

# mujer

IN TIME

SÍNDROME DE  
SUPERWOMAN

ANA  
VALERIA  
BECERRIL

DE CANNES  
A LA COMODIDAD  
DE SU SALA

¿CUÁNTO  
GASTAR  
EN UNA CASA?

WELCOME  
TO MY CRIB

En busca de  
ARTESANÍAS  
MEXICANAS

*Llegó el día*

## UN NUEVO MUNDO NOS ESPERA

Ha llegado el momento en que finalmente podrás convertir las vacaciones de tus sueños en realidad. Un nuevo y emocionante mundo está esperando ser explorado, nuestros galardonados viajes te llevarán allí.

**Celebrity X Cruises®**

SAIL BEYOND®



LLAMA AL 800 9991690

[WWW.CELEBRITYCRUISES.COM/MX](http://WWW.CELEBRITYCRUISES.COM/MX)

CONSULTA A TU AGENTE DE VIAJES

# GEOMETRÍA & COLOR

ZIGGY CREDENZA CONTEMPORARY OF HANDMADE MARQUERY



WWW.MJERINTIME.COM

ZIGGY COFFEE TABLE HANDMADE CONTEMPORARY

Esta colección proviene de un estudio sobre joyas indígenas brasileñas, producidas con semillas de planta con formas geométricas y colores. Esta colección traduce colores y formas en un diseño contemporáneo y moda, uniendo técnicas modernas de corte láser y pintura lacada. Compuestos de más de 2000 piezas fue protagonista en la Semana del Diseño de Milán con gran éxito.

iSTDIBS

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



¿Quieres escribir  
como colaborador?

redes@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmedia.com.mx

# Herbal Essences

bio:renew

extra reparación\*  
y un pelo extra fuerte

NUEVO



\*Vs. otras versiones de Herbal Essences sin bio:renew.  
Reparación de daño al brillo y suavidad. \*Sin adición de NaCl.

# ¿EN DÓNDE TIRAS TU BASURA?

HAY DÍAS QUE ME TIENEN LOCA PORQUE ENTRE LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL DÍA INTERVIENEN LAS HORMONAS Y ESE LADO FEMENINO, Y, SI TODO ESTABA LOCO, TODO SE PONE PEOR ¿NO LES HA PASADO?

ENTONCES ES DE AHÍ DONDE VIENE MI BASURA... PORQUE ME LLENO DE EMOCIONES TÓXICAS QUE PUEDEN ECHAR TODO A PERDER 😞 EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS Y ¿SABEN QUE ES LO PEOR? ES QUE AFECTÓ A LOS MÁS CERCANOS Y ESO NO ESTÁ COOL. 😡

PERO ¿POR QUÉ LES DIGO TODO ESTO? PORQUE NO HAY NADA MEJOR EN EL MUNDO QUE SER CONSCIENTES Y ESO HOY PARA MÍ ES UN PODER, SE LOS JURO. EL QUE PUEDAS IDENTIFICAR DE DÓNDE VIENE ESE ENOJO INEXPLICABLE O ESA TRISTEZA SIN RAZÓN, TE DA EL PODER DE CONTROLAR LO QUE TE RODEA Y YO QUE AMO CONTROLAR Y SABER DE DÓNDE VIENE TODO 😏 ME DEJA SER MUCHO MÁS PRODUCTIVA Y DISFRUTAR MIS DÍAS AL MÁXIMO. 😊

ASÍ QUE TOMO MI BASURA TÓXICA Y LA DIRECCIONO, ME PONGO A HACER MUCHO EJERCICIO, A JUGAR TENIS, A LEER, A TRABAJAR O CREAR ESTRATEGIAS PARA MIS CLIENTES 🔥 O A TOMAR CURSOS.

POR ESO MI PREGUNTA ES... ¿EN DÓNDE TIRAS TU BASURA TÓXICA? ¡REFLEXIONA!

P.D. ¡NO LA CARGUES! PORQUE POR EXPERIENCIA PROPIA, HE VISTO QUE POR UN MOMENTO TÓXICO PIERDES AMIGOS, TRABAJOS, PAREJAS O FAMILIA Y PENSAR QUE SOLO ES UNA OLA DE SENTIMIENTOS CRUZADOS PORQUE AL FINAL SIEMPRE TODO TOMA SU CAMINO.

GRACIAS POR UNA EDICIÓN MÁS DE ESTAR CON NOSOTROS, NOS LEEMOS EN 🐻  
IG @CYNTHIA\_LAREGIATV Y @MUJERINTIME



A woman with dark hair pulled back, wearing a black blazer over a white blouse with a large, ruffled collar. She is looking towards the camera with a neutral expression. The background is a solid, warm gold color. The text "& me UNLIMITED" is overlaid on the image in a light grey color. The ampersand and "me" are in a cursive font, while "UNLIMITED" is in a sans-serif font.

*& me*  
UNLIMITED

[andmeunlimited.com](http://andmeunlimited.com)

# SÍNDROME DE SUPERV

Nuestro ~~poder~~  
tormento

Seguramente de pequeña fantaseaste con tener superpoderes, imaginabas volar, ser invisible, controlar la mente. Hoy siendo una adulta formas parte de las Superwoman, pero ¿qué es?, ¿de qué trata este superpoder que más que una bendición, pareciera ser una carga?

---

# WOMAN

Hay una palabra que será la protagonista en esta historia: la autoexigencia. La llevamos a diario, en todos los aspectos, tanto profesional como en nuestra vida personal, además suma la competitividad, el ritmo acelerado de la vida, el covid, las redes sociales, absolutamente todo lo que nos rodea. Los tiempos en que teníamos tiempo para todo, han acabado, ahora nos dedicamos a una tarea durante todo el día, mientras realizamos otras 100 más a lo largo del día.

Si eres de las mías, tendrás en tu agenda diaria todo lo que tienes que hacer, y en la lista agregas, meditar, hacer ejercicio, leer, amaría tener 24 horas extras al día, pero no es posible. Últimamente el tema de la superación y tener la mejor versión de nosotras está en auge, sin embargo, puede ocurrir que tengas 26 tareas anotadas para el día, cuando este solo tiene 24 horas.

Y bueno, mucho choro, pero ¿qué es el Síndrome de Superwoman? Es considerado el gran tormento de las mujeres, y detectarlo no es nada sencillo. Esta mujer se ocupa de todo, absolutamente todo, olvidándose de ella misma. Ok, y vas a

decir ¿cómo se olvida de ella, si en su agenda hay trece mil cosas que la involucran? Esta mujer está para absolutamente todo, para el gimnasio, para el aprendizaje, para lo profesional, para lo familiar y la pareja, pero ¿con qué entusiasmo? Al final de cuentas esto la convierte en una Superwoman ¿a qué costo?.

La búsqueda de la perfección, de la excelencia en el trabajo y en el hogar son las causas principales de la aparición de este síndrome en los países desarrollados, y causa síntomas físicos como el dolor, insomnio y jaquecas, trastornos mentales y emocionales, y el mejor amigo de una Superwoman: el estrés elevado.

El Síndrome de Superwoman aparece cuando la mujer se exige hacer perfectamente todas las actividades diarias, las que están ligadas a nuestro género, así como las de pareja y las que ella se suma por ella misma, como lo es, verse bella siempre, tener unas uñas arregladas o un cabello intacto.

Un patrón (no precisamente necesario) es buscar el agrado siendo servicial, una mujer que le cuesta mostrar sus debili-

dades y nos muestra una máscara diferente, una llena de fuerza y seguridad que internamente le resulta difícil sostener. Es difícil que esté consciente de ello pues se dedica a servir.

Como síntoma tenemos altos niveles de estrés, insomnio, molestias gastrointestinales, trastornos alimenticios, hipertensión, dolores musculares, ansiedad, pérdida del deseo sexual, frustración, enojo, fatiga crónica y depresión.

Apoyarnos en amigos, familiares y pareja es fundamental para hacerle frente. El compañerismo es determinante, saber pedir apoyo, delegar sin pensar que esto nos restará valor.

No te desconectes de tus propias necesidades, siempre será más fácil ayudar a las personas que son conscientes de sus debilidades que a las personas que no aceptan lo que les ocurre, pero si tu ya eres consciente de que te caería bien apoyarte de alguien puedes buscar ayuda en los demás o en terapia.

El síndrome de Superwoman es negativo para la mujer.

# EL LENGUAJE escrito

WWW.MUJERTIME.COM

*Rodrigo López González*  
*@rodrigologlez*

En julio te hablé acerca de la relevancia de plasmar por escrito tus metas, así como la importancia de revisarlas ahora para verificar su estatus y tomar decisiones referentes a:

- (a) *Es necesario modificar el plan para alcanzarlas.*
- (b) *Ya las alcanzaste, o vas por el camino correcto.*

Más allá de tu respuesta - y del camino que ahora elijas emprender - te comparto algunas ideas que se relacionan con la forma de utilizar el lenguaje escrito, esa capacidad que tenemos los seres humanos para comunicar ideas, pensamientos, peticiones, reclamos y retroalimentaciones, en diferentes medios y modalidades, con la posibilidad de permitirnos llegar más lejos y a más personas que únicamente con el lenguaje oral.

La empresa **Procter & Gamble** tiene una metodología que nos orienta acerca de la manera cómo, en el ámbito organizacional, podemos ser más precisos al momento de redactar un documento:

Elije un gran título, que sea fácil de recordar y memorable en cuanto a la relación que tenga con el contenido de lo que plasmemos.

Redacta de manera breve y clara, “menos es más” en cuanto a la cantidad de texto que necesites para expresarla, la propuesta que desees comunicar a los lectores.

Justifica con evidencia qué pretendes lograr con tu idea: ¿Resolver un problema? ¿Atender una necesidad latente? ¿Inspirar? ¿Comunicar la visión? Esto atraparà a tu audiencia para continuar leyendo.

Aquí desarrolla el cómo, es decir, la estrategia de cómo llegar al propósito descrito.

Es el argumento de venta, sé específico detallando qué se logra al resolver el problema, al prever la necesidad, tener gente motivada, una nueva visión, etc. ¡A practicar!

## EL NOMBRE

## LA IDEA

## ANTECEDENTES

## COMO FUNCIONA

## BENEFICIOS



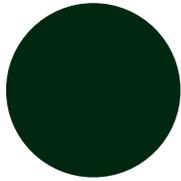
*“La escritura es la pintura de la voz” (Voltaire)*

# ME LO DIJO LA **POPÓ** **DE MI BEBÉ**

¿QUÉ MENSAJE NOS ESTÁ DANDO LOS DESECHOS DE NUESTRO BEBÉ?

El aparato digestivo de un humano se termina de desarrollar a los 5 años de vida, por lo que los alimentos que consumimos de pequeños a adultos son muy diferentes conforme nos vamos desarrollando.





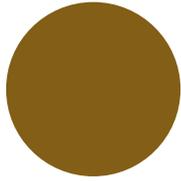
RECIÉN NACIDO



LECHE MATERNA



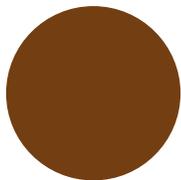
LECHE MATERNA



LECHE DE FÓRMULA



LECHE DE FÓRMULA



DIETA SÓLIDA

Cuando nacemos nuestro sistema digestivo solo procesa el calostro que es la leche materna, fórmula que contienen los alimentos para recién nacidos.

La primera popó del recién nacido debe producirse en las primeras 48 horas, a esta popó le llamaremos meconio y es negra y muy oscura, su consistencia es densa y pegajosa. No será la primera que veas de este tipo, pues durante los primeros días de vida el bebé tendrá varias con estas características.

## El meconio está compuesto de moco, bilis, líquido amniótico.

Después del meconio aparecen las popós de transición y después las normales del lactante hace el tercer y quinto día de vida. La popó se irá aclarando poco a poco, pasando del negro, a un verde cada vez más claro.

Las popós de los bebés dependen de la forma en que son alimentados, tanto si son alimentados con pecho como una lactancia artificial. Al ser alimentados con pecho, sus desechos van a ser más amarillos y ligeros. Además de que los bebés alimentados con pecho hacen mayor número de veces. Es normal que hagan tras cada toma, esto debido a un reflejo gastro-cólico que se pierde cuando pasan los años. Aquí las popos varían de coloración, consistencia, olor o los medicamentos que tome la madre.

Los bebés alimentados con lactancia artificial tienen ligeramente menos desechos. Son de mayor consistencia que con la leche materna y su olor es mucho más intenso.

Si tu bebé no hace popó todos los días no necesariamente indica un problema de salud, es completamente normal, mientras la popó no sea dura, si no le cuesta mucho y si no va acompañada de vómitos, en estos casos es necesario ir al pediatra.

En los recién nacidos el esfínter anal es inmaduro, y su maduración es gradual, estando completa hasta los 3-4 meses de vida. Si te preocupa que tu bebé no haga popó, evita dar jugos, laxantes o infusiones. Es también erróneo estimular el ano con el dedo, ya que la estimulación no natural dificulta la maduración del esfínter anal y puede producir lesiones.

Colores preocupantes:

**NEGRO:** después de 48 horas, se expulsó el meconio, por lo que ya no tendría que salir popó de ese color.

**ROJO:** puede indicar que algún alimento no se pudo digerir o alarma de una úlcera.

**BLANCO:** ligado a complicaciones en la secreción de bilis.

# En busca de ARTESANÍAS MEXICANAS para tu hogar

WWW.MUJERTIME.COM



En México tenemos unas de las tradiciones culturales más interesantes y complejas que existen en el mundo, desde ritos a la muerte hasta festividades llenas de color. Los pueblos que estuvieron aquí, antes de la conquista española, desarrollaron grandes civilizaciones que involucran el arte, la fantasía, la ciencia y las constelaciones.

Gracias a la conquista española, estas civilizaciones que compenetraron y se enriquecieron con las aportaciones que trajeron del viejo continente. Las piezas que hoy heredamos tienen una larga historia desde su elaboración hasta su misticismo, algunas de la época prehispánica o de la época colonial. El talento y amor de los artesanos se refleja en sus creaciones, a lo largo del territorio nacional hay muchas opciones de técnicas y estilos.



### **Metepec** **Estado de México**

No importa que esté invadido por la mancha urbana, Metepec no pierde el toque pueblerino que lo caracteriza es por ello que recibió el nombre de Pueblo Mágico el 14 de Septiembre del 2012, siendo una de las localidades más pintorescas. Es un excelente destino para dar paseos y comprar artesanías. En Metepec son expertos en el manejo del barro, destacando los grandiosos árboles de la vida, también son expertos en mayólica, cestería, vidrio soplado y talabartería.

### **Cholula** **Puebla**

Puebla está lleno de color, historia y cultura, por lo que llevarte un recuerdo de aquí será inevitable, y mejor aún si recorres Cholula encontrarás artesanías hermosas. La especialidad: la talavera, pero no cualquier talavera, pues desde 1998 se cuenta con la Denominación de Origen Talavera Co4-002, estas piezas son elaboradas a mano donde intervienen diseñadores, escultores, ceramistas y pintores. Además de ser hermosa, la talavera de Cholula es muy resistente.



### **Comala** **Colima**

Hermoso Pueblo Mágico en donde las tradiciones están arraigadas y una forma de expresión son las artesanías. La más icónica es la máscara de Suchitlán que aparece en Semana Santa para la danza tradicional de Los Morenos. Suelen representar la cara de animales como los chovos, coyotes, perros, gatos, su producción es durante todo el año, sin embargo a los visitantes les gusta comprarlas después de haber sido utilizadas durante el baile como valor simbólico. Cada pieza se logra gracias a la madera como el colorín, cuajote, papelillo y galeana.



### **Taxco** **Guerrero**

Si a ti te encanta la plata, este lugar es para ti. Desde épocas coloniales, México destacó como productor de plata. Taxco se encuentra en el estado de Guerrero y es uno de los principales productores de este metal precioso. Aquí puedes encontrar joyas hechas por artesanos locales en la Plazuela de Bernal y centro.



### **Tlaquepaque** **Jalisco**

Destaca por su producción alfarera, sus figuras se realizan con moldes y se tallan a mano, mientras que otras dependen 100% de las habilidades del artesano quien le pondrá su propio sello transformándolo en piezas únicas. También como tradición está el bordado y el vidrio soplado.



### **Tzintzuntzan** **Michoacán**

Es un lugar lleno de artesanías como piezas de alfarería, hermosos bordados de la región, lapidaria y artesanías hechas con fibras vegetales que encontramos en cestos, baúles y figuras.



**CARNE  
CULTIVADA  
COME MUCHO MÁS LIMPIO**

La carne cultivada es el futuro de la proteína animal, tanto que incluso los veganos querrán probarla. Uno de los mayores índices de inicio en el veganismo es por el sufrimiento animal, ya que la producción de carne no es precisamente un sistema sostenible ni amigable con las especies. Entonces aparece lo que llamamos carne cultivada.

No te dejes engañar, que empezemos con un intro tan agradable no quiere decir que esta carne no sea de origen animal, pues lo es 100%, sin embargo no implica la matanza de ninguna especie y por supuesto, no son sometidos a sufrimiento. Gracias a la ciencia hoy podemos ver esto.

Entonces, ¿qué es la carne cultivada?

Carne cultivada, carne limpia, carne in vitro, son algunos de los términos que existen actualmente para llamar a la carne animal sin provenir del cuerpo del animal. Se produce en un laboratorio usando células de músculo animal, cultivadas en un medio de crecimiento en un biorreactor y no se obtiene de animales sacrificados. Esta forma de producción es muy diferente a lo que conocemos de métodos tradicionales como la ganadería o la industria de la carne.

A este procedimiento los expertos lo llaman agricultura celular y decidieron desarrollarla ya que actualmente hay mucha demanda para la producción de alimentos ecológicos y humanamente responsables. La primera publicación de carne cultivada surge en 2008 y después del año 2013 aumentaron 89%.

## Se predice que para el 2040 la mayor parte de la carne no vendrá de animales muertos

Para crear la carne cultivada, los científicos toman una biopsia de células madre de un animal adulto vivo sin producirle dolor. Después las bañan con diversos nutrientes para ayudarlas a duplicarse y las colocan en un biorreactor para hacer crecer los microorganismos. Una vez hecha el siguiente paso es convertirla en células musculares, este proceso tarda de 2 a 8 semanas.

El consumo excesivo de la carne real es malo para la salud, algo que no cambiará con la carne cultivada pues proviene de la carne real, sin embargo, se podrá ajustar la grasa y el colesterol, quienes tienen un fuerte impacto en la salud. Las pruebas son muy nuevas por lo que la ciencia no sabe aún el impacto de estos alimentos sobre la salud en general.

Otra ventaja notoria será un menor riesgo de contaminación como Salmonella o Campylobacter.

En 2013 esta innovación tuvo un costo elevado, costando la hamburguesa \$300,000 por los altos costos en los insumos médicos y de investigación. Para este año, la hamburguesa debe estar en 9 dólares mientras que una de cadena rápida está en 1 dólar. Entre más empresas se sumen a la investigación y si la demanda es buena, los precios bajarán.

### Beneficios

Ya que no hay crueldad animal, se puede convertir en una opción viable como sustituto de carne, incluso para los veganos y vegetarianos, o algunas religiones que impiden el consumo de carne de res. Con tanta innovación científica y con varias investigaciones, podría incluir más y diferentes nutrientes que no se encuentran en la carne regular, sumando que tendrá menos riesgos de enfermedades, menor uso de antibióticos.



**Mark Post,**  
profesor de  
Maastrich University  
presentó la primer  
hamburguesa hecha  
con carne cultivada.

# Adiós a tu vida sexual si sigues haciendo esto

Es cierto que con la edad y la costumbre a algunas personas parece que les roban su vida sexual, sin embargo mucho es a raíz de las cosas que ocurren en nuestra vida. Tener la vida sexual que quieres no es tan complicado, aunque muchas cosas pueden arruinarla. Es cierto que el sexo no lo es todo, pero definitivamente sí es muy importante en una relación de pareja, jamás debes verlo como una actividad pendiente, sino una forma de conectar con tu pareja.

Ya está comprobado que la ausencia de sexo por grandes periodos puede causar problemas físicos y mentales, la abstinencia no hace daño, pero a largos plazos pueden aparecer efectos secundarios como estrés y aumento de la presión arterial.

Puede que el problema sea físico, pero los hábitos pueden reducir drásticamente la cantidad de veces que tienes sexo con tu pareja o la calidad. No solo no disfrutarás la experiencia, probablemente te encuentres también rechazando a tu compañero y pasarás meses enteros sin acción.

Hábitos que arruinan tu vida sexual

Dormir en compañía de tu teléfono es muy normal y lo hace casi todo el mundo,

ver Instagram, TikTok o las 100,000 redes sociales que existen. Este aparato te roba el tiempo, el deseo y la energía emocional y cuando llega la hora en la que puedes tener sexo, ya estás demasiado desconectada. Lo recomendable es no llevar estos aparatos a la cama y dejarlos de usar una hora antes de dormir.

Cenar demasiado tarde o en grandes cantidades impedirán las ganas del sexo al sentirte demasiado llena, el proceso de digestión además de dar el conocido "mal del puerco" te dejan con muy poca energía para el buen desempeño sexual.

Exceso de alcohol, pues este deshidrata y te da un bajón que impedirá llegar a la acción, el alcohol es útil para reducir el estrés y poner las cosas a tono, pero en exceso es un enemigo a la vida sexual.

Mascotas en la cama, a pesar de que tiene múltiples beneficios, si lo que buscas es tener sexo, lo mejor es mandarlas a otra área de la casa, dudamos mucho que tener su mirada puesta en ustedes haga que se concentren en el momento.

La rutina existe en la vida y en el sexo, hacer siempre las mismas cosas en la cama puede ocasionar aburrimiento, haciendo que el sexo se sienta rutinario y predecible,

por lo que es bueno experimentar cosas para hacer la relación interesante.

Tener hijos no es sinónimo de abstinencia, ni significa que tengas que despedirte del sexo y si eres de las que no se despegan ni al momento de dormir, es probable que tus posibilidades de tener sexo sean cada vez menos. Mandalos a dormir a sus cuartos y explícale los tiempos adecuados.

Dejar de hacer ejercicio es un factor para dejar de tener sexo. No precisamente por el cuerpo que quieres, sino que el ejercicio aumenta la resistencia y te da más energía, por lo que se puede mejorar la calidad del sexo y además eres mucho más hábil para hacer posiciones que creías complicadas.

No tener un plan, es decir, que aburrido tener una fecha y hora exacta para tener sexo, pero si tu calendario está lleno (favor de leer artículo de Superwoman) difícilmente lograras encontrar tiempo para iniciar la acción.

Medicarte, sabemos que tomar pastillas para dormir, despertar, bostezar, respirar, están a la hora del día, pero la verdad es que a la larga estas pastillas crean dependencia que te hacen olvidarte de tu vida sexual, al grado de ya no necesitarla.

# CÓMO LIMPIAR ENERGÉTICAMENTE TU CASA EN 10 MINUTOS

No olvides compartirnos tu experiencia usando #sahumagia!

www.alhumo.com.mx

@alhumosacredsmokes

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

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.

## 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 Y RESPIRA

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

Adquiere tus sahumeros en  
[www.alhumo.mx](http://www.alhumo.mx)

  [alhumosacredsmokes](https://www.instagram.com/alhumosacredsmokes)



# CLAVES PARA SALIR A CORRER TEMPRANO CON TODA LA MOTIVACIÓN

El calor puede ser insoportable en esta época del año, y entrenar muy noche puede dar algo de pereza, es por eso que la mañana es la mejor opción.

Correr por la mañana lo describiremos como hermoso, si madrugas demasiado puedes correr junto al amanecer, además de regresar a tu casa llena de endorfinas y lista para tu día. Suena muy hermoso todo, pero ¿a qué costo? No todos somos morning person, y no todos despertamos con toda la actitud, si eres del club, te damos algunas claves para encontrar esa motivación y levantarte.

Comienza poco a poco, con la finalidad de no dejar de hacerlo. No pongas tu despertador a una hora demasiado temprano, despierta poco a poco sin tanta diferencia, no queremos que estés cansada por no estar acostumbrada y dejes de correr. Poco a poco ve disminuyendo los minutos que duermes para que tu adaptación al club de la mañana esté lleno de motivación.

Un gran aliado de la motivación sin duda es hacerlo con un acompañante, ya que es un refuerzo muy positivo para ambos, pues produce constancia y motivación. Ojo al buscar a tu compañero, pues debes elegir a alguien que tenga las mismas ganas que tu, de lo contrario, dejarán de hacerlo.

Algo delicioso a la hora de ejercitarte es sin duda, escuchar música, y tener una playlist correcta. La música influye de forma significativa a nuestro estado de ánimo, por lo mismo cuando tenemos el corazón roto, nos vamos por la música triste, mientras que con el ejercicio buscamos lo más alegre y movido pues sin querer sincronizamos la velocidad y los ritmos con la música.

Descansa, es la clave de casi todo el la vida, descansar, descansar y descansar, aunque te despiertes más temprano debes buscar tu descanso, tal vez acostandote mucho antes o cambiar hábitos como usar el celular en la cama, pues tu rendimiento físico será mucho menor y te sentirás menos motivada para salir a correr.

# Free the Rabbit

Tienda  
En Línea



**MAKEUP + SKIN CARE + HAIR**  
*Cruelty Free & Vegan Friendly Beauty*

Toreo Parque Central • Town Center Rosario  
Parque Delta • Cosmopol

BYS  
COSMETICS

MUA  
MAKEUP  
ACADEMY

PÜR. pai pai.

COSMÉTICOS  
TEIA  
MEXICO

FM BROW  
COSMETICS

Yuya

FAITH  
-IN-  
NATURE

Nanshy®

COSMEDIX.

# Banana Split

TAN FÁCIL PREPARARLO  
COMO DEVORARLO

## *¿Cómo se hace?*

Mezcla la crema batida junto al azúcar glasé y la esencia de vainilla, cuando ya esté lista utiliza una manga pastelera, o de no tener una, puedes utilizar una bolsita plástica.

Pela el plátano y córtalo por la mitad vertical y colócalo en un recipiente alargado. Con una cuchara de helado hacemos 3 bolas, uno de cada uno de los sabores y colócalos por encima del plátano. Decora con la crema entre los huecos del helado y el plátano y agrega las chispas de chocolate.

## *¿Qué necesitas?*

- 1 plátano
- 1 bola de helado de vainilla
- 1 bola de helado de chocolate
- 1 bola de helado de fresa
- Azúcar glasé
- Crema batida
- Esencia de vainilla
- Chispas de colores
- Chocolate liquido

*Ya sabes que nos encanta traer recetas cejo nutritivas pero si deliciosa y que nosotros no creemos en la culpa, disfrutamos de nuestros antojos al máximo, es por eso que te compartimos esta receta facilísima.*

*El banana split es un clásico que nació en Ohio en 1907 y desde entonces lo vemos en casi todos los países.*



# ¿KETO?

Al disminuir de manera significativa la ingesta de carbohidratos, moderar las proteínas y elevar el consumo de grasas saludables, nuestro cuerpo se verá obligado a emplear estas grasas como la principal fuente de energía. A este estado metabólico se le conoce como cetosis. El propósito principal de un régimen alimenticio cetogénico es ayudar a utilizar la grasa que ingerimos y la almacenada en nuestro cuerpo de manera efectiva. Esto se obtiene cuando el cuerpo produce moléculas conocidas como cetonas, mismas que pueden sustituir a la glucosa como precursor energético.



**SÍ**

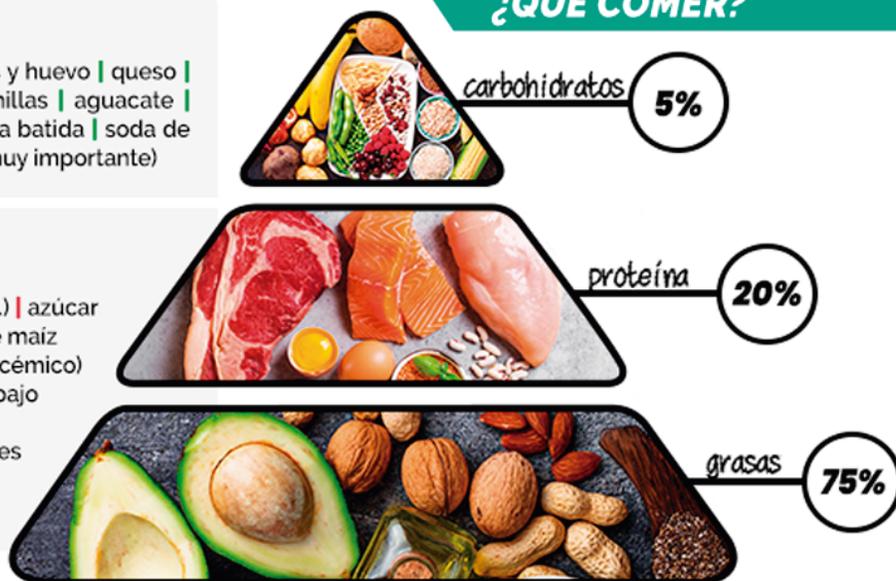
carne | vegetales de hoja verde | lácteos y huevo | queso | aceites (coco, oliva, etc) | nueces y semillas | aguacate | coliflor | bayas | algunas verduras | crema batida | soda de dieta | té/café (sin endulzar) | agua (muy importante)



**NO**

pan | pasta | arroz | almidones (papas, etc.) | azúcar | alta fructosa (jarabe de maíz) | harina de maíz (salvo modificadas para bajo impacto glucémico) | harina de trigo (salvo modificadas para bajo impacto glucémico) | harinas en general comerciales no especializadas | legumbres | frijoles | fruta (excepto bayas) | soda | leche (incluida la nata)

## ¿QUÉ COMER?



## MITOS VS REALIDAD



El estilo de vida keto, no es bueno para las personas diabéticas.

La dieta cetogénica ha sido aprobada por la Asociación Estadounidense de diabetes como la mejor dieta para controlar el azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.



El estilo de vida keto aumentará los niveles de colesterol.

Es cierto que las dietas bajas en carbohidratos en algunas personas aumenta el LDL, mejor conocido como "Colesterol Malo", sin embargo, cuando el LDL-C está influenciado por la dieta, no se han demostrado efectos sobre el riesgo cardiovascular. Aparte de que también sube el colesterol llamado "Colesterol Bueno".



El estilo de vida keto empeora o causa la condición del "Hígado Graso"

La Asociación Europea para el estudio del hígado, cita una dieta baja en carbohidratos como una forma de tratar la enfermedad.

El adoptar una dieta o estilo de vida Keto, será benéfico para nuestra salud, siempre y cuando se lleve a cabo bajo la supervisión de un nutriólogo especialista. Él nos guiará de manera profesional y segura para entrar en cetosis, sin tener complicaciones, al incluir los alimentos adecuados y permitidos.

El llevar una dieta o estilo de vida Keto, no debe ser un sufrimiento, si bien, al inicio hay diversas restricciones, conforme tu cuerpo se adapta a la cetosis puedes incluir alimentos especialmente formulados con pocos carbohidratos y bajo impacto glucémico, como el pan de caja de la marca SOLA, las harinas de coco o de almendra, ciertos edulcorantes como el eritritol, alulosa, stevia o fruta del monje.

Los llamados "macros" son la cantidad de nutrientes que puedes o debes consumir diariamente y que te indicará tu nutriólogo(o), esa será tu base para armar tus comidas a tu manera.

Muchos de estos productos los encuentras ya en supermercados premium y en tiendas especializadas como [www.hazketo.com](http://www.hazketo.com)

EN PORTADA

# ANA VALERIA BECEP

WWW.MUJERTIME.COM

DESDE LA COMODIDAD DE SU SALA, ESPACIO QUE ALBERGA SU PERSONALIDAD, ANA VALERIA NOS PLATICA QUE HA SIDO PARA ELLA COMENZAR SU CARRERA CON EL PIE DERECHO EN EL FESTIVAL MÁS IMPORTANTE DEL CINE, COMO LE HA CAMBIADO LA VIDA SU PAPEL EN CONTROL 2 Y COMO DESPUÉS DE UN GRAN DÍA DE TRABAJO CONECTA CON ELLA MISMA.



PRIVILEGI

SIEMPRE HE CREÍDO  
QUE TUVE MUCHA SUERTE  
DE EMPEZAR  
CON EL PIE DERECHO  
MI CARRERA.

## **COMENZASTE TU CARRERA DE ACTRIZ POR CASUALIDAD EN EL TEATRO, ¿QUÉ FUE ESO QUE SENTISTE QUE TE HIZO ENTENDER QUE ESTE ERA EL CAMINO?**

¡Qué bonita pregunta! La primera vez que me subí a un escenario estaba aterrada, no sabía cómo prepararme y sólo observaba a los otros actores calentando, maquillándose o arreglándose; de repente me parecieron seres de otro mundo.

Recuerdo estar sentada en medio del escenario viendo pasar a todo mundo, a los técnicos moviendo luces, a la directora dando unas últimas instrucciones, escuchaba al público afuera; y pensé: "Aquí quiero estar el resto de mi vida, esto es lo que quiero hacer".

## **TUVISTE TU PRIMER GRAN ESTRENO EN EN FESTIVAL DE CANNES A TUS 20 AÑOS CON LAS HIJAS DE ABRIL, ¿CÓMO FUE ESTA EXPERIENCIA?**

La ciudad de Cannes yo creo que es de las ciudades más bonitas que he visitado pero el Festival es lo que le da vida. Es la gran fiesta del cine y todos están ahí para eso, para disfrutar del cine.

Es, sin dudar, la mejor experiencia que he tenido. Me sentía parte de un medio al que admiraba, rodeada de gente talentosísima y que imaginaba que sólo existían en la televisión o en revistas. Y ahora yo tenía la oportunidad de mostrar mi trabajo por primera vez, ante esta gente que admiraba tanto.

Siempre he creído que tuve mucha suerte de empezar con el pie derecho mi carrera.

## **¿RECUERDAS QUÉ ESTABAS HACIENDO CUANDO TE ENTERASTE QUE ESTABAS NOMINADA AL PREMIO ARIEL? ¿CÓMO FUE TU REACCIÓN?**

Sí! Estaba en mi segundo año de la carrera de actuación y una amiga y yo nos escapamos de clase para ver la transmisión de la ceremonia de nominación. Me acuerdo que cuando escuché mi nombre me quedé helada, mi amiga me abrazó y salió corriendo a decirle al resto de mis compañeros y yo me quedé en la cafetería de la universidad llorando de felicidad. Con la nominación me bastaba, yo ya me sentía en las nubes. Salí de ese estado de shock porque mi teléfono no paraba de sonar, pero fue un momento muy feliz.

## **VAMOS A VISUALIZAR COSAS BUENAS, ¿CON QUIÉN (ACTRIZ/ACTOR/DIRECTOR) TE ENCANTARÍA TRABAJAR Y POR QUÉ?**

Me encantaría trabajar en una película de Win Wenders, es mi director favorito y si algo le admiro es que sus actores siempre llegan a lugares súper vulnerables y sinceros. Me encantaría hacer una escena como la de Nastassja Kinski en "París, Texas".

## **SI EN UNOS AÑOS HACEN UNA PELÍCULA DE ANA VALERIA BECERRIL A SUS 24 AÑOS, ¿CÓMO SERÍA EL PERSONAJE?**

Jaja creo que sería un personaje muy carismático, que le gusta estar rodeada de sus amigxs, que le encanta caminar y pasear por la CDMX, que disfruta muchísimo su trabajo y que intenta hacerlo de la mejor manera posible.

## **LA GENTE RECIBIÓ DE MANERA SÚPER FAVORABLE CONTROL Z, ¿CAMBIO TU ESTILO DE VIDA ESTE ÉXITO QUE TUVO?, ¿CÓMO ES AHORA CAMINAR POR LAS CALLES?**

Si, sí cambió y sigue cambiando. Ya me había hecho la idea de que podrían reconocer en la calle, pedir fotos, etc. Pero la verdad es que no pensé que fuera tan drástico. Yo siempre he tomado el transporte público para moverme por la ciudad y ahora sé que no podría ir en el metro con mis audífonos como cualquier otra persona...aaahh pero he descubierto que el cubre-bocas ayuda mucho en ese sentido. Cubre-bocas, unas lentes de sol y un gorro y ¡ilisto! ¿Ana Valeria, quién?

## **SOFÍA ES TU PERSONAJE PROTAGÓNICO DE CONTROL Z, ¿QUÉ TE ENCANTA DE ELLA, Y QUE NO TANTO?**

Me encanta lo observadora que es, cómo ve el mundo y su sentido de justicia, de nada serviría tener ese don de la observación, si no lo usara para ayudar a alguien más. Me gusta lo fría que es y que no tiene pelos en la lengua para defenderse a ella o a sus amigos. No me encanta que se aísle tanto, me gusta verla con amigos, dejándose ayudar. Ella cree que lo puede hacer todo pero no se ha dado cuenta que cuando está acompañada es mucho más fuerte.

## **HABLANDO MÁS SOBRE CONTROL Z, ¿TÚ CÓMO MANEJAS LOS MALOS COMENTARIOS EN REDES SOCIALES?**

Para empezar procuro no ver la sección de comentarios jeje. Si buscas, siempre habrá malos comentarios, la gente no es muy consciente que hay alguien detrás de la pantalla leyendo esos comentarios y que las palabras hieren. Es muy fácil decir cualquier cosa bajo el anonimato del internet. Pero es sólo eso, un comentario desde el anonimato, las opiniones que realmente me importan son las de gente que quiero y admiro.

## **PLATICANOS UN POCO SOBRE TU ESTRENO EN "LOS DÍAS QUE NO ESTUVE AQUÍ"**

## **ESTA PELÍCULA HABLA SOBRE LA AUSENCIA DE LA FIGURA PATERNA, SINTIENDO EMPATÍA CON EL PROTAGONISTA ASÍ COMO POR SU HIJA, PAPEL QUE INTERPRETAS, ¿CÓMO TE SIENTES COMO ESPECTADORA?**

En México hay un problema muy grande de abandono por parte del padre. ¿Cuántas personas no crecen tratando de entender porque crecieron sin su papá? Como decía hace rato, hay veces que no puedes perdonar a alguien que te hizo tanto daño y a veces toma más valentía llegar a esa conclusión. Hay que promover siempre una paternidad responsable.

AQUÍ QUIERO ESTAR  
EL RESTO DE  
MI VIDA,

ESTO ES  
LO QUE QUIERO  
HACER

EN PORTADA

MI MAN  
INTELIG

WWW.MUJERINTIME.COM

# MÁ ES LA MUJER MÁS GENTE QUE CONOZCO

## **DESPUÉS DE UN DÍA DE TRABAJO, ¿CÓMO CONECTAS CONTIGO MISMA?**

Me preparo un té o un café, cocino o hago algo para mí, son pequeños rituales para agradecerme a mí misma. Me lavo la cara, veo alguna película o serie mientras como algo rico y procuro dormir bien.

## **CON MOTIVO DE NUESTRA EDICIÓN HOME DECOR, PLATÍCANOS, ¿CUÁL ES EL ÁREA FAVORITA DE TU CASA Y CÓMO CONViertes ESE ESPACIO EN TUYO?**

Mi sala, justo desde donde estoy respondiendo estas preguntas. Está lleno de plantas y tiene una ventana donde siempre entra la luz. Aquí tomo café por las mañanas y leo libros. La decoré colgando plantas y los cuadros que pintó una tía, así me siento acompañada y le da a mi casa mucho color.

## **¿CUÁL ES ESE HÁBITO DE CUARENTE- NA QUE NO HAS SOLTADO?**

Ponerme la pijama a la mínima provocación. Si ya no tengo que salir o ver a nadie, me pongo la pijama para estar más cómoda.

## **LA PRIMER PERSONA QUE SE TE VIENE A LA MENTE CUANDO MENCIO- NAN LA PALABRA ÉXITO, ¿Y POR QUÉ?**

Mi mamá. Ella es investigadora biomédica y es la mujer más inteligente que conozco. Ha estudiado un montón y conseguido muchas cosas. Hay que ser muy valiente para ser una mujer de ciencia.

# EN COA

**FRÍO O CALOR:** frío.

**LUGAR FAVORITO EN EL MUNDO:** Punta Cometa, Oaxaca.

**LUGAR FAVORITO DE MÉXICO:** Punta Cometa, Oaxaca.

**MEJOR INVERSIÓN:** comida rica.

**EN TU BOLSA NO FALTA:** labial.

**MARCA FAVORITA MEXICANA:** Pink Magnolia.

**MARCA DE MAQUILLAJE FAVORITA:** Benefit.

**CRUSH:** Timothy Chalamet.

**ANIMAL FAVORITO:** gato.

**HOBBY:** andar en bici.

**PRODUCTO DE MAQUILLAJE FAVORITO:** labial MAC color perla.

**PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO:** Virgin Marulanda facial oil, de Drunk Elephant.

**PERFUME FAVORITO:** Born in Roma, de Valentino.

**GADGET FAVORITO:** mis audífonos con Noise Canceling.

**COLOR FAVORITO:** azul.

**DE PEQUEÑA QUERÍAS SER:** veterinaria.

**DEFINE TU ESTILO EN UNA PALABRA:** relajado.

**LIBRO FAVORITO:** Demian de Hermann Hesse.

**SERIE FAVORITA:** Control Z.

**PERSONAJE DE TV FAVORITO:** Aria Stark.

**FRASE FAVORITA O MANTRA:** "Esto también pasará".

**ACCESORIO FAVORITO:** collar con cualquier dije importante para mí.

**COMIDA FAVORITA:** sushi.

**LO PRIMERO QUE HACES AL DESPERTAR:** ver el celular, desgraciadamente.

**¿CÓMO TE DICEN DE CARIÑO?:** Güera.

**SI PUDIERAS BRUNCHEAR CON CUALQUIER PERSONA EN EL MUNDO SERÍA:** Mads Mikkelsen.

STO



WWW.MUJERINTIME.COM

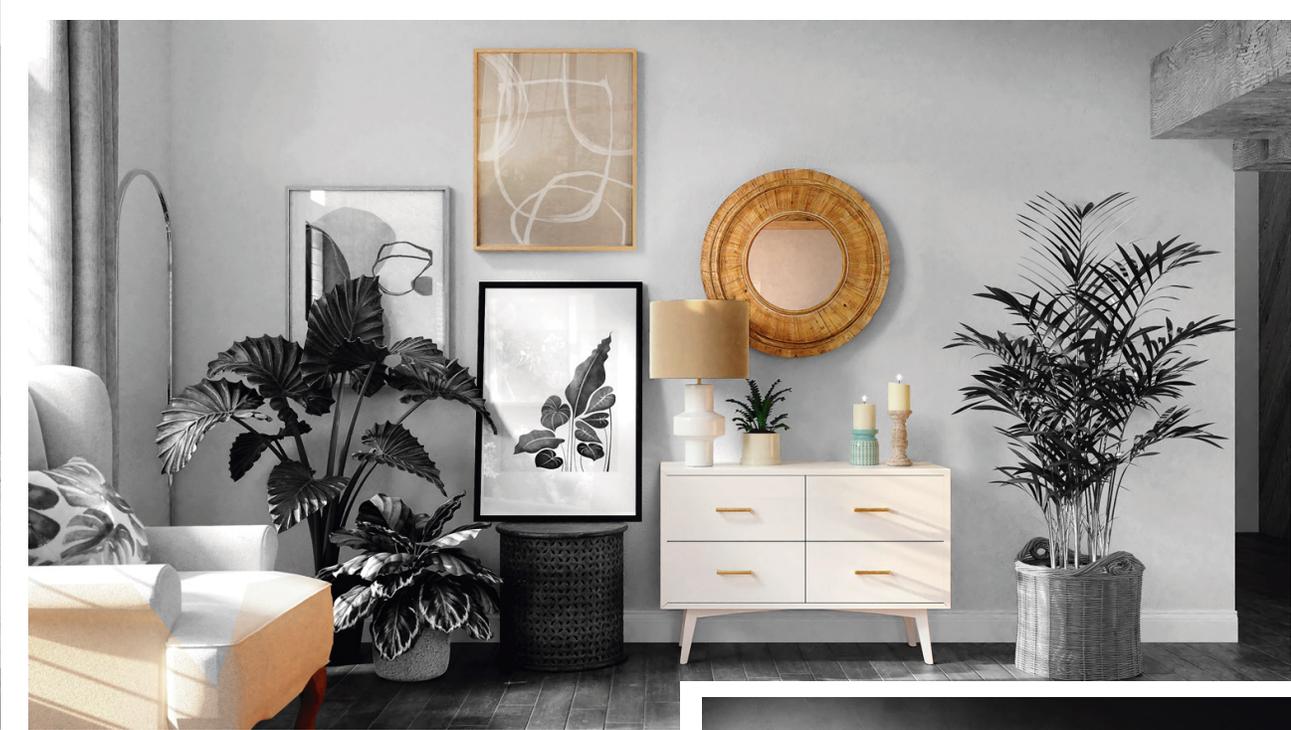
EDITORIAL

WWW.MUJERINTIME.COM

ESPACIOS DE  
ENSUEÑO  
PIEZAS  
ICÓNICAS



WWW.MAJERINTIME.COM



WWW.MUJERINTIME.COM







WWW.MJURINTIME.COM



# plantas bonitas macetas hermosas

Levante la mano quien sea amante de las plantas, de todas formas y colores. No hay algo mejor que una planta bonita en una maceta hermosa digna de decorar tu espacio.

TROUVA



AYTM



AYTM



ANTHROPOLOGIE



POTTERY BARN



ZARA



ZARA



ZARA

POTTERY BARN



MIKHALI

HOUSE DOCTOR



WWW.MJERINTIME.COM



FERM LIVING

SUE PARKINSON

HAY



DINOSAUR DESIGNS

ANISSA KERMICHEL

**PRETTY  
IN**

**SKIRT**

Es momento de lucir esa falda que no sabíamos que queríamos, o que muchas veces nos dijeron "no te la pongas" pues no hay prenda que te haga sentir más femenina que una bonita falda. No importa la época del año, o a donde viajes, si eres creativa sabrás sacarle provecho y sacarte un 10 de 10 para ti misma.

WANDERING



PINKO



MARNI



BRUNELLO CUCINELLI



CAMILLA



R13

OFF WHITE



ANDREA BOGOSIAN

BALMAIN



BALMAIN

WWW.MJERINTIME.COM



AMEN



MICHELLE MASON



THE ATTICO

BELLEZA



MERIT



TOO FACED



CHARLOTTE TILBURY



HOURGLASS



IT COSMETICS



BEAUTY BLENDER



HUDA BEAUTY

Bye  
que  
volum  
adici  
colecci

WWW.MERITIME.COM

chicas  
e te  
verán  
cta a  
onazlas



SHISEIDO



KVD BEAUTY



TOM FORD



RARE BEAUTY



URBAN DECAY



TARTE



FENTY BEAUTY



BOBBI BROWN

# VITAMINAS

## PARA AMARNOS DE ADENTRO HACIA AFUERA

### Bellabear

Con equinácea que te ayuda a fortalecer el sistema inmune y se utiliza para el resfriado común. Contribuye a reducir el cansancio y la fatiga además de ser un potente antioxidante que contribuye a la protección de células.

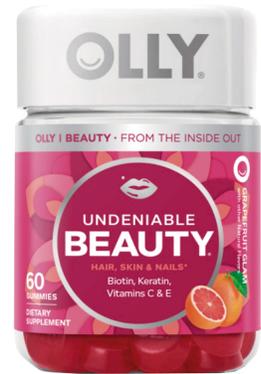


### Nature's Bounty

Gomitas para el cabello, piel y uñas que te brinda los nutrientes vitales que tu cuerpo necesita para apoyar a tu belleza natural desde adentro. Con vitamina E y C así como biotina.

### Olly

Repletas de ingredientes activos que te ayudan a mantener el cabello y las uñas en la mejor forma. Incluye 60 gomitas sabor grapefruit llenas de biotina, vitamina C, E y queratina.



### SugarBear

Formuladas con Omega-3, Vitamina B12, C, D2, E, contiene micronutrientes y aminoácidos de origen vegano, diseñadas con ácido fólico y vitamina B9. Estos ositos estan llenos de vitamina C, que contribuyen a la formación normal de colágeno para el correcto funcionamiento de la piel.

### Súluu

Dos cápsulas al día proporcionan las cantidades que necesitamos. Contiene Vitamina A, Vitamina C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, Magnesio, Calcio, Cobre y Hierro.



### HAIRtamin Gummy Stars

Si tu sueño es tener un cabello hermoso, estas vitaminas son ideales para ti. Con ingredientes clínicamente probados que incluyen 5000 meg de biotina, vitamina C, D3, B12, folato, zinc, cúrcuma y superfrutas. Estas vitaminas trabajan para promover naturalmente un cabello más fuerte.

**BIZZARRO**

*momentos inolvidables*

**RELOJERÍA DE MODA**

**25%**  
**DE DESCUENTO**

**MÁS 10%**  
**ADICIONAL EN**  
**MODELOS SELECCIONADOS\***



**DESCUBRE LAS MARCAS**  
**PARTICIPANTES DE LA SEMANA**

Vigencia del 2 al 29 de agosto del 2021. \*Hasta agotar existencias. Consulta restricciones en tienda.

# WELCOME TO MY CRIB

## Las casas de los famosos más taaaaap!!!

WWW.MUJERTIME.COM



### KENDALL JENNER

La modelo mejor pagada del mundo tal vez es la menos ostentosa de su familia y prefiere un estilo práctico con un objetivo: ser cómoda para sus invitados. Es una mansión que refleja su estilo de vida, que implica viajes, deportes y mucha energía, en este espacio, además, ella puede desconectarse y relajarse, con obras de James Turrell. A pesar de llevar toda una vida en el ojo público, Kendall es bastante sencilla en cuanto a su estilo, pero si cuenta con un gran número de amigos por lo que disfruta de su espacio con chimenea, donde puede ver los partidos de NBA y preparar tragos de tequila.



### OPRAH

Con 2.000 metros cuadrados de construcción y 30.000 de terreno y jardines que recorre con carritos de golf para moverse de sitio a sitio. Lo más valorado y admirado en la mansión de Oprah, sin duda es su hermoso jardín, o podríamos llamarlo campo, rodeado de árboles frutales e infinidad de especies de flores como hortensias, narcisos, dalias y plantas que florecen todo el año. Para ella, su jardín es su santuario espiritual donde disfruta realizar jardinería y donde puede disfrutar de las espectaculares vistas del Pacífico y a la montaña de Santa Ynés.

### JBALVIN

Ubicada en Llano Grande y rodeada de bosque se encuentra la mansión de JBalvin, que tiene un estilo wabi-sabi, en este lugar decidió albergarse en el confinamiento. Esta residencia es ideal para meditar y descansar, inspirada en uno de los viajes que tuvo a Japón, juega con la luz natural y la madera, tiene una piscina, sala de juegos, cocina y un armario de ensueño para el amante de los snickers. Esta lujosa propiedad, cuenta con grandes ventanales con vistas al jardín y detalles en madera, además de una terraza para meditar y tomar café.



### CELINE DION

La mansión ya fue vendida por 38 millones de dólares y aunque tal vez nos parezca una fortuna, esta propiedad le costó el doble. Tiene dos plantas, 13 dormitorios y 14 baños completos, su cocina, blanca y luminosa con vista al mar. Además de tener un estilo como Hamptons, con maderas pintadas de blanco y molduras también cuenta con una sala de tv con un buen sofá para ver la tele cómodamente.



## HOME CELEBRITY



### MARIAH CAREY

Su finca de 20.000 metros cuadrados en el condado de Westchester es de ensueño. Compuesta por 6 habitaciones, 8 baños completos, con una entrada principal que se abre a un gran vestíbulo con una amplia escalera con una gran sala de estar, con una biblioteca con paneles de madera y una enorme cocina con una isla central y encimeras de mármol.



### JEFF BEZOS

Al hablar del hombre más rico del mundo, no podemos esperar más que tenga la mansión más lujosa. Es por eso que Bezos ha adquirido en Beverly Hills una propiedad de... ¿preparada? \$165 millones de dólares, lo que establece un récord en Los Ángeles. Con esta mansión expande su imperio inmobiliario

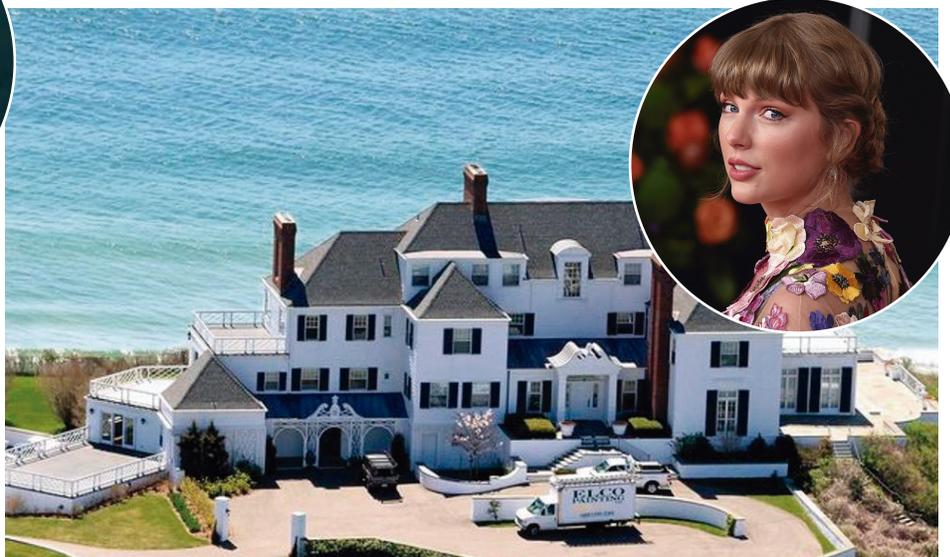


### TAYLOR SWIFT

Taylor es amante de las propiedades y no cualquier propiedad, sino, las mejores, lista que solo amplía conforme su carrera va creciendo. Compró su primera mansión en Nashville, misma que adquirió por 1.99 millones de dólares. Pero conforme creció su carrera, Taylor decidió comprar una mansión de 3,5 millones de dólares en Beverly Hills. Pero sin duda la mansión de estilo georgiano de 1934 que rehabilitó para que tuviera la misma imagen que en sus inicios, cuenta con 7 dormitorios. Esta propiedad consiguió el estatus de hito en Los Ángeles que significa que jamás podrá ser cambiada o demolida.

### EMILIA CLARKE

Esta propiedad tiene más de 260 metros cuadrados y fue construida en 2009. Su bonita pero sencilla alberca rodeada de cemento y de un jardín con una frescura apetecible. El cemento y el microcemento son elementos que dan una sensación de modernidad, y sin duda podemos ver el toque y la personalidad alegre de Emilia en todos sus muebles. Los enormes cristales dotan al hogar de luz natural, y tiene dos dormitorios y tres baños.



## BILL GATES

Con una hermosa vista al Lake Washington en Medina, la mansión tiene 66.00 pies cuadrados, 24 baños, garage para 23 coches y la tecnología más moderna del mundo. Le tomó 7 años y \$63 millones de dólares construir su casa de ensueño, pero hoy en día la propiedad está valorada en \$131 millones.



## LEONARDO DICAPRIO

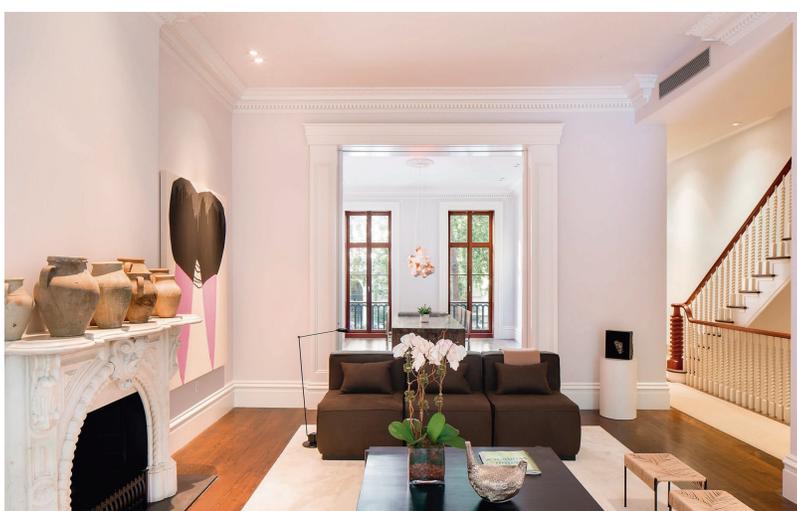
Adquirida por 7.1 millones de dólares, aunque la casa se ofertaba en 6.9, sin embargo, Leo se enamoró de ella. Construida en 1928, es descrita como fabulosamente peculiar, tiene 4 dormitorios y 4 baños. Anteriormente la casa pertenecía a Gwen Stefani. La cocina cuenta con una gran mesa de madera en el centro y el comedor con grandes techos de madera. La pared combina grandes obras artísticas con ventanales de colores.



WWW.MUJERTIME.COM

## SARAH JESSICA PARKER

¿Qué más podemos esperar que Jessica Parker viva en NY? Sarah posee 2 casas en NY en Broderick en la zona más elitista de la ciudad, valorada en 34.5 millones de dólares. Las dos, son casas majestuosas de ladrillo rojo, ambas viviendas forman una sola gracias al trabajo de Mirris Adjmi encargados de unificar el proyecto. Construidas en 1846 cuentan con 6 habitaciones, 7 chimeneas, sótano, ascensor y un jardín privado, con detalles originales como las repisas, molduras y un fabuloso vestidor al estilo Carrie Bradshaw.



51

## HOME CELEBRITY

### KIM KARDASHIAN

La mansión estilo minimalista es icónica, misma que Kanye West llamó "futurista monasterio belga" y en colaboración con Axel Vervoordt. Querían algo completamente nuevo, más que en el diseño en la forma de vivir, filosóficamente hablando. Querían que la casa fuera lo más pura, que se respirara paz.



### DEMI LOVATO

Alejada del bullicio de Hollywood en el distrito Studio City, la residencia de 7 millones de dólares es bastante familiar y tranquila. Con un estilo de casa de campo moderna, incluye todas las comodidades que esperarías de una residencia de lujo en San Fernando. Demi le dio su toque personal transformando la vivienda en un lugar de meditación. Confiesa que ha podido conocerse mejor, asegura que jamás se ha sentido mejor en un lugar. Su fachada interior protege los casi 800 metros cuadrados de espacio interior que además, tiene 6 dormitorios y 9 baños. La casa tiene un camino de entrada que conduce a un garaje subterráneo con espacio para hasta 4 vehículos.



### RAMI MALEK

Rami adquirió una moderna casa por 2.1 millones de dólares junto a la actriz Lucy Boynton. La vivienda es tipo cabaña con 3 dormitorios y dos baños con 151 metros cuadrados. Construida en 1960 y escondida en un largo camino aislado en la ladera, la villa de mediados de siglo cuenta con una decoración estilo vintage pero con muebles modernos.



STYLE & DESIGN

furniture



dupla<sup>®</sup>  
OUTDOOR

[duplaoutdoor.com](http://duplaoutdoor.com)

 [dupla.mexico](https://www.instagram.com/dupla.mexico)  
5522\_1947\_90

# ¿CUÁNTO GASTAR EN UNA CASA?



WWW.MUJERTIME.COM

Ya sea que quieras comprar una casa o rentar. Adquirir tu primer inmueble es un paso realmente importante, la independización de una persona marca una de las etapas más importantes en su vida, ahora tendrás que preocuparte por cosas como los servicios, el mantenimiento, amueblar, y si te vuelves un poco loca podrás quedarte sin dinero.

Comprar una casa no es tan fácil como lo era antes, ahora el mercado está mucho más complicado, con lo que ahora te compras un departamento de 5x5 antes podías comprarte una vivienda familiar, sin duda es mucho más caro de lo que era hace 10 años, por lo que este paso debes darlo con la cabeza bien fría y con mucha inteligencia.

Los expertos en economía ofrecen trucos para quienes quieren rentar o para los que compraran su primer casa.

Para rentar es vital la regla del **30%**, **donde no te debes permitir gastar más del 30% de tus ingresos en la renta**, junto a este 30% se engloba el agua, electricidad, internet y demás gastos, con la finalidad de que puedas seguir manteniendo tu estilo de vida.

Para comprar aplica **la regla 28/36** para darte cuenta si es un gasto que te puedes permitir o si necesitas buscar algo mucho más accesible, aquí **los gastos de vivienda donde se incluyen impuestos y seguro no debe superar el 28% de tu ingreso mensual, y tampoco debes tener una deuda mayor de 36%** (tarjeta de crédito, pagos de coche, pagos extras). Este calculo se debe incluir en ambas partes en caso de ser en pareja.

Si la casa que quieres comprar o rentar supera los porcentajes, pueden ser que no cubras el costo y te será difícil mantener tu estilo de vida, es recomendable buscar opciones más accesibles.

Tal vez no sea el momento para adquirir esa mansión con tantas habitaciones, y será mejor buscar un lugar mucho más cómodo hasta que logres alcanzar este porcentaje.

[www.homestorage.mx](http://www.homestorage.mx)

 442 880 9512

**LA MEJOR  
SEGURIDAD  
PARA TUS  
PERTENENCIAS  
ESTÁ EN  
#HOMESTORAGE**

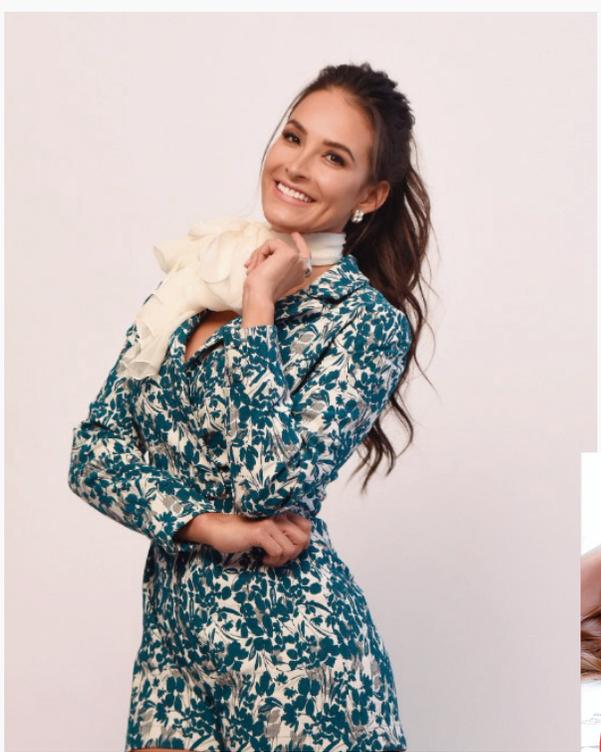


Anillo Vial Fray Junipero Serra 20,145  
Colonia El Salitre C.P. 76127 Querétaro, Qro.

@georginahol

# GEORGINA HOLGUIN

WWW.MUJERINTIME.COM



LIBRO FAVORITO



Posdata, Te Amo  
CECELIA AHERN

"Estamos vivos"

PRODUCTO DE SKIN CARE



PRODUCTO PARA EL CABELLO



PRODUCTO DE MAQUILLAJE



PERFUME FAVORITO

Serie favorita: Vecinos.  
 La moda es: un complemento para el estilo.  
 Fashion Icon: Blake Lively y Victoria Beckham.  
 La prenda que más ames de tu closet: jeans y vestido negro.  
 Nunca falta en tu bolsa: cartera, gloss, rubor.  
 Lugar favorito de México: amo Chihuahua.  
 Marca favorita mexicana: Pineda Covalini, Carlos Antonio, Benito Santos.  
 Accesorio favorito: aretes, siento que son básicos en todo momento.  
 Tu mejor inversión en moda: zapatos, es ese detalle que puede levantar un Outfit por completo.  
 Tenis o tacones: amo los tenis y los tacones es un gran problema que tengo porque pues al encantarme el deporte y al jugar Basket toda mi vida pues soy aficionada a los tenis pero me encanta también el toque especial que le dan los tacones incluso a mi postura.  
 Marca de maquillaje favorito: Bobbi Brown, NARS  
 Lugar favorito en el mundo: Islandia y Tailandia.  
 Gadget favorito: reloj Garmin y mis Air pods.  
 Tip de belleza: hacer ejercicio es el consejo de belleza más importante.  
 De pequeña querías ser: Basquetbolista de la NBA.  
 Lo primero que haces al despertar: preparar mi café.  
 Color favorito: amarillo.  
 Canción favorita: fix you, Coldplay.  
 Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Michael Jordan.



**Descubre tus aliados para la lactancia materna en Chicco.**

Escanea el código y visita nuestras redes

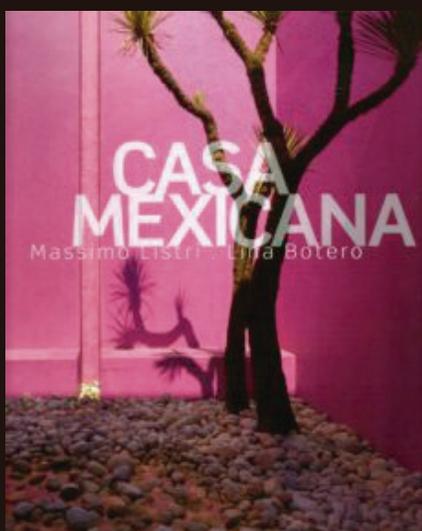


**#parenting**

# 3 LIBROS

## más inspiradores que Pinterest para decorar tu hogar

No hay mejor manera de comenzar a re-decorar tu hogar que la inspiración, y si esta viene de las casas más TOP, dignas de ser elegidas para enmarcar libros, te aseguramos que ya tienes más de la mitad del camino. Elegimos estos libros basándonos en la arquitectura moderna Mexicana, la funcionalidad así como las tendencias en colores, esperamos que los disfrutes. Además estos libros, físicamente son tan hermosos que funcionan muy bien en la decoración de tu sala.



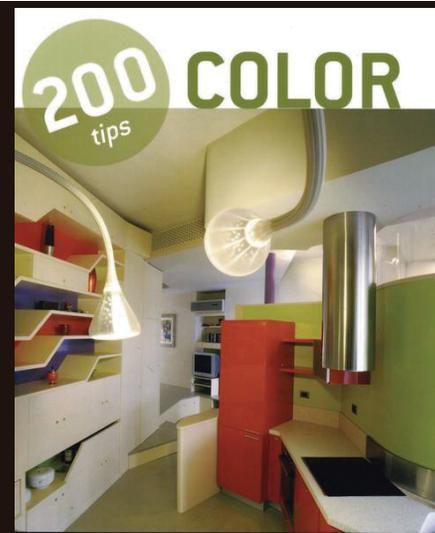
### Casa Mexicana Lina Botero

México es bonito y colorido por donde lo veas, sus hermosas tradiciones así como su extraordinaria arquitectura rústica hasta contemporánea, lo convierten en una explosión de colores, escalas, proporciones y decoraciones que se manifiestan en edificios y viviendas que puedes encontrar por todo el país. Nuestra herencia indígena y colonial se han transmitido de generación en generación. Como resultado, cientos de arquitectos y diseñadores aclamados en el mundo. Este libro recorre los espacios más icónicos de nuestro país.



### Living In Japan Reto Guntli

Hay arquitecturas difíciles de superar, como lo es la japonesa, ya que es tan rica, detallista y sencilla al mismo tiempo. Los arquitectos y diseñadores japoneses no descansan en buscar la innovación, buscando nuevas formas de renovación tomando al pasado como fuente de inspiración. Puede tratarse de una vivienda tradicional o un estudio moderno, los mejores lugares en Japón comparten pasión por el ingenio en el diseño, con materiales cálidos como madera, ladrillo y bambú.



### 200 Tips: Color Numen

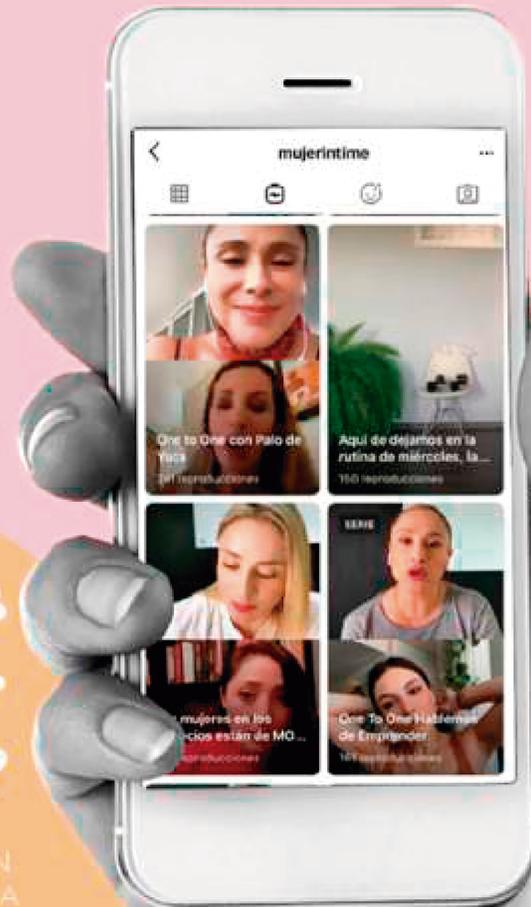
La arquitectura luce mejor con colores, agranda visualmente los espacios, añade luz, juega con las habitaciones, define volúmenes, modifica formas y puede dividir. Asimismo, transmite luz y calor a rincones oscuros, resalta elementos estructurales y acentúa las líneas de los muebles. Este libro estudia todas las posibilidades que obtenemos con el uso del color y en la decoración y como sacar el máximo partido en tus espacios, aquí encontrarás muchas inspiración y mezclas de colores que no sabías que podían funcionar.

No te pierdas nuestros

# ONE TO ONE

por nuestro IGTV @mujerintime  
y conoce a las mejores

# MARCAS MEXICANAS



¿Quieres  
presentar  
tu marca?

ENVÍA UN  
CORREO A  
[REDES@DCMEDIA.COM.MX](mailto:REDES@DCMEDIA.COM.MX)

# SERIES

PARA CHISMOSEAR

# DENTRO DE LAS

# CASAS

# MÁS LUJOSAS

# DEL MUNDO

WWW.MUJERTIME.COM

Si eres una adicta a la decoración, te encanta el diseño y sobretodo, te encanta maratonear los domingos viendo una serie, este artículo es para ti. La situación que vivimos desde el año pasado creó la expansión de 2 cosas: el modo de ver televisión y la decoración del hogar. Sumérgete en estas series que te darán acceso a casas y proyectos diseñados por los gurús de la arquitectura y el diseño.

## SELLING SUNSET NETFLIX

Si quieres drama y quieres algo adictivo, esta serie es un 10 de 10, además de ver mucha moda, aunque la serie no trate de eso. Esta serie sigue a los agente del Grupo Oppenheim en Los Ángeles, con mucho drama, en cada capítulo podemos ver grandes propiedades multimillonarias de Hollywood Hills, además de la mansión de 35.5 millones que todo el grupo busca vender.



### **ELLEN'S NEXT GREAT DESIGNER** **HBO MAX**

Ellen DeGeneres cambio la perspectiva que teníamos sobre ella después de un escándalo, pero lo que hay que reconocer es que sabe hacer show, y es por eso que nominamos Ellen's Next Great Designer. Se centra en el diseño de muebles en contraposición a los cambios de imagen de las habitaciones. Los concursantes son estrellas emergentes del diseño de interiores, mientras que los jueves son la diseñadora de AD100, Brigitte Romanek, Fernando Mastrangelo.



### **GET ORGANIZED WITH THE HOME EDIT** **NETFLIX**

Clea Shearer y Joanna Teplin nos dan una estética de organización que causa placer al verla. La era del acrílico y los colores dominan las redes sociales. Estas mujeres van a casas de las celebridades o personas comunes, ayudando no solo a ordenar sino a configurar sus despensas, salas de juegos, armarios, listos para usar de la manera más organizada posible. Es innegable que es satisfactorio ver agrupar los productos, las semillas y la ropa. Podrás ver el interior de las casas de Reese Witherspoon, Khloé Kardashian, Eva Longoria.



### **MILLION DOLLAR BEACH HOUSE** **NETFLIX**

Si eres amante de las series que muestran el mundo de los ricos, The Hamptons te será conocido. Esta serie nos ofrece, drama, drama y más drama de los agentes de Nest Seekers International, además de ser entretenida, muestran mansiones sorprendentes, con variedad de arquitectura lujosa, que va desde casas en la playa ultramoderna hasta clásicas casas de playa con tejas.



### **INSTANT HOTEL** **NETFLIX**

Este programa australiano nos muestra concursantes que se turnan para alojarse en las propiedades de alquiler de vacaciones de los demás antes de clasificar sus experiencias, teniendo en cuenta aspectos como la ubicación, las comodidades y la decoración, teniendo como premio una estadia en la antigua finca de Dinah Shore en Palm Springs.



### **AMAZING INTERIORS** **NETFLIX**

Si te gusta soñar con casas de fantasía, esta es para ti. En esta serie los propietarios nos muestran las formas más excéntricas y únicas en las que han adornado sus interiores, y nos muestran su estilo de vida, desde acuarios para bucear hasta apartamentos inspirados en origami con paredes móviles.



### **THE WORLD'S MOST EXTRAORDINARY HOMES** **NETFLIX**

Las casas más extraordinarias del mundo con un placer estético de la hermosa arquitectura así como la decadencia de los viajes por el mundo. En esta serie visitarás lugares como Noruega, India y Portugal, y te entusiasmas con los espacios ingeniosos que hacen cada lugar único.



### **DREAM HOME** **AMAZON**

Ambientada en China la serie aborda los problemas de la vida real, como hogares multigeneracionales, espacios pequeños y propietarios de viviendas que temen al cambio. No te dejes engañar por el nombre, aquí los protagonistas piden ayuda a los expertos para resolver los problemas del hogar.

**“Science strives  
for answers,  
but art is happy  
with a  
good question.”**



*James Turrell*

# EN CASA

## COMPARTIMOS

## RESPONSABILIDADES



Línea Tel Mujer:

**442.216.4757**

**ATENCIÓN LAS 24 HRS.**



**IQM** | INSTITUTO QUERETANO  
DE LAS MUJERES

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

# MUNDO Cuervo®

TEQUILA ESPÍRITU ∟ MÉXICO

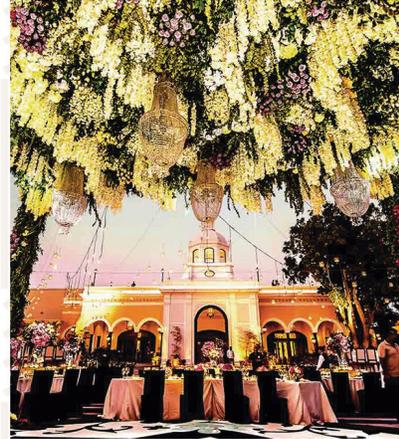
## UN SUSPIRO EN CADA EXPERIENCIA



Hotel Villa Tequila



Fábrica La Rojeña



Hacienda El Centenario



Jose Cuervo Express



Centro Cultural Juan Beckmann Gallardo



Hotel Solar de las Ánimas



**Viaja** en tren mientras disfrutas de la vista al paisaje agavero, **visita** nuestros campos y aprende a jimar el agave de la mano de los expertos, **recorre** la destilería más antigua de América Latina, **celebra** tu evento social o empresarial en una Hacienda tipo Colonial, **deleita** tu paladar con las mejores ofertas gastronómicas, **siente** el orgullo mexicano a través de sus exhibiciones de arte, **descansa** con todo el confort en el pueblo mágico de **Tequila**.

Tequila, Jalisco, Mx. [www.mundocuervo.com](http://www.mundocuervo.com) T. +52 (374) 742 07 00

