodemoda

Vestido: Púrpura Mixteco
Botas: Ara Fashion Shoes
Joyería: María Belén Jewelry



WWW.MUJERTIME.COM

EDITORIAL

Vestido: Marcela Camarillo
Pantalones: Angel Grave
Botas: Ant
Joyería: María Belén Jewerly

WWW.MUJERINTIME.COM





Bomber: Anacoreta
Vestido: Angel Grave
Botas: Ant
Joyería: María Belén Jewerly

Total Look: Guillermo Jester



Top: Angel Grave
Pantalones: Púrpura Mixteco

WWW.MUERINTIME.COM



Vestido: Púrpura Mixteco
Joyería: María Belén JewerlY

¿Piel grasa?

3 ESENCIALES PARA CUIDARLA CON XIXANTHÉ

Limpiador Facial Depurante



Polvos Matificantes Gel Facial Hidratante



INGREDIENTES NATURALES

Hecho en
México

PRODUCCIÓN LOCAL



LIBRE DE CRUELDAD ANIMAL

www.xixanthe.com.mx



VALENTINO



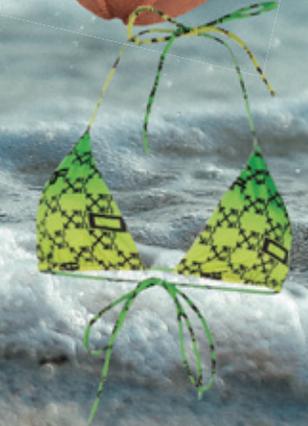
OSÉREE



NOIRE SWIMWEAR



HUNZA G



OFF-WHITE



DOLCE & GABBANNA



ANTONELLA RIZZA



LA REVECHE



THE LIST

Ya es temporada de alberca, playa, sol y arena, buscamos los bikinis y trajes completos más cool para que te sientas agusto en un día bajo el sol. P.D. No olvides usar bloqueador.



BRIGITTE



BRIGITTE



CLUBE BOSSA



CYNTHIA ROWLEY



MC2 SAINT BARTH



NOIRE SWIMWEAR



ERES



WWW.MIJERINTIME.COM



CLUBE BOSSA



AMIR SLAMA

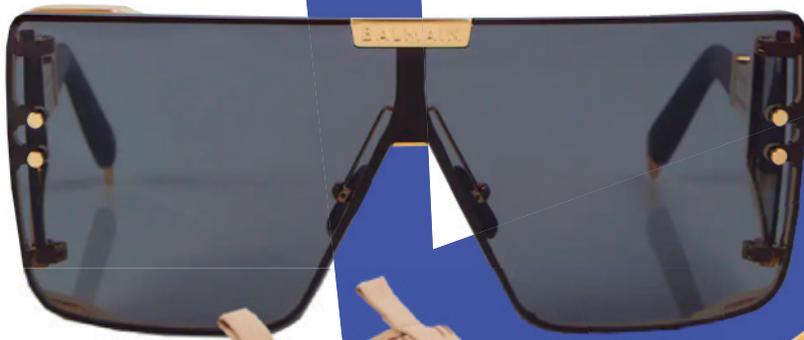


CLUBE BOSSA



REINA OLGA

BALMAIN



CHLOE



VERSACE

Glamour BAJO EL SOL

Olvidate de los días en que te llevabas únicamente la toalla del hotel al camastro en la playa. Nuestra selección de piezas para esta temporada son los "básicos" que necesitas para poder relajarte con todo el glamour.



LOEWE



JW ANDERSON



BOTTEGA VENETA



SAINT LAURENT

0711



ISABEL MARANT



LOEWE



AMIR SLAMA



MISSONI HOME



WWW.MUJERTIME.COM



VALENTINO BIRKENSTOCK



STELLA MCCARTNEY



ISOLDA



BURBERRY



VERSACE



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

ARMANI BEAUTY



luminous silk
perfect glow flawless foundation
fond de teint éclat parfait

GIORGIO ARMANI

URBAN DECAY



URBAN DECAY

ONE SIZE BY PATRICK STARRR

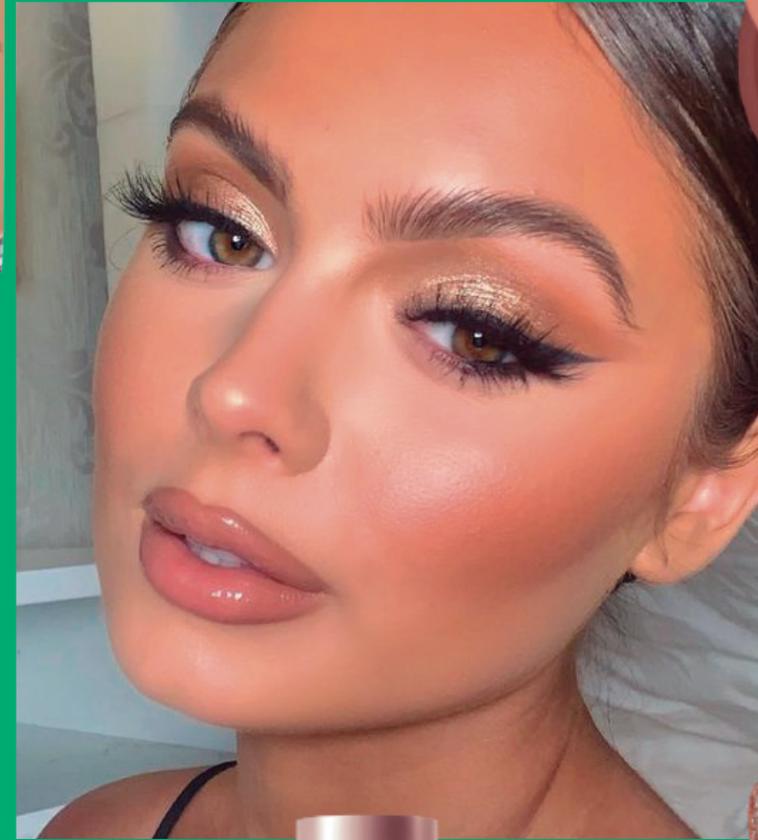


ONE SIZE



KAJA BEAUTY

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

CALIRAY



MERIT

WWW.MUJERINTIME.COM

MAKE UP FOREVER



MAKE UP FOR EVER
ARTIST
COLOR PENCIL

PAT MCGRATH LABS



HOURLASS



SOL DE JANEIRO



SOL DE JANEIRO
COPACABANA
BRONZE
GLOW OIL

STILA



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK



SMASHBOX



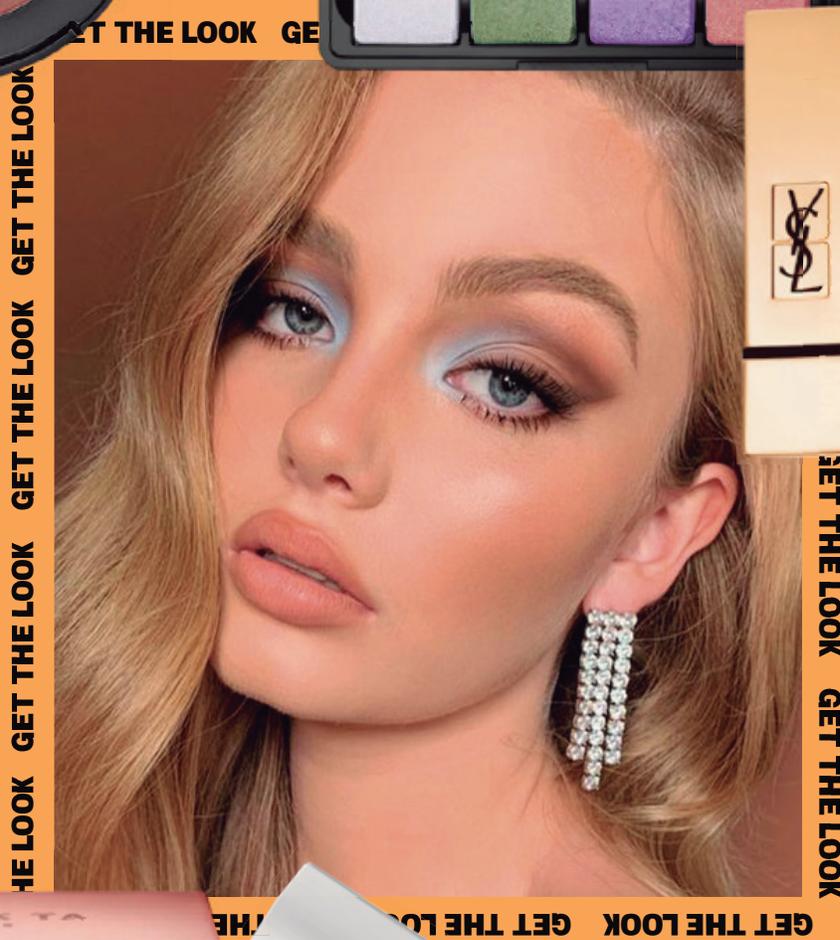
VISEART

YVES SAINT LAURENT



MAKE UP FOREVER

IT COSMETICS



WWW.MIJERINTI.NE.COM



PATRICK TA



FENTY BEAUTY



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK



DIOR DIOR



KVD

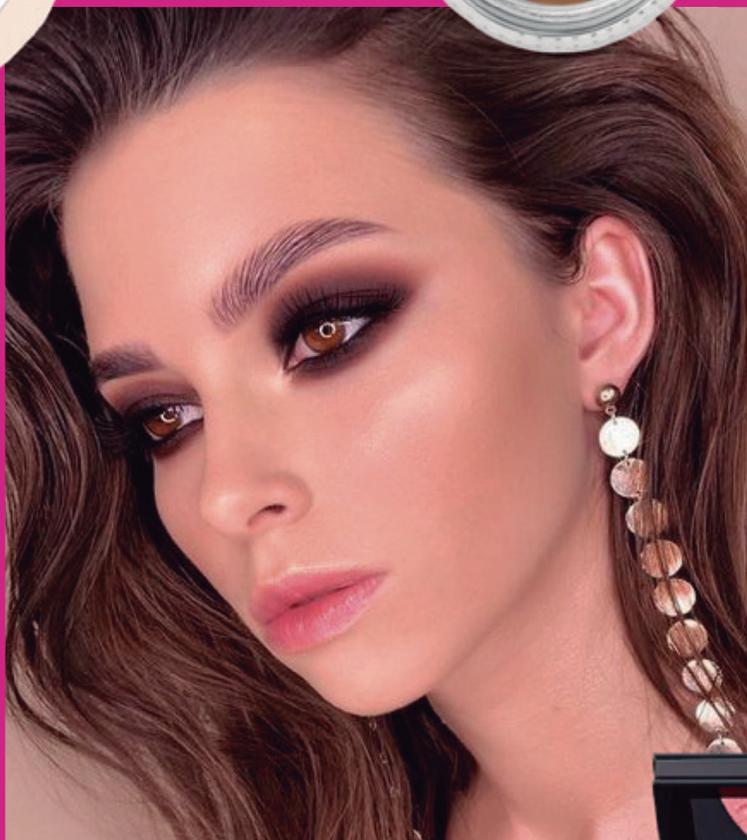
ROSE INC



ROSE INC

SKIN ENHANCE
LUMINOUS
TINTED SERUM
SERUM TEINTE
SERUM

NUDESTIX



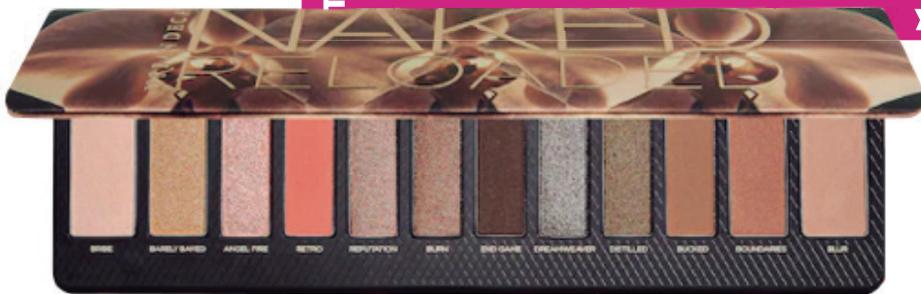
THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

WWW.MUJERINTIME.COM



FENTY BEAUTY



URBAN DECAY



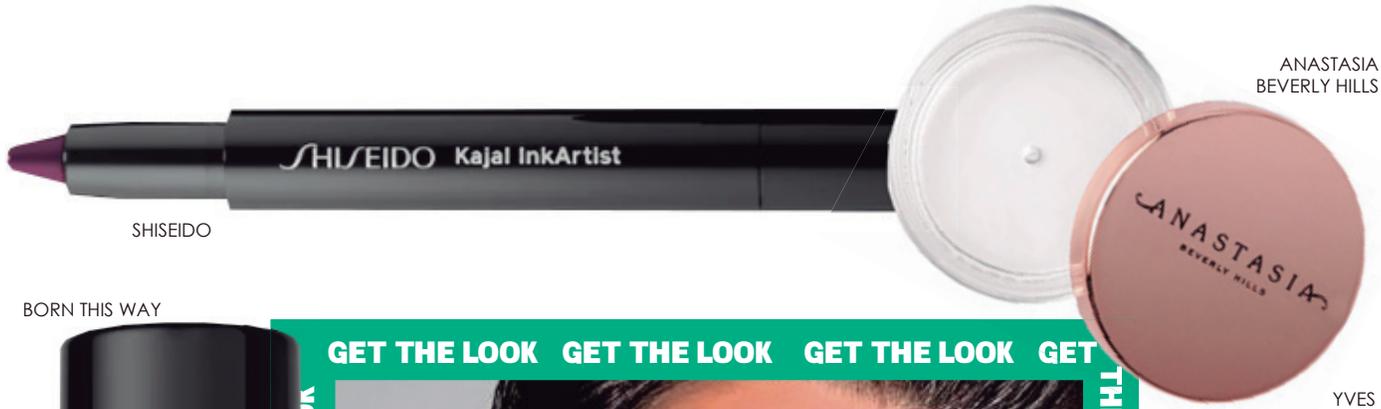
PAT
MCGRATH



DIOR

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK



SHISEIDO

ANASTASIA BEVERLY HILLS

BORN THIS WAY



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK



YVES SAINT LAURENT



WWW.MJERINTIME.COM



HUDA BEAUTY



SAIDE

CHARLOTTE TILBUTY



GET THE LOOK GET THE LOOK GET THE LOOK

*Lo que sabemos
de la*

MET GALA

2022

Se acerca el 2 de Mayo, día en que no podemos soltar nuestro celular, y estar viendo los en vivos de YouTube esperando a ver a nuestros fashion icons favoritos luciendo prendas de ensueño con la temática del año... El día en que todos nos convertimos en jueces calificando los looks y ¿por qué no? soñando con asistir a la MET gala.



Este año, sabemos que la temática será "Gilded Glamour" (glamour dorado) por lo que significa que esta gala estará llena de brillo, glamour, lujo y mucha, demasiada opulencia.

Pero entrando un poco en historia te podemos contar que el Gilded Glamour tiene lugar en la década de 1870 y a principios de 1900. La Edad Dorada como era llamada, fue un período de mucha prosperidad y crecimiento económico para Estados Unidos. Todo avanzaba rapidito y a gran velocidad, lo que permitió muchas oportunidades de trabajo así como la inmigración europea. Pero no todo era bueno para todos, pues a pesar del gran crecimiento y prosperidad para el sector de la industria así como para los banqueros, el dinero y el crecimiento tenía que salir de algún lado, ¿adivinas de quienes? de la clase trabajadora, es así como la desigualdad fue mucho más notoria, mientras los ricos vivían una de sus mejores épocas, la clase baja pasaba muchas dificultades.



WWW.MUJERINTIME.COM

Entonces este año podremos ver en la alfombra roja adornos de metal dorados, guantes de ópera, vestidos de corsé. Además de las prendas no podemos esperar ver a los diseñadores que en los últimos años han acompañado a las celebs junto con sus creaciones.



Este año, Blake Lively, Ryan Reynolds, Lin-Manuel y Regina King serán los anfitriones del evento, mientras que Tom Ford, Adam Mosseri y Anna Wintour seguirán siendo copresidentes honorarios.



LOS NUEVOS MAYZE CRYSTAL GALAXY DE PUMA® SON EL EQUILIBRIO PERFECTO ENTRE TENDENCIA Y NATURALIDAD



Por sus características y detalles, los nuevos Mayze Crystal Galaxy irradian positividad y estilo, ya que están inspirados en el poderoso brillo de los cristales y sus diferentes propiedades naturales para empoderar y sanar. Para completar el estilo divertido e innovador de esta colección pensada en las mujeres que mueven las tendencias, se agregan dos versiones de tops en transparencia con gráficos en el estampado que hacen un guiño al reflejo de los cuarzos al pasar la luz, un pants clásico que será el compañero ideal para todas tus aventuras primaverales y un divertido bucket hat que le dará el twist perfecto al look Crystal Galaxy.



ATRÉVETE A DESAFIAR LAS REGLAS DE LO CONVENCIONAL CON EL LANZAMIENTO ESTELAR STARDUST DE PUMA®



WWW.MJERINTIME.COM

Este nuevo lanzamiento incluye diferentes piezas que seguro se volverán rápidamente tus favoritas, como lo es el peculiar crop top en color rosa intenso inspirado en tendencias futuristas contrastando diferentes texturas y relieves, o los tights de cintura alta en diseño texturizado, los cuales incluyen la compresión en el área del abdomen mejorando tu fuerza y resistencia. Todas estas piezas incluyen tecnología dryCELL, la cual te hará sentir fresca sin sacrificar la comodidad y el estilo.

Disney y MYST anuncian la creación de la producción original DISNEY MYST: "BE OUR GUEST" en México. Con una impactante puesta en escena y los éxitos musicales de más de nueve décadas de la historia de Disney, el público disfrutará de un innovador concierto inmersivo para toda la familia con la participación de reconocidos artistas interpretando y bailando canciones que son emblemáticas para varias generaciones y harán que todos se levanten de sus asientos para cantar, bailar y ser parte del show.

El mágico mundo de Disney deslumbrará al público con esta experiencia que los tendrá al borde de sus sueños con canciones como "Colores en el viento" (POCAHONTAS), "Friend Like Me" (ALADDÍN), "Tale as Old as Time" (LA BELLA Y LA BESTIA), "Bajo el mar" (LA SIRENITA), "Libre soy" (FROZEN), "Hakuna Matata" (EL REY LEÓN), "Supercalifragilísticoespialidoso" (MARY POPPINS), "No importa la distancia" (HÉRCULES) y muchas más.

"En The Walt Disney Company Latin America estamos felices de iniciar el año presentando esta producción en vivo; un concierto inmersivo y de calidad para las familias. Ha sido un placer realizar esta colaboración con Música Esencial, empresa mexicana a cargo de la producción del concepto MYST, quienes de una forma única lograron que DISNEY MYST: "BE OUR GUEST" sea una propuesta inigualable para disfrutar de la música más icónica de Disney", afirma Martín Iraola, SVP & GM, Out-Of-Home, The Walt Disney Company Latin America.

Disney MYST

BE OUR GUEST

El concierto cuenta con una orquesta en vivo bajo la producción y dirección musical de Chacho Gaytán; y el diseño, producción y dirección de Felipe Fernández del Paso. Además, cuenta con más de 30 bailarines y acróbatas y un elenco integrado por Pato Borghetti, Cecilia de la Cueva, Alex Brizuela, Ro Urquidi, Vince Miranda, Reyna López, Oscar Jiménez, Jorge Daher, Karla Centeno, Cristina León, Mario Sepúlveda, Carlos Gatica, Sofía Garza, Denisha, Johnny Sigal, Luja Duhart, Laura De Freitas, entre otros talentosos artistas.

“MYST se ha consolidado como uno de los espectáculos más emblemáticos del mundo del entretenimiento. Es un honor emprender esta aventura con The Walt Disney Company Latin America para llevar a un público familiar la magia y la música que nos han acompañado por generaciones”, comenta Felipe Fernández del Paso, creador junto con María Laura Medina de Salinas, Memo Alegret, Alexis Lippert y Chacho Gaytán del concepto MYST.

El protocolo de acceso y estancia en el foro se hará conforme a las normas emitidas por las autoridades correspondientes con la finalidad de ofrecer condiciones sanitarias seguras para el público.

En una segunda etapa, este original espectáculo buscará llegar a otras ciudades de América Latina con la finalidad de acercar esta experiencia musical única y de calidad a las audiencias de la región.

BOLETOS A LA VENTA

Taquilla del Foro Totalplay
(en Antara Fashion Mall)
Sistema Ticketmaster

Sábados y domingos
Apertura de puertas, 13:00 horas
Inicio de función, 14:00 horas

Duración: 1 hora 40 minutos, en dos actos.





75 AÑOS EN LA MODA

WWW.MUJERTIME.COM

Los jeans, que fueron creados originalmente como ropa de trabajo, son la prenda más democrática de la industria fashion, misma que cada temporada exige innovación para conservar y atrapar nuevos mercados. Wrangler es una firma que celebra 75 años, lo que convierte sus productos en una tradición, que también busca acercarse a nuevos públicos con diseños, texturas, paleta de colores y una forma responsable de crear sin dañar el medio ambiente.

Wrangler nació cuando un joven de sólo 20 años decide dejar su terruño en Tennessee, Estados Unidos, para mudarse dentro del mismo país a Carolina del Norte. Ahí encuentra trabajo en una fábrica donde cosía botones por 25 centavos de dólar al día. El sitio de trabajo del joven Hudson cierra, por lo que las máquinas de coser salen a la venta y en

alianza con su hermano aprovecha la oportunidad y con el equipo comprado, en un loft sobre un supermercado, funda Hudson Overall Company, donde producían principalmente overoles para los trabajadores. Sus ventas suben como la espuma, cambian de sede y también de nombre a Blue Bell Overall Company, que más tarde adquiere otras manufacturadoras y da por resultado Wrangler.

Su interés era entonces la ropa de trabajo, con características únicas como tejidos que establecieron nuevo estándar en la industria por su comodidad y duración. Para 1947 entran al mercado de los rodeos, para lo que crean los “auténticos vaqueros”, diseñados por el sastre polaco Bernard Lichtenstein, apodado Rodeo Ben. Los mayores exponentes del rodeo salían al ruedo con sus Wrangler bien puestos, así que se corre la voz del

producto, se abre una planta en Bélgica, la marca llega a Europa y la expansión continuó hasta añadir más países y más líneas de producto, como camisas que también son legendarias.

“En Estados Unidos, uno de cada cuatro hombres lleva un pantalón de nuestra marca, pero lo que más nos enorgullece es el posicionamiento de un producto fashion a nivel global, e incluso fuera del estilo de vida del rodeo o de la charrería, ya que son prendas que se mueven contigo, con telas cuyas tecnologías son exclusivas, y que por tanto atrapan también a un público femenino y, justo ahora, a los niños que siguen las tradiciones de sus padres”, explica Alejandra Pérez Moreno, directora de marketing para Wrangler México.

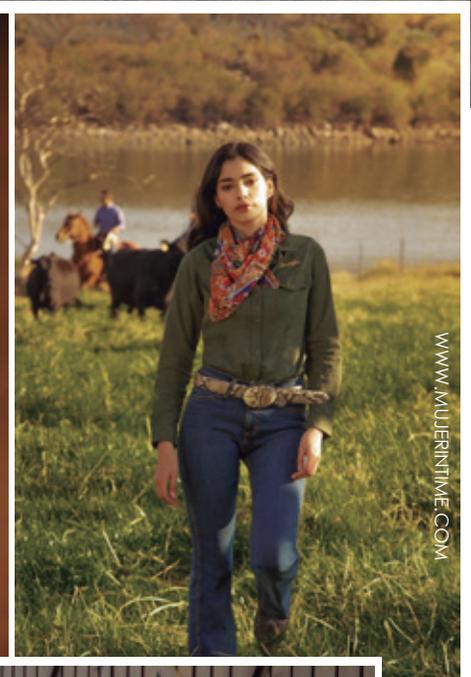
Para navegar entre la tradición y la innovación, cada prenda persigue valores específicos como dar libertad e independencia a quienes lo usan. Son pantalones que cumplen a quienes forman parte de los rodeos o montan caballos, a los hombres que siguen jornadas de trabajo rudo en un grandes urbes, o simplemente a la familia completa, en un día de descanso con un look casual.

“Nacimos como una línea vaquera, pero sin duda hay países donde nos ubican por ser una categoría fashion donde los jeans son un distintivo urbano que no se lleva siempre con botas, también se conjuga con los sneakers. Asia, Europa y obviamente Latinoamérica son mercados que buscan unos jeans clásicos, pero que también premian con su interés a quienes se ocupan de crear productos duraderos y amigables con el medio ambiente”, advierte Alejandra.

Wrangler, por ejemplo, tiene compromisos firmados para la renovación de sus procesos, entre los que incluyen reducción del 50% en el uso de agua para 2030; mientras que para 2025 cumplirán con usar algodón 100% sostenible, energía 100% renovable y química 100% limpia.

“Hacemos prendas duraderas con diseños atemporales, pero incluso para quienes desean cambiar su look, somos pioneros en fabricar ropa biodegradable o compostable, y comunicamos cada innovación en las etiquetas. Sabemos que nuestro consumidor es leal gracias a nuestra calidad. Nuestros diseños forman parte de una herencia que pasa de una generación a otra”, asegura la ejecutiva de la marca.

En México, actualmente tiene distribución a través de tienda en línea y también llega a otros puntos de venta físicos por medio de Liverpool.com y tiendas especializadas en prendas para caballero. Para escuchar las necesidades de este mercado específico, tienen al frente de su área de diseño a Patricia Botello y Gabriela Carrasco, quien crea colecciones para primavera-verano y otoño-invierno, tanto para caballero, dama y ahora también tiene una línea de kids.



WWW.MUJERINTIME.COM



Wrangler

REPORTAJE

CAT SUIT

EL LEGADO
MÁS SEXY
DE TODOS
LOS TIEMPOS

WWW.MUJERINTIME.COM





Seguramente si pensamos en un personaje que encarne el femme fatale, pensaremos en CatWoman es por esto que es uno de los disfraces más comunes en halloween en donde queremos vernos sexys pero disfrazadas. Este personaje es un personaje complejo que no sabes si es héroe o es villano, es independiente, tiene poder, independencia, todo representado en un traje: el catsuit.

En pantalla, hemos visto este uniforme sufrir muchas variaciones desde los años 40, desde algo sexy pero sin mostrar nada como el de Anne Hathaway hasta ultra sexy, en donde había más piel que tela como el de Halle Berry, sea como sea, este atuendo puede hacer sentir empoderada a quien sea.

El catsuit hace referencia a los gatos, pues son independientes e inteligentes, y muchas veces solitarios. Han sido utilizados por los diseñadores de moda y generalmente los asocian a prendas o estilos para mujer. En muchas culturas los gatos fueron venerados por la mitología y los vinculan con la fertilidad y la protección, en otras culturas como lo fue la Europa medieval lo asociaban a la brujería de donde nace la mala suerte del gato negro.

El traje de una sola pieza tuvo popularidad en la década de 1960 cuando André Courreges presentó una colección con una temática futurista, que llevaba gafas, botas, caso de astronauta y un catsuit de manga larga. Desde ese entonces ha aparecido mostrando a mujeres fuertes y ágiles como en Kill Bill, Batman y Matriz. Este traje también ha sido muy sexualizado rodeado de narrativas que rodean a los gatos y la feminidad. Con el reciente estreno de Batman nos queda claro que pasarán bastantes años antes de que este traje se vaya de nuestras cabezas.

El catsuit es la relación entre la energía femenina, la moda y los felinos. Veremos muchas Catwoman ir y venir desde Julie Newmar, Eartha Kitt, Michelle Pfeiffer, Zoë Kravitz, pero una cosa nos queda claro, Catwoman es la representación de la naturaleza incomprensible de los gatos, es por eso que nunca se puede definir a este personaje como bueno o malo. Este traje nunca pasará de moda.



LA HISTORIA DE

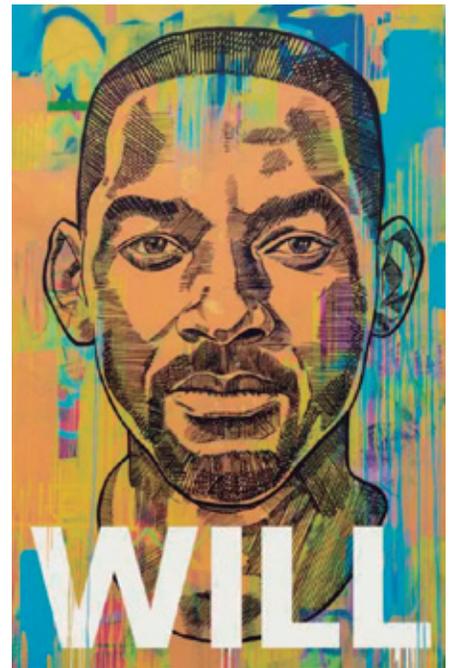
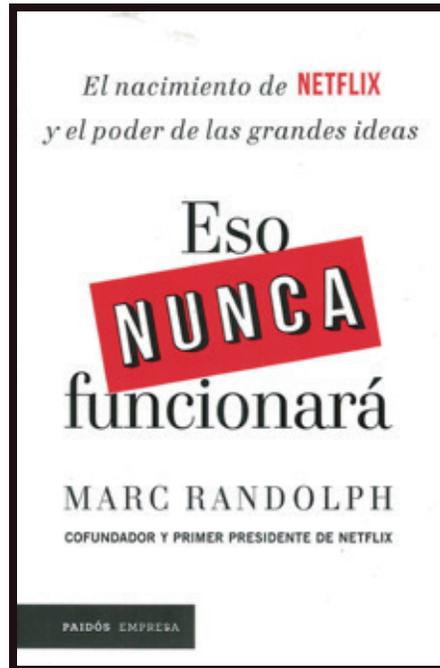
3

iconos en libros

En esta edición queremos presentarte nuestra selección de 3 libros de hombres que han marcado este siglo, gracias a su visión, carisma y legado. ¿Cómo fue su inicio?, ¿qué los inspira?, ¿se han sentido derrotados? Estos libros tienen la respuesta a esas preguntas de 3 de los hombres más importantes del mundo.



WWW.MUJERINTIME.COM



ELON MUSK

Ashlee Vance

Un hombre bastante complejo, su nombre es Elon Musk y es la cabeza de la empresa billonaria Tesla Motors, SpaceX y Solar City. Musk hace realidad todo lo que parece salir de una serie de ciencia ficción. Nacido en Sudáfrica su infancia fue difícil. Vendió su primera empresa por 300 millones de dólares y PayPal por 1,500. Hoy se dedica a soñar a lo grande, desde coches eléctricos para todos, hasta habitar Marte.

ESO NUNCA FUNCIONARÁ

Marc Randolph

Marc Randolph y Redd Hastings pasan por uno de los peores momentos de sus vidas, la empresa en la que han invertido todos sus ahorros, y su tiempo está a punto de morir. Tomaron entonces medidas duras y viajan a Dallas para intentar venderse a Blockbuster por 50 millones de dólares pero la respuesta es NO. Esa empresa hoy se llama Netflix y vale 150,000 millones y bueno, todos sabemos el final de Blockbuster.

WILL

Will Smith

¿Cómo un niño inseguro de Filadelfia se convierte en un hombre carismático de la televisión? Will se convirtió en una estrella de rap y una de las más grandes estrellas de Hollywood. Una bonita historia de superación y transformación interior que nos enseña todo lo que podemos conseguir a base de fuerza de voluntad y que también nos enseña la otra cara del éxito y la fama, todo lo que se deja atrás.

¿SABES CUÁNTAS EMPRESAS HAY DETRÁS DE ESTAS VACACIONES?

Hoteles

+ 400,000 EMPLEOS
+ 18,000 EMPRESAS

Lentes de sol

+ 10,000 EMPLEOS
+ 400 EMPRESAS

Restaurantes

+ 110,000 EMPLEOS
+ 25,000 EMPRESAS

Trajes de baño

+ 20,000 EMPLEOS
+ 500 EMPRESAS

LAS EMPRESAS GENERAN
8 DE CADA 10 EMPLEOS.

vozdelasempresas.org

Fuente: Censo Económico 2019, INEGI

Voz de las Empresas



Consejo de la Comunicación

SERIES

SALIDITAS DEL HORNO

LOS ESTRENOS PARA DISFRUTAR EN ABRIL

Ojalá pudiéramos detener el tiempo para poder maratonear agosto y disfrutar todos los estrenos del mes, pero cada vez parece más difícil. Como cada edición hacemos una selección de las imperdibles para Abril, esperamos que las disfrutes.



PAM Y TOMMY
Disney +

¿Pamela Anderson y Tommy Lee en Disney +? Si, leíste bien. Lily James y Sebastian Stan dan vida a esta pareja icónica de los 90s en esta miniserie que nos recordará esta explosiva relación llena de escándalo.



¿QUIÉN ES ANNA?
Netflix

Nos encantan las historias reales, y esta te va a dejar picadísima. Es el caso de Anna Delvey quien conquistó a la jetset de Nueva York quedándose con mucho, mucho de su dinero. Es una serie-investigación así como muchos flashbacks de una vida llena de lujos y de mentiras. En esta serie conocerás lo que hay dentro de la cabeza de Anna, pensar en sus posibilidades y delirios, así como el siempre poder ser quien quieres ser, aunque esto implique engaños.



LA EDAD DORADA
HBO Max

Del creador Julien Fellowes, mismo que Downton Abbey, llega La Edad Dorada protagonizada por Christine Baranski, Cynthia Nixon y Carrie Coon y cuenta la historia de la alta sociedad a finales del siglo XIX pero esta vez en Nueva York. (Si leíste nuestro especial de la página 48 entenderás lo que ocurrió en este siglo con la clase alta). En esta historia veremos rivalidad familiar y empresarial, tradiciones y todo lo que conlleva una vida de lujos.



NO ES SERIE PERO, POR FAVOR, NO TE LA PIERDAS.

WECRASHED

Anne Hathaway y Jared Leto protagonizan el caso real y la caída más meteórica del coworking y startup WeWork quienes perdieron casi todo su valor en una desastrosa salida a la bolsa. 8 capítulos llenos de estafas piramidales, acoso sexual y escándalos.

STORIES

Julia Fullerton-Batten



ABRIL 08

Julia Fullerton-Batten. *Hallway*, 2008. De la serie "In Between".

IBSEN 32/A, POLANCO

"En la mejor tradición narrativa, Fullerton-Batten ha producido un notable trabajo que ilustra un período de tiempo para que las generaciones actuales y futuras reflexionen".

- Del prólogo de Marion Tandé, Departamento de Fotografía, MoMA, NY

Las historias visuales de Julia Fullerton-Batten por primera vez en México

Julia Fullerton-Batten es una multipremiada fotógrafa y artista de origen alemán quien desde el 2005 ha sido reconocida por sus impactantes obras y el característico estilo visual de sus fotografías.

Fullerton-Batten es reconocida por su trabajo artístico desde el 2005 con proyectos como "Teenage Stories", donde hizo la creación de obras que tratan sobre las dificultades y situaciones a las que se enfrenta la mujer en su adolescencia. En paralelo a su carrera artística, es también una fotógrafa comercial que ha hecho proyectos para revistas como *Vogue*, *Elle* y *The New Yorker*. Su trabajo ha sido aclamado internacionalmente y la ha vuelto una importante figura de la fotografía contemporánea.

Sus obras son escenarios donde sus personajes proyectan la experiencia humana a partir de la interacción entre la realidad y la ficción. El trabajo de Fullerton-Batten consiste en crear una catarsis visual entre la memoria colectiva, su propia experiencia personal, y temas sociales de nuestro entorno.

En esta exhibición, se podrán apreciar los distintos mundos creados por Julia Fullerton-Batten, todos con tintes fantásticos, a veces divertidos y a veces tristes e introspectivos.

El objetivo de la exposición es mostrar al público la trayectoria la fotógrafa artística e invitar al espectador a que se encuentre a sí mismo en las obras. Es importantísima la labor de promover visiones femeninas del mundo, así como dar a conocer el trabajo artístico y el peso de las mujeres en la escena artística contemporánea.

La exposición *Stories* de Julia Fullerton-Batten estará abierta a partir de este **8 de abril** en **LS/Galería**, espacio que alberga importantes obras mexicanas e internacionales, pertenecientes a la Generación de la Ruptura y otras corrientes artísticas modernas y contemporáneas.



Julia Fullerton-Batten. *Chewing Gum*, 2005. De la serie "Teenage Stories".



LS / GALERÍA

info@lsgaleria.com
www.lsgaleria.com
55 5280 6857

@ls.galeria



@galerialourdessosa



**"IF YOU FEEL
GLAMOROUS,
YOU
DEFINITELY
LOOK
GLAMOROUS".**

SCARLETT JOHANSSON





En Abril,

la diversión es para todas y todos.

**¡La formación de mejores
ciudadanos no se limita a las aulas!**

**Ofrecemos talleres y capacitaciones dirigidos
a organizaciones públicas, privadas y del
tercer sector, basadas en los pilares de EpC:**

Conócenos



- Teambuilding centrado en valores.
- Incorporación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible a la labor organizacional.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Metodología lúdica basada en el aprendizaje a través del juego.

¡Súmate al poder del juego!

 comunicacion@educacionparacompartir.org



Collection SS22

BIRKENSTOCK