

WWW.MJERTIME.COM/SHOP

# mujer

IN TIME



COVER

*Jacqueline*

*Bracamontes*

#PROUDMOM

LOW COST

HIGH FASHION

*Tus deseos de temporada*

*cosas que sabotean tu beach body*

HACIENDAS QUE EVOCAN ESPLENDOR

**11**  
*Aniversario*  
**11**

ESPECIAL

**AUTOS**  
*para ELLAS*

*Trench Coat*  
TENDENCIA ATEMPORAL

25  
años  
en México

Mercedes-Benz Financial



Si quieres, puedes.

ÚLTIMOS  
CLASE C  
2018

- Bono de hasta \$110,000 pesos<sup>3</sup> o
- 24 meses sin intereses<sup>1</sup> o
- Desde \$3,199 pesos mensuales con Mercedes **FLEXIBILITY**<sup>2</sup>

Mercedes-Benz  
The best or nothing.



01 800 0024 365 Sujeto a previa aprobación de crédito. Aplica para C 180 CGI 2018. Programa de financiamiento Plan Promocional 24/0 CAT con fines informativos y de comparación 2.47% sin IVA (1) y Flexibility C Promocional 2018 CAT con fines informativos y de comparación 10.81% sin IVA (2) a través de Daimler Financial Services México, S. de R.L. de C.V. Cotización calculada con la aseguradora HDI, Cobertura AMPLIA con deducible al 5% para daños materiales y 10% para robo total, para circular en Ciudad de México. El Seguro de Vida está cotizado con la Aseguradora Zurich Vida. Vigencia al 5 de junio de 2018. Comisión por apertura sobre monto a financiar de 2.5% más IVA. Costo sujeto a cambios de acuerdo a edades de aceptación. Sujeto a disponibilidad de vehículos y válida bajo existencias. Daimler Financial Services México, S. de R.L. de C.V., se reserva el derecho a modificar o cancelar los planes, bases, precios estimados y demás premisas consideradas para este esquema de financiamiento, sin previo aviso y en cualquier momento. Las fotografías que aquí aparecen son ilustrativas y pueden ser modificadas sin previo aviso. Bono de hasta \$110,000.00 pesos aplica para C 250 CGI Sport 2018 otorgado por Mercedes-Benz México S. de R.L. de C.V. (3). Para mayor información de los términos y condiciones del bono, consulte a su distribuidor Mercedes-Benz Autorizado. "Mercedes-Benz" es una marca de Daimler.

Mercedes-Benz Querétaro (showroom)  
Constituyentes Pte. 101-B  
Tel. (442) 215 4719, 242 9001 y 9002

Mercedes-Benz Querétaro  
Blvd. Bernardo Quintana 5112  
Tel. (442) 217 3392, 3554 y 3772

# ANÚNCIATE *In Time*

## CONTÁCTANOS

(442) 223 28 58

CONTACTO@DCMEDIA.COM.MX

*Material exclusivo en:*

[WWW.MUJERINTIME.COM](http://WWW.MUJERINTIME.COM)



## MUJER IN TIME

Directora General  
*Cynthia Díaz*

Editor en Jefe  
*Danya Flores*

Dirección de Arte  
*Andrea Chávez*

Dirección Comercial  
*Claudia Holmes*

Gerente Comercial  
*Frida Sahagún*

Relaciones Públicas  
*María José Prado*

Gerente Administrativo  
*Leticia Domínguez*

Marketing  
*Daniela Galán*

Distribución  
*Eugenia Galicia*

Fotografía Portada  
*Edith Rodríguez*



# CON TE NI DO

- 8 Behind the Cover*
- 10 Bienestar*
- 12 Coaching*
- 14 Escuela para padres*
- 18 Escápate*
- 20 XY*
- 22 Jacqueline Bracamontes*
- 28 Tendencias*
- 30 Fashion Report*
- 32 Wish List*
- 36 In Profile*
- 44 Editorial*
- 52 Belleza*
- 54 ADN*
- 56 Fitness*
- 58 Nutrición*
- 60 Body Love*
- 64 Extraordinaria*
- 66 Emprendedoras*
- 70 Ellos*
- 72 Mujer del Año*
- 74 Autos para ellas*
- 90 Destinos*



# LOEWE



Colección  
LOEWE Paula's Ibiza II, 2018

# CARTA DE LA DIRECTORA

## “El que quiere subir, inventa una escalera”

Esta historia comenzó hace 11 años porque la vida y el amor me trajeron a Querétaro. Después de instalarme en esta hermosa ciudad, decidí tomar el riesgo y construir mi escalera; hoy ya no sé cuántos escalones tiene, pero sí se que muchas veces me resbalé y nunca me rendí y nunca he intentado regresar; aunque fatigada

lo he pensado. Hoy festejo con ustedes y todo mi equipo estos 11 años de dejar de ser una emprendedora para convertirme en una empresaria y hacer de esta idea, un proyecto y hoy una empresa que ha diversificado sus funciones ahora cómo DCmedia con presencia en tres estados.

Gracias a todos por su confianza y gracias en especial a mi equipo por su sagrada paciencia y compromiso. En definitivo no es fácil, se necesita de un carácter muy fuerte para no rendirse.

Esto para mí no fue una moda o una novedad, sacrifiqué tiempo de mis hijos y mi esposo para darle cuerpo y alma a cada página. Hoy hemos llegado a donde nunca imaginé, tenemos el respaldo de marcas y de personas públicas que le dan un gran valor a nuestro medio y por ese motivo todo ha valido la pena.

Somos una plataforma que ahora tiene para ti, un portal con un sitio web interactivo y actual, tienda en línea, revista digital e impresa, redes sociales, eventos de empoderamiento, workshops para la mujer y una agencia de medios especializada para nuestros clientes potenciales.

Solo puedo decir que estoy a tus órdenes. Sabemos que cada palabra tiene un impacto en la persona que la recibe y estamos más que listos para hacer de tu marca, ¡una buena historia que toque algún corazón!

Gracias totales  
Besos y abrazos

*Cynthia Díaz*

Dirección General  
Revista Mujer In Time  
CEO DCmedia.com.mx





# Tips para elegir el perfume ideal

Para realizar la elección adecuada de un perfume, es importante tener en mente qué caminos olfativos prefieres (frutales, dulces, amaderados), si te gusta algo discreto o que los demás lo perciban. Entonces, el primer paso es probarlo en una tira olfativa, y una vez que el olor te haya gustado aplícalo en la piel para comprobar si la fragancia realmente combina contigo.

¡El tip más importante!: debes estar feliz con el producto que elijas y sentir placer al momento de llevarlo contigo.

**-¿Cuál es la mejor manera de probar un perfume?, ¿cómo podemos "limpiar" el olfato para diferenciarlos?**

Es importante oler como máximo seis fragancias en una sesión. Para evitar la saturación se recomienda limpiar la nariz olfateando tu ropa, pues el olor propio se vuelve neutro. Después de descansar, elige aquellos dos que más te dieron sensación de placer, bienestar, ganas de probarlos una vez más y que te invitaron a quedarte con ellos. Déjalos respirar por al menos cuatro horas para conocerlos bien. Después, sólo haz el pedido.

Las células olfativas se renuevan durante la noche. En la mañana tu olfato está más limpio, esto facilitará la percepción. Si eliges tu fragancia por la mañana, sin duda será un gran acierto.



# IN TIME *Behind the cover*

DANYA FLORES



*Detrás de cada edición hay una red de trabajo que se entrelaza para llegar a increíbles resultados. Agradecemos al equipo de Jacqueline Bracamontes, por ir de la mano con nosotros para lograr esta bellísima portada.*



# ACONSEJAR

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón.

1  
de cada  
3  
adultos  
en el mundo  
la padecen



#### SÍNTOMAS

No hay en algunos casos, pero pueden presentar:

- Dolor de cabeza
- Dificultad respiratoria
- Vértigos
- Dolor Torácico
- Palpitaciones del corazón
- Hemorragias nasales

42%  
desconoce  
que la tienen

#### FORMAS DE PREVENCIÓN



- Medir la tensión arterial
- Abandonar el consumo de tabaco
- Dieta saludable
- Hacer ejercicio
- Evitar el uso nocivo de alcohol
- Reducir la ingesta de sal

67%  
tienen  
antecedentes  
familiares



#### FACTORES QUE LA DESENCADENAN

- Hereditarios
- Obesidad
- Estrés
- Dieta rica en grasas y carbohidratos
- Exceso de consumo de sal y alcohol.

Las enfermedades orgánicas u hormonales sólo provocan el 5% de los casos

#### LAS GRAVES CONSECUENCIAS



Si no se controla a tiempo

- Infarto al miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Aneurisma en vasos sanguíneos
- Accidentes cardiovasculares
- Insuficiencia renal
- Ceguera

30%  
de los mexicanos  
tienen  
hipertensión

9.4  
millones  
de muertes  
por hipertensión  
en el mundo

El 17 de mayo Día Mundial de la Hipertensión Arterial, crear conciencia.



Eli Martínez

[www.elimartinezseruno.com](http://www.elimartinezseruno.com)

[maema27@hotmail.com](mailto:maema27@hotmail.com)

📍 Eli Martínez Especialista en Empoderamiento

YouTube: Eli Martínez Ser Uno

Cel. 442.322.1451

# TIPS

*Para mantener*  
**LA CALMA**  
*cuando estás*  
**PRESIONADA**

El estrés es la respuesta del organismo ante una perturbación en el cuerpo. Aunque tiene muy mala fama, no todo es negativo. El estrés negativo se conoce como distrés y tiene que ver con el mecanismo que nos ayuda a sobrevivir como especie. ¡El problema es cuando vivimos sintiendo que estamos bajo amenaza de muerte sin estarlo realmente!



@gmat07

Mientras que el eustrés, es conocido como el estrés positivo, porque nos ayuda a correr riesgos, cambiar, ser creativos y adaptarnos al cambio. Es una realidad que vivimos en tiempos de mucha presión, donde sentimos que no podemos con lo que la vida nos demanda; sin embargo, aprender a regularlo es de vital importancia para nuestra salud física y emocional. Pero, ¿qué hacer con el estrés negativo? Te comparto algunos tips que espero sean de utilidad para ti:

**1. Regula tu respiración:** Cuando la respiración es rápida y entrecortada, es decir, cuando llega el aire hasta el pecho y no hasta el estómago, ya estamos en problemas. En este sentido, te recomiendo la respiración 4-7-8 para aprender a regularla. Inhala por la nariz contando hasta cuatro lentamente llenando el vientre. Retienes el aire contando hasta 7 y exhalas por la boca contando hasta 8 desinflando el vientre. Hazlo en series de 4, 4 veces al día.

Es maravilloso también para el insomnio.

**2. Camina lo más rápido que puedas al aire libre durante 20 minutos, como si fueras a perder el tren:** Este ejercicio te ayuda a producir endorfinas que inhiben la producción de adrenalina.

**3. Realiza Mindfulness:** Esta técnica de meditación es maravillosa para centrarte en el presente y estés atenta a lo que está pasando en el momento. Puedes encontrar muchas de estas meditaciones guiadas en YouTube. Realízalo al levantarte y antes de dormir durante dos semanas continuas para que sientas la diferencia. La ventaja de Mindfulness es que son meditaciones cortas por si no dispones de mucho tiempo.

**4. Cuida tu alimentación:** La comida chatarra, el alto consumo de azúcar y de grasas, te cansan más. Si comes alimentos saludables, frescos y de preferencia crudos, tu organismo lo agradecerá.

**5. Cambia tu visión:** En lugar de decirte, “no puedo con esto”, decirte, “¿cómo si puedo con esto?”.



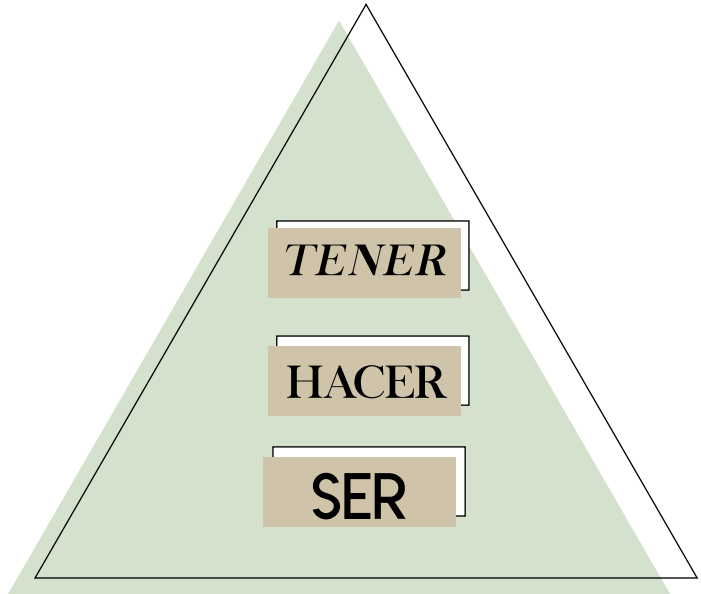
@infectedluna

## *Pensamientos negativos que destruyen el ÉXITO*

Hace nueve años escuché, por primera ocasión, la frase: "Tus pensamientos actuales determinan tu futuro". Al reflexionar sobre ella, caí en cuenta sobre la información que proceso diariamente de forma irresponsable; esto es, la cantidad y calidad de los pensamientos negativos, irónicos y sarcásticos que permito se acumulen de forma cotidiana para moldear mis creencias.

Recordando que una creencia puede calificarse como positiva si representa un bien para mi vida; en caso contrario podrá ser calificada como negativa. Asimismo, una creencia no surge por generación espontánea, sino que es un cúmulo de repeticiones a lo largo de un periodo de tiempo.

Por otro lado, ¿cómo defines el éxito? Un filósofo y autor mexicano, Carlos Llano Cifuentes, expresó hace ya algunos años (cita textual) **“las cosas susceptibles de adquirirse, son también susceptibles de perderse”**; esto es, no es recomendable basar el éxito en la posesión de cosas materiales. Más bien, la propuesta es enfocarse a la base de la pirámide:



Para construir un proyecto individual que sea sólido en cuanto a sus fundamentos y nos permita diseñar un camino que sea satisfactorio no únicamente en cuanto al resultado, sino en relación al trayecto.

Otro aspecto relevante es cómo vencer el miedo. Todos lo experimentamos cuando nos enfrentamos a una situación inédita que nos exige salir de la zona de confort: una promoción en el ámbito laboral, un cambio de residencia, la muerte de una persona cercana, una enfermedad; en fin, un sinfín de situaciones que nos desafían e impulsan para crecer y ser una mejor versión de uno mismo. Sin duda, la adversidad es de gran ayuda cuando lo que deseamos es alcanzar el éxito.

### ***En síntesis, la ruta puede ser la siguiente:***

- a) Trazar un objetivo o proyecto de vida trascendente, cuyos beneficios, seas capaz de compartir con otros.
- b) Diseñar el camino para alcanzarlo (siendo flexible frente a los imprevistos)
- c) Rodearnos de las personas que quieran acompañarnos en el trayecto.
- d) Tener el coraje de avanzar en rumbo de lo que deseamos.

Para finalizar, destaco que la trascendencia es la capacidad de ver más allá de uno mismo; esto es, la posibilidad de ayudar a otros.

Libro recomendado: Smart Talk, de Lou Tice

**Rodrigo López González**  
Tel. Oficina (442) 213 2101  
[www.comunico.mx](http://www.comunico.mx)  
[rodrigolg@comunico.mx](mailto:rodrigolg@comunico.mx)  
[@rodrigoglez](https://twitter.com/rodrigoglez)

“**QUE TU HIJO**  
**NO PREGUNTE,**  
**NO SIGNIFICA**  
**QUE NO NECESITA SABER**  
**SOBRE SEXUALIDAD**”



*¿Cuándo es el momento de hablar de **sexualidad** con los hijos? El mejor momento para esto, es desde su primera infancia, dado que la sexualidad está presente en nuestra vida desde el momento de nuestra concepción; pasando por la infancia, la pubertad, la adolescencia, la juventud y la vida adulta.*

En cada etapa de desarrollo existe información importante que los padres deben compartir con sus hijos. Por ejemplo, en los primeros años se hablará de su nacimiento y de su identidad sexual, más adelante en la edad preescolar; sobre su auto cuidado e higiene. Se resolverán dudas de acuerdo a su etapa de desarrollo siempre teniendo en cuenta las preguntas que los hijos hagan.

Es cierto que los padres tenemos una gran responsabilidad en educar en estos temas, hablando siempre con la verdad y teniendo la información más completa. Actualmente hay una variedad de libros a nuestro alcance, incluso graduados por edades y etapas de desarrollo, por ejemplo, "Mi primera biblioteca de iniciación sexual y afectiva", de editorial Libra, o "Hablemos de sexualidad en familia", editada por Mexfam y CONAPO.

La primera parte de nuestra responsabilidad es estar informados sobre el tema y después comunicarnos con nuestros hijos de una forma sencilla y clara, incluyendo nuestros valores y visión propia. Yo puedo compartir cómodamente lo que a mí me parece correcto como padre de acuerdo a mis valores familiares y culturales.

Recordemos que como padres de familia estamos educando a nuestros hijos para la vida. Una pregunta crucial es: ¿Cómo me hubiera gustado que a mí me explicarán sobre temas de sexualidad? y ¿qué puedo mejorar para que la vida de mis hijos sea más plena?

Si nosotros como padres educamos en la auto aceptación, evitando comentarios que avergüenzan o descalifican la expresión de los niños, en la medida que ellos crezcan en un ambiente confiable y seguro, se construirán lazos fuertes que permiten la expresión de dudas y experiencias que requieren de la intervención de los padres.

Otra pregunta común es: ¿Qué hacer cuando los niños son expuestos a situaciones sexuales que no comprenden, que son demasiado intimidantes como lo es la pornografía? Lo primero es preguntar al niño ¿qué pasó?, sin interrupciones, escuchar antes de reaccionar. Nosotros estamos para apoyarlos, después preguntar ¿cómo se sintió?, ¿qué le desagradó? Y como tercer paso, preguntar por sus dudas y ahora sí dar una explicación de acuerdo a lo que pregunta.

Ser asertivos es vital, responder con información y verdad de acuerdo a mi formación y sistema de valores. Si hay algo que es muy complicado y siento que no puedo, consultar a un especialista.

La educación sexual también es responsabilidad de los padres, es en casa donde convivimos con información, con hábitos y creencias que van definiendo nuestra personalidad y el tipo de vida sexual que tendremos en el futuro. Solo con el amor y la guía comprensiva de ustedes, sus hijos tendrán una vida plena.





## Maternal y Preescolar Montessori Primaria | Secundaria | Preparatoria

- Sistema bilingüe
- Sede de certificación y exámenes de Cambridge
- Programa Mathletics
- Deportes y Equipos Representativos
- Servicio Social
- Talleres Extraescolares
- Educación Católica y de Valores
- Computación
- Sistema Pierre-Faure
- Amplias instalaciones

Tel. (442) 238 8100

[www.asuncionqro.edu.mx](http://www.asuncionqro.edu.mx)

[contacto@asuncionqro.edu.mx](mailto:contacto@asuncionqro.edu.mx)

\*Incorporación a SEF No.: Inicial (Maternal) 22PD0209R / Preescolar 22P.IN0007Q  
Primaria 22PPR0017N / Secundaria 22PE00007Z / Preparatoria 22PDI 0241W



**Instituto Asunción** Querétaro

Comunidad que Humaniza y Transforma





**Instituto Asunción** Querétaro

Comunidad que Humaniza y Transforma



Más de **50 años** formando  
**personas integrales**  
competentes para la vida y  
con sólidos valores humanos.

**Maternal y Preescolar Montessori**  
**Primaria | Secundaria | Preparatoria**

- Educación católica
- Sistema bilingüe
- Sede de certificación y exámenes de Cambridge
- Actividades deportivas y artísticas
- Innovación tecnológica y computación
- Servicio Social
- Mathletics
- Formación para padres
- Amplias instalaciones

Tel. (442) 238 8100

[www.asuncionqro.edu.mx](http://www.asuncionqro.edu.mx)

[contacto@asuncionqro.edu.mx](mailto:contacto@asuncionqro.edu.mx)

\* Incorporación a la SEP No.: Inicial (Maternal) 2014-047 / Preescolar 2014-048  
Primaria 2014/049 / Secundaria 2014-050 / Preparatoria 945766 02 Dic 1994



# Magia en Cuatro Ciénegas Coahuila

El pueblo mágico Cuatro Ciénegas está ubicado al norte de Coahuila. Es el destino perfecto para sorprenderte de sus hermosas zonas naturales y deleitarte con su gastronomía norteña y sus exquisitos vinos. Es sin duda, uno de los destinos obligados para pasar unas vacaciones inolvidables.

El Hotel Hacienda 1800 es parte de esta magia de Cuatro Ciénegas. En donde tendrás la oportunidad de descubrir y de disfrutar al máximo toda la belleza que este espectacular destino ofrece y pasar una estancia digna y placentera para complacer todos tus sentidos.



**HACIENDA 1800**

HOTEL CUATROCIÉNEGAS

Teléfonos para reservaciones

(869) 696 05 30

(869) 696 09 60

Celular (866) 237 69 08

 Hotel Hacienda 1800

 Hacienda 1800

[www.hacienda1800.com](http://www.hacienda1800.com)

[hola@hacienda1800.com](mailto:hola@hacienda1800.com)





Hacienda 1800 cuenta con 36 habitaciones bellamente decoradas, actividades recreativas como tours para admirar el Valle de Cuatro Ciénegas, o conocer el icónico Centro Histórico. Así como paseos a caballo, y próximamente un tour extremo donde podrás aventurarte en Cuatro Ciénegas en un paseo en razer:

Además, Hacienda 1800 es el spot perfecto para quienes les gusta cumplir sus caprichos culinarios. Podrás encontrar deliciosa comida dentro de sus instalaciones en el restaurante Doña María, inspirado en la belleza de la gastronomía local. En donde se cocina con ingredientes de la mejor

calidad de la región.

Y, por si fuera poco, dentro de sus emblemáticas instalaciones, podrás encontrar el Aqua Snack Bar: Una alberca exclusiva para adultos con un ambiente chic, donde podrás disfrutar de cada atardecer junto a una experiencia culinaria deliciosa, acompañada de refrescantes y distintivas bebidas, que darán el plus perfecto para pasar un momento agradable e inigualable.

Con todo lo que Hacienda 1800 tiene para ofrecer, Seguramente convertirá tu visita a este Pueblo Mágico, ¡una experiencia inolvidable!



# La sombra de tu ex



Ha pasado tiempo desde que tu relación terminó. Sin duda es una de las cosas más difíciles que has enfrentado y a pesar del tiempo, aún sientes la presencia de tu ex, como una sombra en tu camino. ¿Qué está pasando?

No es lo mismo extrañar a alguien que sentir su sombra. El extrañar es un sentimiento agrisado y melancólico; extrañamos a nuestros seres queridos, recordando momentos felices y a la vez momentos dolorosos como la distancia o el decir adiós, a pesar del dolor; al extrañar hay un sentimiento que nos reconforta el corazón. Cargar con la sombra de alguien es lo contrario, es una pena que lastima, nubla la mente y hunde el corazón.

Al amar nos hacemos vulnerables. Ser vulnerable es ser frágil, esto es bueno, es nuestra capacidad para sentir y apreciar la importancia de las personas en nuestra vida, si no fuéramos vulnerables, seríamos insensibles. En nuestra fragilidad, el vacío que deja una persona puede dañarnos en diferentes aspectos y llevarnos hacia caminos complicados. Es un duelo difícil y muchas veces largo.

En la soledad, podemos cuestionarnos a nosotros mismos las causas de la ruptura —¿Qué hicimos mal? ¿Fui yo? ¿Fue él? ¿Qué pude haber hecho mejor? ¿Ya habrá encontrado a alguien más? ¿Me habrá olvidado? — Estos pensamientos dañan nuestro autoestima y seguridad, llevándonos a la culpa; la culpa es lo que nos ata a las personas, la culpa de no saber si pudo haber sido mejor; la culpa de no perdonar o ser perdonado.

forma de dejar atrás a tu ex, es comenzar por perdonarlo. Perdona sus fallas humanas, sus fallas como pareja, como amigo, como familiar. Perdónalo si te te lastimo, aunque haya sido de manera grave, el daño está hecho y solo tu puedes superar lo que te hizo. Cuando se rompe un cristal, se recogen los fragmentos para que no te lastimen; no te dañes con recuerdos dolorosos y rencores.

Perdónate a ti misma, perdona lo que hiciste y lo que dejaste de hacer. Perdónate si lo lastimaste y perdónate por autolastimarte. Perdonar no es olvidar; es reconocer nuestras fallas, comprender nuestros errores, aprender de ellos y superar los rencores.

No te engañes. Él no es el único que te encuentra hermosa, cautivadora, encantadora, fascinante o valiosa. No caigas en la desesperación de creer que no vas a volver a ser amada. Si fuiste feliz con la persona equivocada, imagina lo feliz que serás con la persona correcta.

Es difícil, no subestimes el enorme reto que es superar a alguien, puede tomar años pero la mejor

Mauricio Monroy

[maumonroybravo@gmail.com](mailto:maumonroybravo@gmail.com)

aloft<sup>®</sup>  
CELAYA

Different. by design

# ¡YA ABRIMOS!

Conoce el W XYZ<sup>®</sup> bar



Eje Nor-oriental No. 177, Col. Compuertasdel Campestre, C.P. 38088

(461) 159 1500

[www.aloft-hotels.com/celaya](http://www.aloft-hotels.com/celaya)



THE RITZ-CARLTON  
REWARDS

  
Marriott  
REWARDS.  
.....

spg<sup>®</sup> Starwood  
Preferred  
Guest



IN TIME *Portada*



# Jacqueline Bracamontes

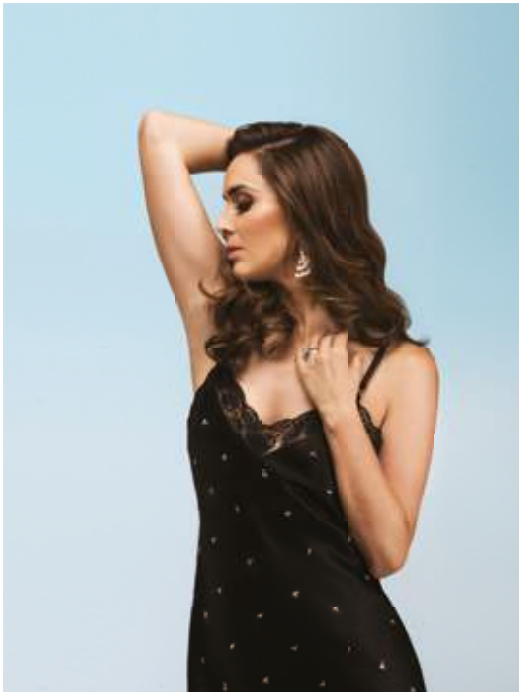
“CON UNA SONRISA,  
PORQUE ESA ES MI MARCA:  
SONREÍR”

*Conductora, actriz y modelo de profesión. Mamá y esposa de corazón. Jacky es una mujer radiante querida por muchas mexicanas, la vibra y simpatía que transmite en todo momento hacen que sea una persona digna de admirar.*

*Entrevista: Cynthia Díaz  
Producción: Mujer In Time  
Fotografía: Edith Rodríguez  
Asistente de fotografía: Luis Fernández  
Maquillaje: Rosa María García  
Peinado: Naye Rodríguez  
Stylist: Hernán Esquinca*

## IN TIME *Portada*

*¿Qué piensas de la vida pública ahora que eres un personaje que tiene voz propia y eres una referencia para la mujer?* Desde que empecé en esto que fue hace ya varios años, quien se encargó de ponerme siempre los pies en la tierra, fue mi familia, mi mamá en especial me decía —que padre lo que estás viviendo, que padre que vas a un Miss Universo, que padre que conoces a gente de todo el mundo, que padres tus novelas, y que te conozcan en todo el mundo... Pero nunca se te olvidé quien eres.



*¿Qué es lo que haces ahora tu como mamá, para que este gran ejemplo del que hablas de tu mamá se quede ahora con tus hijas?* Le pido a Dios vida para estar al lado de mis hijas. Apoyarlas, educarlas, estar en las buenas y en las malas; siento que es muy importante la imagen de la mamá, y más en una niña. Cosas como —¡mamá, no me salen los rompecabezas! Mi nena, ¿sabes cuándo te van a salir bien? después de que practiques y practiques — Les estas forjando el carácter desde que son niñas.

Me siento una mamá privilegiada de tener 3 niñas que me hacen babear, pero al mismo tiempo con esa responsabilidad de educarlas, que sean mujeres de bien, mujeres que vean con la cabeza en alto a la vida y con una sonrisa porque esa es mi marca: Sonreír.

*¿Qué sacaron tus hijas de ti?* Las tres son igual de intrépidas, la que más hasta ahorita es Caro, es a la que más le veo los genes de que no le da miedo nada, siempre quiere ser la primera. Pero a Jacky es a la que le preguntas "¿Qué quieres ser de grande?" —Actriz mamá — Yo creo que no sabe ni que significa, para ella es estar en "La Voz México".

Carolina trae en la sangre lo aventurera, la adrenalina, Jacky trae en la sangre la artisteada y Renata todavía no sé.

*¿Y si Jacky trae en la sangre lo de ser actriz o si lanza para ser Miss?* Mira, te voy a decir algo, yo jamás a ninguna de las tres las voy a incitar a seguir el camino ni de la actuación, ni de cantar, ni de ir a concursar.

---

***Yo nunca les inculcaría eso,  
mis papás nunca me  
lo inculcaron, fue la vida  
la que me llevó  
a donde debo estar.***

---

Entonces si ellas, cuando estén más grandes, o más maduras me dicen: "Mamá, es que quiero ser actriz" ¿Quién soy yo para cortarles las alas? Pero claro, después de que estudien y tengan en una carrera y así, ya será diferente.

*¿Quién fue ese mentor que estuvo ese momento de "Jacky, vas al ataque"?* Cuando regresé de Miss Universo, dije, "quiero estudiar actuación", entonces entré al CEA, en ese momento yo estaba estudiando cuando Adela Micha me habla y me dice "-se que te encantan los deportes, se que te encanta el fútbol, voy a empezar un noticiero de puras mujeres, quiero que tu des los deportes". -



Y yo - ¿Cómo? ¿Noticiero en vivo? ¿Adela Micha? ¿Qué voy a hacer yo ahí? — tenía 20 años. No sé cómo peleó tanto por mí, no me conocía ni nada, pero no le pude decir que no, y empecé en un noticiero, cosa que nunca pensé. Aprendí de la

forma de trabajar de Adela, ella fue quien me jaló a la televisión en vivo, al mundo de los noticieros, y eso tal vez estudiando actuación pues nunca me hubiera llevado la vida a eso.

***Hoy conductora de “Netas Divinas”, conductora de “La voz México”. El país te ama y te adora, pero ¿regresas a la actuación?*** Me encanta la actuación, pero en este momento de mi vida con 3 hijas chiquitas, no puedo hacer lo de ser protagonista, porque yo sé lo que implica. Es estar ahí en los foros, día y noche, y no tengo corazón para abandonar a mis hijas. ¡Claro! si me invitan a una participación especial, o una serie o una película, como hace dos años "Un padre no tan padre" o cositas así, claro que las puedo seguir haciendo. No quiero despedirme de la actuación.

***En esta faceta que nos dejas compartir contigo mediante tus redes sociales, vemos que te divides en 3 partes: tus niñas, tu esposo y tu carrera ¿Cómo logras ese equilibrio?*** Lo primero es que uno tiene que estar bien como mujer. Buscar tus espacios y momentos, ¡respirar! Estar bien con Dios o con quien tu creas y trabajar esa belleza interior. Sonreír, cuando sonrías se te regresan muchas cosas lindas. El equilibrio no está fácil, pero hay que tratar de buscarlo en las prioridades...y tengo clarísimo que mi prioridad es mi familia. Amo mi trabajo, pero primero están Martín y mis niñas.

***¿Qué te hace cómplice de Martín para lograr esto?*** Es cuestión de platicar mucho, de negociar. El tema que más nos une y nos hace estar sincronizados, son nuestras hijas, porque los dos queremos lo mejor para ellas. Martín es un súper papá, entonces yo creo que ese es el candadito "nuestras hijas".



**¿Cuál es la etapa más difícil que ha marcado tu vida?** El tema que más me ha marcado en cuanto a mi vida y a mi familia, es la pérdida de nuestro bebé en nuestro primer embarazo. Eso nos unió muchísimo más, pues fue un golpe muy fuerte que hasta la fecha no lo he superado; aprendes a vivir con eso y te acuerdas y respiras.

**¿Qué es lo que más disfrutas como mujer?**

Estar los 5 juntos, porque cada una de las niñas tiene personalidad distinta y eso nos llena el alma. Nos emociona verlas platicar, como se quieren como hermanas, como se pelean, que es la parte complicada, pero es lo que más disfruto.

**Las mujeres allá afuera te ven y te admiran, y dicen “¡wow!, quiero ser Jacky” ¿Cuál puede ser un mensaje que les puedas compartir para que crezcan de manera interna y puedan reflejarlo por fuera?** Encontrar tu espacio y tu momento. Desconectarte, revivir tus tiempos de juventud. Y no sentirte mal de buscar cosas para ti, que te hagan feliz. Si te gusta leer un libro, date tiempo



nas” porque nunca he hecho un programa así y me gustan los retos, me gusta hacer cosas distintas.

***El día que algo no signifique un reto para mí me doy la media vuelta.***

Entonces cada proyecto me hace crecer, cada trayecto me deja algo, me hace

madurar y estoy agradecida con cada paso que he dado en mi carrera, que me ha llevado hasta donde estoy.

de leer un libro, de ir al cine, de irte al spa, de ponerte guapa o de lo que sea, porque también eso es reflejo de lo que estás viviendo dentro.

**Con todos estos logros que has alcanzado en tu vida, ¿crees que has alcanzado el éxito?**

La palabra “éxito” es muy fuerte. Lo que sí te puedo decir es que en este punto me siento realizada, agradecida con Dios por todo, en el aspecto personal, mis hijas, mi familia, mis papás, mis hermanos.

Y, por otro lado, mi carrera, cada cosa que hago he aprendido muchísimo. Acepté “Netas divi-

**¿Para ti qué significa la palabra éxito?** Puedes tener todo en la vida, millones y millones de seguidores, televisión, películas, series, portadas y por dentro estar hecha pedazos y ¿cómo puedes llamarte una persona exitosa sino lo sientes desde adentro? Entonces yo creo que el éxito es una suma de muchas cosas, pero lo primero es que tú te sientas exitosa.

## EN CORTO:



**Secreto de belleza:** Respirar y sonreírle a la vida. Y otro, desmaquillarse por las noches.

**Tip para estar en forma:** ¡Soy bien floja para el ejercicio!

Pero es bien importante tomar agua y comer de todo. Si me da la vida me gusta el spinning con música.

**Lugar favorito en el mundo:** Guadalajara, mi tierra. Y un lugar que significa mucho para mí, París.

**Fecha que nunca olvidas:** El cumpleaños de Martín, es el 10 de mayo. Entonces, ¡tenemos que compartir esa fecha!

**Sueñas con:** Ver siempre sonreír a mis hijas.

**Gusto culposo:** Me encanta comer. Soy fan de los tacos.

**Como te relajas en un día complicado:** ¡Respirando! De verdad hagan la prueba, respirar profundo.

**Lo que más te gusta de tu cuerpo:** Los ojos, creo que los ojos son muy expresivos.

**Lo que menos te gusta de tu cuerpo:** Mis manos, son chatitas, arrugaditas, chiquitas...

**Tip para ser una súper mamá:** Ser paciente con mis hijas y gozarlas y compartir con ellas.

**Lo que no falta en tu bolso:** Mi enchinador de pestañas y mis mentitas

**Mayor miedo:** Que Diosito me llame pronto de este mundo, le pido todos los días vida para estar cerca de mis hijas.

**Maquillaje perfecto es:** El que me hace Rosy

**Libro favorito:** Tengo que decir "La pasarela de mi vida" obvio, porque me tocó descubrir mi corazón y desnudar el alma, todo para todo el público que me ha seguido hasta el día de hoy. Pero sobre todo para mis hijas porque está dedicado a ellas

**Serie favorita de todos los tiempos:** Friends

**Mantra de vida:** Sonríele a la vida. Sonríe y respira también.

**Lo primero que comes al iniciar tu día:** Un vasito de agua natural con tres gotas de aceite esencial de limón y una gotita de jengibre.

**Frase de vida:** Atrás ni para tomar vuelo

# TRENCH COAT

*Una pieza clásica que  
también se lleva en verano*



Una pieza necesaria para crear un look vanguardista, es en definitiva el "trench coat" o en español, abrigo largo o gabardina. Esta pieza puede transformar completamente tu outfit, dándole el toque perfecto para lucir elegante y con mucho estilo. Además de lograr ese estilo súper trendy, con esta prenda estarás portando un poco de historia: Los "trench coats" vienen de la I Guerra Mundial; los soldados los usaban en el campo de batalla para cubrirse de la lluvia. Ahora son un básico atemporal y los puedes encontrar en una variación de materiales como el cuero, vinilo o distintos textiles y en colores predilectos como lo son los neutros.



Gabardina con vestido  
y tenis blancos



UTEROUE

BANANA REPUBLIC

Gabardina con pantalón estampado, camisa y sandalias con tacon



SALVATORE FERRAGAMO



DOLORE AND GABBANA



BGBG



BANANA REPUBLIC



SOLAGE LONDON

ZARA

Gabardina con jeans, top y mules

UTEROUE

BANANA REPUBLIC

Gabardina con vestido y stiletos



UTEROUE



## *La atemporalidad de estilo de Chanel*

Boy Capel, el amor de la juventud de Coco. Era un hombre de mundo y el perfecto estereotipo de elegancia y sofisticación de Londres. Él le ayudó a financiar sus primeras tiendas, y claro que fue una figura de inspiración en sus diseños.

De una historia de amor, nace el nombre de uno de los bolsos más icónicos de la prestigiosa firma Chanel, el bolso "Boy". Hecho de cuero, herrajes y cadenas de aros gruesos, con acabados perfectos que han hecho de esta firma, un sinónimo de lujo, elegancia y atemporalidad.

Karl Lagerfeld lanzó al mercado el bolso "Boy Chanel" en su colección otoño- invierno del 2012 de prêt-à-porter. Inspirándose en un accesorio totalmente masculino: el bolso que usaban los cazadores.

Este bolso tiene características que lo hacen único y andrógino: Líneas rígidas, forma rectangular,

cadena en bandolera con eslabones largos, sistema de cierre con la identidad de la doble CC perfectamente funcional. Actualmente, su estética vanguardista ha hecho que este diseño único, se adapte a distintos materiales y tonalidades, logrando ser el elemento perfecto para cualquier ocasión en cualquier temporada.

### *Lo que no sabías de este bolso:*

- Su valor puede llegar hasta 5000 Euros.
- Hay de piel de pitón, ternera, cordero y lagarto.
- Hay 3 tamaños: el pequeño, mini y normal.
- Chanel usaba los bolsos de cazador como bandoleras, punto esencial para la creación de este bolso.
- Boy Capel murió en un accidente de tránsito en 1919 y Chanel le guardó luto durante mucho tiempo.
- En la actualidad es una pieza mítica para las fashion lovers



# PARFOIS



[www.parfois.com](http://www.parfois.com)

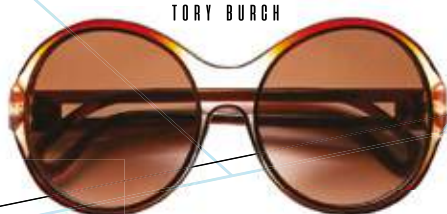
# FASHION IN TIME *Wish List*



CÉLINE



ILLESTEVA



TORY BURCH



DIOR



DIOR

## *SUNNIES* LOVERS



PRADA



ROBERTI AND FRAUD



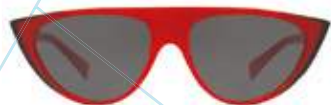
GUCCI



DOLCE AND GABBANA



PRIVE REVAUX



ALAIN MIKLI



CHLOÉ



ALTAZURRA

GWYNETH PALTROW in

# Tender Stories N°8

*Check it out on [Tous.com](http://Tous.com)*





# FASHION IN TIME *Wish List*



FENDI  
4,200 USD

MANGO  
899 MXN

CELINE  
PRECIO EN  
PUNTO DEVENTA



MANGO  
599 MXN

## HIGH FASHION

**VS**

LOW COST



UTERÜQE  
2,290 MXN



FERRAGAMO  
10,600 MXN



BALENCIAGA  
795 EUR

CHRISTIAN  
LOUBOUTIN  
845 USD

LOUIS VUITTON  
1,090 USD



STRADIVARIUS  
699 MXN



ZARA  
999 MXN



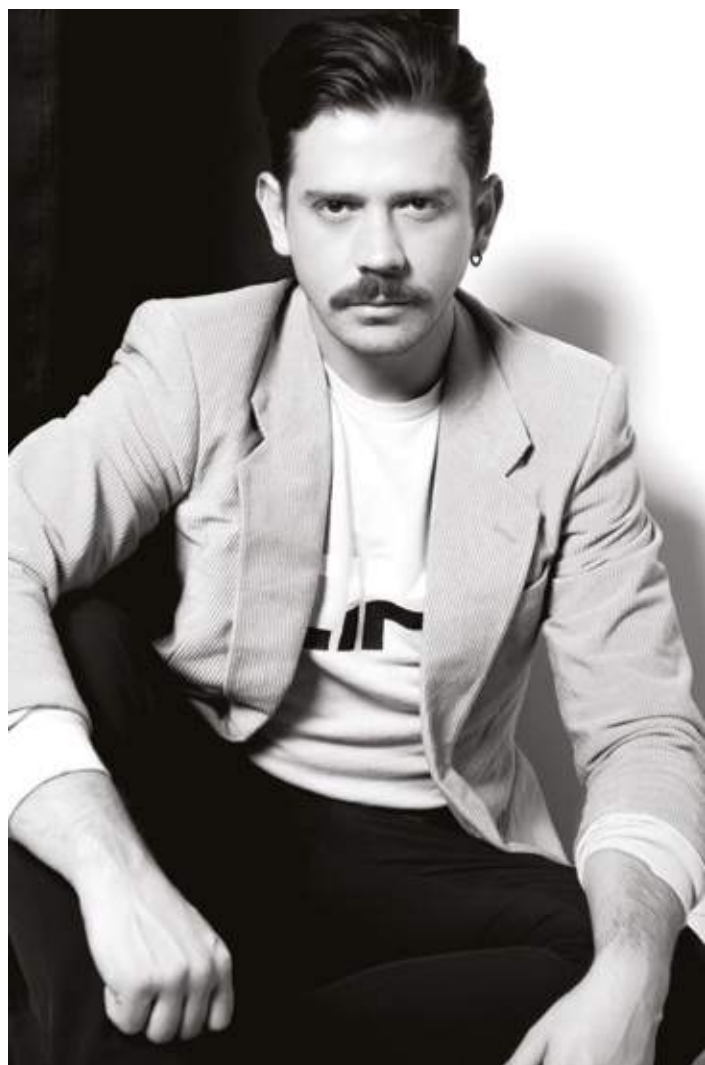
STEVE MADDEN  
1,999 MXN



A L F R E D O M A R T I N E Z

Spring Summer 2018

# Alfredo Martínez



"ESTAMOS HACIENDO  
QUE LAS MIRADAS DEL MUNDO  
VOLTEEN HACIA EL DISEÑO MEXICANO"

APASIONADO DE TODO LO QUE TIENE QUE VER CON FORMAS, TEXTURAS Y COLORES; DESDE NIÑO SUPO QUE EL DISEÑO ESTARÍA CERCA DE SU VIDA. HOY LO TRASLADA A SUS COLECCIONES, DONDE HA DESTACADO COMO UN RECONOCIDO DISEÑADOR DE MODA MEXICANO, QUE HA LOGRADO SOLIDIFICAR SU MARCA Y CONVERTIRLA EN UNA DE LAS FAVORITAS PARA MUCHAS AMANTES DE MODA.

### *¿En qué te inspiras para crear tus diseños?*

La inspiración sale de cualquier parte, me gusta caminar en las calles de las ciudades que visito y encontrar la belleza en el entorno, la naturaleza, la gente. La inspiración me llega con el arte en general y en particular la pintura, la arquitectura y la música.

### *¿Para quienes están hechos?*

Son mujeres muy fuertes, normalmente son matriarcas o como mínimo están a la par del poder familiar. La mayoría son profesionistas o empresarias por lo que son sumamente seguras. Son mujeres que disfrutan su belleza.

### *¿Qué opinas del fast-fashion?*

El fast fashion se ha ido fortaleciendo ya que permite al gran consumidor final, tener piezas que por lo general están fuera de nuestro alcance. Es una industria que va en constante crecimiento, pero que como tal, no marcan las pautas de la moda; esto seguirá dependiendo del Haute Couture y del Prêt-à-Porter, que son quienes dictan las tendencias. La mayoría de las colecciones fast fashion se desprenden de las colecciones de diseñador.

### *¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?*

Casi todo lo que tiene que ver con el diseño de moda me encanta, pero creo que lo más disfruto es la confección de las muestras. Es ahí cuando poco a poco, tu diseño en papel va cobrando forma, es una sensación muy especial ver como lo que sólo estaba en tu imaginación se va materializando.

### *¿Cuál crees que sea el factor clave para establecer una marca de moda?*

Lo principal es el trabajo constante, en nuestro caso desde el inicio hemos presentado una colección por temporada, es decir una cada seis meses, además de la 3 especiales Cruise y una colaboración nacional con LOB. Por fortuna cuento con un increíble equipo de trabajo en donde todos nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros cada día, no importa si es una colección completa o un vestido de novia; cuidamos mucho los detalles, la calidad de materiales, y nos esmeramos en que cada prenda tenga terminados impecables.

### *¿Qué diferencia ves en la moda actual y la moda de hace 10 años en México?*

Hace 10 años había muy pocos diseñadores con una propuesta propia, y la calidad de las prendas no era la mejor. Por fortuna hay una nueva generación de diseñadores, en la que me incluyo, que estamos proponiendo una estética propia, que nos alejamos del folklor y del diseño fácil y que nos está permitiendo competir contra marcas internacionales. Poco a poco estamos haciendo que las miradas del mundo volteen hacia el diseño mexicano. Todavía falta mucho, pero vamos con pasos muy seguros.

# FASHION IN TIME *Tendencias*

DANYA FLORES



## VICHY PRINT

Seguro sabes de que estampado estamos hablando. Ahora los cuadros se reinventan en colores más llamativos, llévalos con prendas que acentúen tu figura.



*.tendencias*

## METALLIC DAY

Las texturas metálicas ya no son únicas de la noche, se vale llevarlas durante el día. Sé equilibrada para que solo una de las prendas de tus looks sea la que resalte.

## PAISLEY

La tendencia Paisley print está de vuelta. Motivos florales que nacieron en la India, trasladándose en los 60s, al movimiento hippy para crear looks psicodélicos, hoy vuelven a ser parte de tu look.



## FLORES

### DE PIES A CABEZA

Llevar estampados florales en tus looks en primavera no es nada nuevo. La clave es saturar tu look con flores; lleva prendas ligeras y representativas de esta temporada.





#PRIMAVERA MODA FRESCURA

Moda Primavera Verano.  
#SoloEnAltacia



**ALTACIA**  
CENTRO COMERCIAL

**ACUARIO**  
DEL BAJÍO



BOULEVARD AEROPUERTO NO. 104, CERRITO DE JERÉZ,  
LEÓN, GTO ALTACIA.MX

# FASHION IN TIME *Tendencias*

DANYA FLORES

Giorgio Armani



Marni

## ESTILO ROJIZO

Los bolsos en color rojo han conquistado el streetstyle. Agrega un toque único y divertido con este complemento a tus looks.

Amelie Pichard

## .tendencias

### THE YELLOW SUBMARINE

La expresividad dramática que da este color, es perfecto para llenarte de energía y atraer muchas miradas.

Eckhau Latta



### MOVIMIENTO LIGERO

Los flecos en prendas con tonalidades pasteles son el detalle perfecto para crear looks bohemios con infinita feminidad.



Chloe



MIUMIU



Elisabetta Franchi



Christian Dior



Mango

### PATCH-WORK

La tendencia de patch-work se refleja en las prendas que tienen una mezcla de prints, telas, colores y texturas, ¡el mix&-match perfecto!



Giorgio Armani



MOYO ES EL ÚNICO HELADO DE YOGURT NATURAL SIN GRASA QUE NO NECESITA PASTEURIZACIÓN, ESTÁ HECHO CON YOGURT BÚLGARO QUE CONTIENE 36 MILLONES DE LACTOBACILOS POR GRAMO.



Hoy en día sacrificar un antojo dulce si llevas un estilo de vida saludable ha quedado atrás, pues desde hace varios años MOYO, marca 100% mexicana de helados de yogurt brinda la opción ideal para que ese “gusto culposo”, se convierta en una colación obligada en la dieta de cualquier persona.

[www.moyo.com.mx](http://www.moyo.com.mx)

   @/MoyoYogurt



# FASHION IN TIME *Tendencias*

DANYA FLORES

## TIERNAS TRANSPARENCIAS

Siéntete fresca, seductora y femenina en piezas con transparencias. Busca equilibrio para que no perder elegancia.



## ESTILO DE GRAN TAMAÑO

Las camisas oversize son prendas claves que necesitas en tu clóset. Puedes agregar un cinturón para marcar tu silueta.



*tendencias*

## LONGITUD VERTICAL

Las líneas verticales regresan cada verano. Este estampado ayuda a estilizar tu figura, sobre todo si lo usas en tus pantalones ya que dan el efecto de alargamiento a tus piernas.



## BINOMIO PERFECTO

La combinación de dos colores ya sea blanco y negro o de dos colores pop, será un acierto para lucir glamurosa.

*Givenchy*



WWW.TAO-WALK.COM

Massimo Dutti






**planetenglish<sup>®</sup>**

**Inscripción \$500**




**Plantel  
Constituyentes**

Av. Constituyentes #46-A  
Col. Centro

 **212-1917**


**Plantel  
B. Quintana**

Blvd. Bernardo Quintana #113, L1  
Col. Villas del Parque

 **295-1308**

**Plantel  
Juriquilla**

Blvd. Universitario #512, int. 2  
Col. Juriquilla

 **234-2997**

**[www.e-planetenglish.com](http://www.e-planetenglish.com)**







A woman with long, dark, wet hair is floating in water. She is looking directly at the camera with a serious expression. The water is a mix of blue and pink, suggesting a sunset or sunrise. Her hair is spread out around her head, and the lighting is soft and warm.

# *Susurro de sirena*

*Detalles en lentejuelas que manifiestan el glamour y la sofisticación que se puede tener en cualquier ocasión. Texturas y telas que expresan que están hechas para mostrarse.*

Model: Liza Milova from New Icon  
Stylist: Sergeeva Iren  
Photographer: Maria Osintceva  
Pants: Benito Santos



Jumpsuit: Michael Costello  
Necklace: Fernando Rodriguez





Dress: Monton  
Necklace: Fernando Rodriguez



Jumpsuit: Carlos Zermeno  
Earrings: Fernando Rodríguez





Dress: Yolan Cris  
Earrings: Fernando Rodriguez



# FENDI

*#FendiFurSalon2018*  
**COLECCIÓN FUR 2018:**  
*Icónica y femenina*



Alcanzando un equilibrio entre elegancia pura y extravagancia de estilo. La colección emana una sensación de feminidad moderna.

Me siento muy honrada de la gran expectativa y el gran recibimiento por parte de la familia Fendi y Four Seasons Hotels and Resorts, quienes nos dieron la bienvenida con manteles largos para vivir una exclusiva experiencia en nuestra estancia en Nueva York.

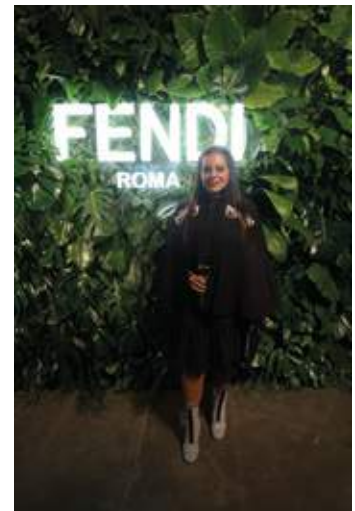
Con motivo del #fendifursalon2018 del que fui parte, uno de los eventos más exclusivos que Fendi realiza una vez al año. Donde invita a sus clientes y bloggers más importantes para presentarles la colección de invierno de sus piezas icónicas de pieles. La colección es premium y privada ya que las piezas se hacen en exclusiva para los asistentes del evento, incluso con 6 meses de anticipación.





La herencia de Fendi comenzó como un taller de pieles de gestión familiar en Roma y su constante reinención en su categoría de pieles hacen de esta firma una de las más prestigiadas en el mundo de la moda. Y el evento no podía dejar de ser un deleite; después de presenciar piezas emblemáticas, ofrecieron una exquisita cena, seguido de una reunión privada en donde escuchaban nuestra opinión respecto a las piezas que más nos gustaron de su lujosa y sofisticada colección.

Fue muy gratificante para mí vivir esta experiencia de cerca y con tantas atenciones. Desde el obsequio de bienvenida por parte de Fendi, una botella de vino en nuestra llegada, chofer para nuestros traslados, un facial, hasta entradas a un evento de Christie's, una de las casas más importantes de subastas de lo mejor en arte en Nueva York. ¡Una experiencia única y llena de glamour!



# Celebrate your Beauty

# LANCÔME

## PARIS

### RÉNERGIE MULTI-LIFT ULTRA

Combate no sólo la aparición de arrugas y la pérdida de firmeza, sino también la aparición de pigmentación y la pérdida de brillo.



### ABSOLUE L'EXTRAIT

El lujo no implica dejar de apoyar el cuidado del medio ambiente, Absolue L'Extrait Ultimate Elixir Refill, la primera crema recargable de Lancôme.



### L'ABSOLU LACQUER

Una elegante emulsión de aceites y agua, L'Absolu Lacquer crea una capa de color para los labios que, a pesar de su extrema ligereza, es ultra-brillante.



### FRENCH TEMPTATION

La "Yummy" Blush Bomb con el Macaron Blush and Blender: un cremoso rubor y una suave esponja de maquillaje disfrazada de macaron



### CUSTOM GLOW DROPS

Para lograr un look natural y darle a tu piel más brillo, mezcla una gota de Custom Glow Drops con tu base. Si quieres obtener un efecto más impactante, aplica un toque del producto directamente sobre la piel y difumínalo hasta lograr el look que buscas.



### MAISON LANCÔME

Producto de la selección de los materiales naturales más distinguidos, tomados en su forma más pura, y luego exaltados en una combinación de variedades complementarias o de extracciones.



### MONSIEUR BIG WATERPROOF

Gran acabado para pestañas coloridas para looks diferentes, fáciles de reproducir, y con un toque de arte pop





## CAMPAMENTOS DE VERANO

### Niños y niñas de 6 a 13 años

La mejor experiencia en la naturaleza con actividades deportivas, agrícolas, acuáticas, extremas, de liderazgo y mucha, mucha diversión.

Irapuato, Gto



**DIVERSIÓN**



**AMISTAD**



**AVENTURA**

**¡7 DÍAS Y 6 NOCHES DE DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE!**

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

 @rancho Providencia RP

WhatsApp: (462) 484-65-36

karla@rancho Providencia.mx



## EL ELIXIR DE LA JUVENTUD

*Todos los secretos  
en tus manos*

Desde que el ser humano nace, comienza el proceso de envejecimiento celular: Cada pequeña partícula de tu cuerpo está diseñada genéticamente para un ciclo de origen, desarrollo, máximo desempeño, degeneración y muerte.

Es entonces donde comenzamos a atesorar ese "estado óptimo del ser humano" llamado juventud, que biológicamente se define por una determinada edad, sin embargo, va más allá de un número de años, no se limita por colores o experiencias, ni termina con las canas en tu cabello o arrugas en tu piel, representa toda una actitud.

Y... ¿Qué es la actitud sin un medio donde hacerla real? Ese importantísimo elemento es tu estado físico. Está científicamente probado que tu estilo de vida impacta trascendentalmente en tu salud y vuelve al Elixir de la Juventud al alcance de tus manos; energía, vitalidad, armonía y un propósito que no se ve limitado por nada.

En un reciente estudio publicado por la American Heart Association, en colaboración con la Universidad de Harvard, se ha demostrado que sencillas acciones en la vida cotidiana hacen esta gran diferencia, y nos explican como:

- Hacer ejercicio por 30 minutos al día de una intensidad moderada a vigorosa (incremento de tu frecuencia cardiaca entre un 50 y 75% del valor en reposo) 5 veces por semana.
- Tener un peso corporal normal (calculado por un índice de masa corporal entre 19 y 25)
- Comer una dieta sana; incluyendo más frutas y vegetales y dividiendo la alimentación en 5 porciones al día.
- Consumo moderado de alcohol (no más de 1 copa al día en mujeres y 2 copas al día en hombres).



JUSTYN WARNER

Estas acciones demostraron un incremento de hasta 14 años la expectativa de vida, con un notable mejor estado físico y rendimiento en cada etapa evaluada. Incluso pequeños cambios hicieron un gran impacto a largo plazo.

Para vivir tu estado óptimo a plenitud, debes invertir mucho en el más importante y ambicioso proyecto de todos... tu salud.


Cuida tu cuerpo, ama tu ser, y disfruta del maravilloso viaje de la vida.

**Dra. Sofía Lonor Legorreta Armenta**

Cardiología y Ecocardiografía

Cel: 4421869585

dra.legorreta@gmail.com

 Cardiología Sofía Legorreta

# Regalos para cada tipo de mamá

Mamá fitness



Mamá  
eco-healthy



Mamá gourmet



Mamá fashionista



Mamá self-care



Mamá  
emprendedora



Recuerda que puedes encontrar estos y muchos productos más en cualquiera tienda MINISO en México. Para conocer más de nuestros productos visita [www.miniso.com.mx](http://www.miniso.com.mx) y síguenos en redes sociales:

📍 Miniso Mexico

📱 @MINISOMexico

🌐 /minisomexico

## 6 COSAS QUE SABOTEAN TU BEACH BODY

Muchas son las personas que quieren tener un cuerpazo, un beach body envidiable, pero son pocas las que quieren hacer algo para obtenerlo. No existen cosas "milagrosas" como: pastillas, pomadas, quemadores o fajas que te hagan tener un cuerpo súper atlético y fit sin más.

En este artículo te voy a contar 6 puntos importantes que sabotean tu beach body:

1.- Obsesionarse con el peso. ¿Sabían que el peso es relativo? Muchas veces pensamos que estamos haciendo las cosas bien si nos subimos a la báscula y vemos que bajamos 2 o 3 kilos. La realidad es que el músculo pesa más que la grasa, por lo que es importante fijarse en la cantidad de grasa que tenemos y cómo nos vamos viendo y sintiendo frente al espejo, no sobre la báscula.

2.- Eliminar carbohidratos, azúcares o simplemente dejar de comer. Aguas con esto, aunque al principio veas resultados "rápidos", si dejas de ingerir estos alimentos; el problema será el famoso "rebote".

3.- No comer las porciones necesarias. Mucha gente piensa que, para tener un súper cuerpo, adelgazar o bajar de peso, únicamente debe comer cosas "light" o cosas que no "engorden". Pues no es así, las cantidades son muy importantes, y cada persona necesita ciertas cantidades de alimentos

para lograr los objetivos que desea.

4.- Beber alcohol. El alcohol es una sustancia que únicamente aporta calorías sin ningún valor; además cuando lo ingieres, el hígado deja de metabolizar grasa para metabolizar el alcohol y poder eliminarlo del cuerpo. Además, hace que retengas líquidos, otro motivo más para decir adiós a ese beach body.

5.- Compararse con otras personas. Cada quien es única y diferente. Una cosa es buscar motivación en otras personas y ver lo que hacen para estar en forma. Pero esto es muy diferente a compararse con ellas porque al hacerlo únicamente hará que te estaques por buscar desesperadamente estar igual que ellas. Entonces en vez de motivarte solamente conseguirás lo contrario, porque cada cuerpo es distinto según sus proporciones corporales y genética.

6.- No tener una buena asesoría. Muchas veces pensamos que haciendo lo que vemos en internet, siguiendo dietas y rutinas que nos encontramos por ahí, conseguiremos nuestros objetivos... Pero ¡NO es así!, repito, cada quién es única. Tenemos diferentes horarios, diferentes actividades, diferentes complejiones; lo que le funciona a una, te aseguro que no le funcionará a otra. Por eso es muy importante tener una asesoría personalizada y realmente se enfoque a tus necesidades.

@FIVEPOINTSSEVEN

**Fabiola Rodríguez**

Fitness Coach

📧 @fabyfiit

📍 fabyrdzzfit

Youtube: Fabiola Rodríguez

www.fabyfit.com

fabyrdz.fit@gmail.com

WhatsApp: 044 55 35101045



**BIZZARRO**

*momentos inolvidables*

UN TOQUE DE

# BRILLANTE DIVERSIÓN



Porque los más pequeños de la casa también merecen regalos inolvidables, traemos para ellos esta colección de joyas en donde los protagonistas son unos lindos animalitos cargados de suerte y buenas vibras.

¡Ideales para el Día del Niño!



Modelo 03 CA455.08.01

Un dije con figura de delfín es considerado como un amuleto para la buena suerte. Para los niños es ideal porque invita a vivir la vida con gran alegría y fomenta el juego y la diversión.



Modelo 03 CA404.08.01

Los elefantes son figuras máximas de la buena suerte. Tienen la facultad de favorecer una larga vida, aportar sabiduría, alejar las envidias y enseñar a ser resistentes ante la adversidad.



Modelo 03 CA455.08.01

Llena a tus pequeños de abundancia con un dije de rana. Este animalito atrae prosperidad, salud y bienestar. Son considerados como amuletos para proteger a quien los porta y generar amor a su alrededor. ¡Qué lindo! ¿No?



Modelo 03 CA404.08.01

Los perros son una de las mascotas favoritas de los pequeños por lo que un dije que los simbolice, los dejará encantados. Tienen un significado muy fuerte ya que representan amor incondicional, protección y unión familiar.

# BALANCEA TUS HORMONAS A PARTIR DE TU ALIMENTACIÓN

¿Sabías que las hormonas se encargan de enviar instrucciones a tus órganos sobre cómo deben desempeñar sus funciones, entre las cuales se encuentran el líbido, los niveles de energía, control de peso, estado de ánimo, la calidad de la piel y cabello, así como el metabolismo?

Por esta razón, las hormonas son muy sensibles a tu estilo de vida y sobretodo a tu alimentación, ya que ésta puede convertirse en tu medicina para balancear tus hormonas o en tu tóxico más grande.

Éstos son los 5 tipos de alimentos que debes evitar si quieres mantener tus hormonas en un correcto funcionamiento:

**1. Pescados criados en granja.** Si consideras que comprar orgánico es costoso, considera también los costos para tu salud. Los pescados criados en granja contienen mercurio y antibióticos que al ser consumidos cotidianamente, no nada más te intoxican, sino que se mimetizan con los estrógenos y generan un desbalance total.

**2. Lácteos no orgánicos y productos cárnicos procesados.** Irritan los intestinos y provocan inflamación general. El problema de estos alimentos es que están cargados de residuos antibióticos y estrógenos, debido a que los animales criados masivamente se les administran grandes cantidades de antibióticos y hormonas del crecimiento, que terminan a su vez en tu torrente sanguíneo afectado

no nada más tus hormonas sino otros procesos inmunológicos además de potenciar el riesgo de padecer cáncer.

**3. Azúcar.** Causa verdaderos estragos hormonales, ya que eleva los niveles de insulina (glucosa) en la sangre. El problema es que tendemos a sobreconsumirla, pues está escondida en miles de alimentos procesados y este exceso se convierte en grasa que altera los niveles de estrógeno, testosterona y progesterona.

**4. Transgénicos.** Los alimentos genéticamente modificados resultan devastadores pues atacan el último órgano del sistema endócrino: los intestinos, donde se reabsorben las hormonas. Esto incluye el trigo (gluten), maíz (todas sus versiones), soya (que se mimetiza con los estrógenos),

aceite de canola, jitomate, arroz, papa y azúcar. Ingredientes que a su vez están presentes en millones de productos procesados.

**5. Alcohol y Cafeína.** El alcohol interfiere con el hipotálamo y la pituitaria que son mensajeros de producción hormonal. Reduce los niveles de energía y afecta los patrones de sueño. Lo mismo sucede con la cafeína, que además afecta la ovulación y potencia la aparición de fibrosis y quistes. Ambos incrementan el cortisol (hormona del estrés) y alteran el sistema nervioso.

Sandra Romero, Terapia  
Nutricional

📧 @berryhealthyfc

Berry Healthy Food &  
Coaching

[www.berryhealthyfc.com](http://www.berryhealthyfc.com)





# Vuela *TAR* Aerolíneas.

**TAR**  
Aerolíneas

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

(55) 2629 5272



# MANTÉNTE ACTIVA CON

# POLE FITNESS

Pole fitness es un deporte de bajo impacto que incluye resistencia, coordinación y mucha fuerza. Esta disciplina es perfecta para ejercitarte ya que trabajas los músculos todo el tiempo para sostener el peso de tu cuerpo.

*Lo que las expertas nos dijeron:*

### *¿Qué es pole fitness?*

Es una disciplina en donde haces ejercicios de flexibilidad y de fuerza. Involucras los músculos de todo tu cuerpo, lo que hace que lo tonifiques y te mantengas en forma. Además, es un deporte perfecto para todas las edades, a partir de los 6 años en adelante, cualquier persona lo puede practicar.

### *¿Por qué las mujeres deben practicar pole fitness?*

Es un deporte que te ayuda a mejorar tu autoestima, porque te das cuenta de lo eres capaz de lograr. Es todo un reto, y eso no solo te ayuda en



la actividad física, sino también en tu vida diaria porque aprendes a tomar esos retos y saber que puedes con eso y con más.

### *¿Qué diferencia hay entre el pole dance y el pole fitness?*

El pole dance es más artístico y el pole fitness está más enfocado a la acrobacia, no tanto al baile.

### *¿Cuántas veces a la semana es recomendable practicarlo?*

Se puede practicar todos los días, pero para empezar, es recomendable de dos a tres veces a la semana dependiendo de la actividad física que tenga cada persona.

Mamá e hija apasionadas por el pole fitness

Estefanía Rodríguez López: 15 años

Susana López Bravo: 42 años

THE  
**HIGHEST**  
LEVEL

ENTRENA CON **LOS MEJORES.**  
**+ DE 35 ACTIVIDADES** PARA CUMPLIR TUS METAS

CARDIO / SPINNING / POLE FITNESS / BOX / MMA / CALISTENIA / VINYASA YOGA / ROCKET YOGA /  
HATHA YOGA / MAQUINAS DE PESO LIBRE E INTEGRADO / MURO DE ESCALADA / TELAS AEREAS /  
ZUMBA / RITMOS LATINOS / GLÚTEO BRASILEÑO / X-FIT / CALISTENIA / TRX / SQUAT CLASS / ALBERCA  
/ AGUA FITNESS / PISTA VOLADA



(442) 340 7670 · PLAZA CONSTITUYENTES  
[highcenter.com.mx](http://highcenter.com.mx)

# PUBLIRREPORTAJE

EASY STEVIA



La stevia es una planta originaria de Sudamérica. Se descubrió hace más de 200 años en Paraguay, los nativos usaban las hojas de stevia para endulzar bebidas. Actualmente se cultiva en Paraguay, Kenia, China y los Estados Unidos.

La hoja de stevia es naturalmente dulce por lo que es perfecta para toda la familia, puede ser consumido por niños, embarazadas, diabéticos y adultos mayores.

Las partes con sabor dulce de la hoja se llaman glicósidos de esteviol. Y pueden ser de 200 a 350 veces más dulces que el azúcar. Aproximadamente 3 hojas pueden reemplazar el 25% de las calorías que contiene un vaso de bebida gaseosa.

Easy Stevia es el aliado perfecto para llevar una dieta equilibrada. Podrás endulzar a tu gusto y de manera saludable, bebidas, postres, cereales y cualquier alimento que desees.

## PROPIEDADES

1. Endulzante natural
2. Sin calorías
3. Origen vegetal
4. Puede ser consumido por niños, diabéticos y mujeres embarazadas
5. No contiene químicos ni conservadores
6. No contiene azúcar o derivados
7. No contiene sucralosa, ni Isomalt sin sacarosa

01 800 702 5253  
[WWW.EASYSTEVIA.COM](http://WWW.EASYSTEVIA.COM)  
[WWW.EASYFIGUREMR.COM](http://WWW.EASYFIGUREMR.COM)

 EASYFIGURELAB  
 @EASYFIGURE  
 @EASYFIGURELAB







Empresa 100% Guanajuatense, dedicada a la fabricación y comercialización de suplementos alimenticios y productos naturistas, originarios de la herbolaria mexicana. Ha forjado sólido prestigio en el difícil y competido mercado de los productos naturistas. A nivel nacional e internacional.

Iniciamos nuestra historia en 1996, con la creación de “Easy-Figure Sin Dieta MR” marca basada en la búsqueda de productos que mediante la combinación de semillas, cereales y mezclas de plantas.

Debido a su aceptación, se hizo necesario crear una red de distribuidores para hacerlo llegar a distintos puntos, donde se le requería. Surgiendo entonces una Gran Familia laboral, que está integrada por madres y padres de familia, madres solteras, viudas, etc. Que como buenos emprendedores, iniciaron su primer negocio logrando el éxito y la posibilidad de emprender diversas empresas.

De esta manera EASY FIGURE LAB, proporciona productos HECHOS EN MÉXICO, 100% naturales de origen vegetal enfocados en la búsqueda del bienestar personal. Los cuales son sometidos a estudios y pruebas de laboratorio que respaldan su calidad. Siendo así, una de las pocas empresas del ramo que cuenta con estudios científicos como es el caso de la Cromatografía Fina.

El compromiso con la calidad de vida y bienestar de nuestros clientes y consumidores, nos ha llevado por el camino de la mejora continua y la constante innovación. En todas y cada una de nuestras marcas:

OFRECIENDO ASÍ UNA AMPLIA GAMA DE PRODUCTOS, DESTINADOS AL CUIDADO PERSONAL TANTO AL INTERIOR COMO AL EXTERIOR. #AYUDAMOSACUIDARDETI





# Maryangel

## García-Ramos Guadiana

Es activista y defensora de los derechos de las personas con discapacidad, especialmente de mujeres. Es creyente de la celebración de las diferencias y la cultura de los talentos y habilidades con equidad de oportunidades. Es fundadora del Movimiento "Mujeres Mexicanas con Discapacidad" y está a cargo del tema de Diversidad e Inclusión en el Tec de Monterrey.

### *¿Qué es Mexicanas con Discapacidad?*

Es un movimiento que nace de la necesidad de hacer ver y escuchar las voces de mujeres a través de sus historias, con el fin de crear una comunidad y así buscar nuestra representación en los diferentes foros de toma de decisión e influencia.

Inicia como una red digital basada en el storytelling de historias de mujeres con discapacidad, líderes en distintos contextos. Y busca ser una red nacional, con representantes en todos los estados, donde juntas seamos un frente común para transformar a nuestra comunidad.

### *¿Qué te motivó a llevar a cabo este movimiento?*

Me di cuenta que cuando hablamos de diversidad, hablamos del color de piel, nacionalidad, religión, etnia, género, identidad de género, preferencia sexual o contexto socioeconómico. Y pocas veces incluimos el tema de discapacidad. El concepto de que somos seres que estamos "rotos" o que nos falta algo, es enaltecido por la manera minimizada en que se nos representa en los diferentes medios, plataformas o discursos.


### *¿Cómo motivas a las mujeres con discapacidad a perder el miedo?*

Solamente es recordarles que somos poderosas simplemente por el hecho de ser mujeres. Y que es importante la sororidad para perder el miedo. Mientras más compartimos nuestras experiencias, retos y miedos con otras mujeres, más aprendes y te das cuenta que no estás sola en la batalla. Hay que creer en nuestra fuerza interna individual y que esa no sea negociable.

### *¿Qué te motiva todos los días?*

El saber que lo que hago, cualquier cosa por más pequeña que sea en el día, le pega a mi propósito. Saber que tiene sentido lo que hago y que construye algo más grande. Y eso yo lo decido.

***"Somos poderosas simplemente por el hecho de ser mujeres"***

 [mexicanas con discapacidad](#)

 [mexicanascondiscapacidad](#)

 [mexicanas\\_](#)



UpTown  
Juriquilla

EL CENTRO  
COMERCIAL  
DE LA  
DIVERSIÓN

¡TE ESPERAMOS!



PICCOLO  
MORNO Y FRESCO



K&S  
SPEED



Cinépolis  
LA CAPITAL DEL CINE

¡SÍGUENOS!



CENTRO COMERCIAL UP TOWN JURIQULLA

ANILLO VIAL FRAY JUNÍPERO SERRA 21260, EPIGMENTIO GONZÁLEZ, QUÉRETARO.  
PARKS.COM.MX



# IN TIME *Emprendedora*

DANYA FLORES



*Beumaris Santillán*

Una mujer creativa, espontánea, apasionada por la moda y sobre todo amante del cuidado del medio ambiente. Creo Eilean Organic Couture, una marca de moda sustentable diseñada y producida en México que tiene como misión alentar a las personas a adoptar una forma consciente al comprar ropa, investigando y conociendo de dónde proviene el producto y su impacto en el medio ambiente.



**¿Cómo generan el equilibrio con el medio ambiente para así generar su cuidado?** Somos muy conscientes a la hora de trabajar con materiales, tenemos textiles naturales como fibras de bambú y textiles reintegrados que es un reciclado de algodón que se convierte en hilo, se teje y se crean textiles nuevos y también tenemos textiles rescatados; en la industria textil existe una sobreproducción de tela o que tienen errores y nosotros las trabajamos, las seleccionamos y evitamos que sean desecho.

**¿Cuál es el mayor reto al que se enfrentan con la moda sustentable?** No sólo llegar a mi consumidor sino que mi consumidor entienda que es la moda sustentable y creo que sigue siendo un reto muy fuerte y que cada campaña intentamos transmitir de la forma correcta.

Además de preocuparse por el medio ambiente, también es importante para ella que su marca sea incluyente y gracias a esto desarrolló una línea a la que nombró "NO SIZE, JUST HUMAN" con el objetivo de eliminar estereotipos de tallas, ya que son prendas que se adaptan a todos los cuerpos sin importar las etiquetas.

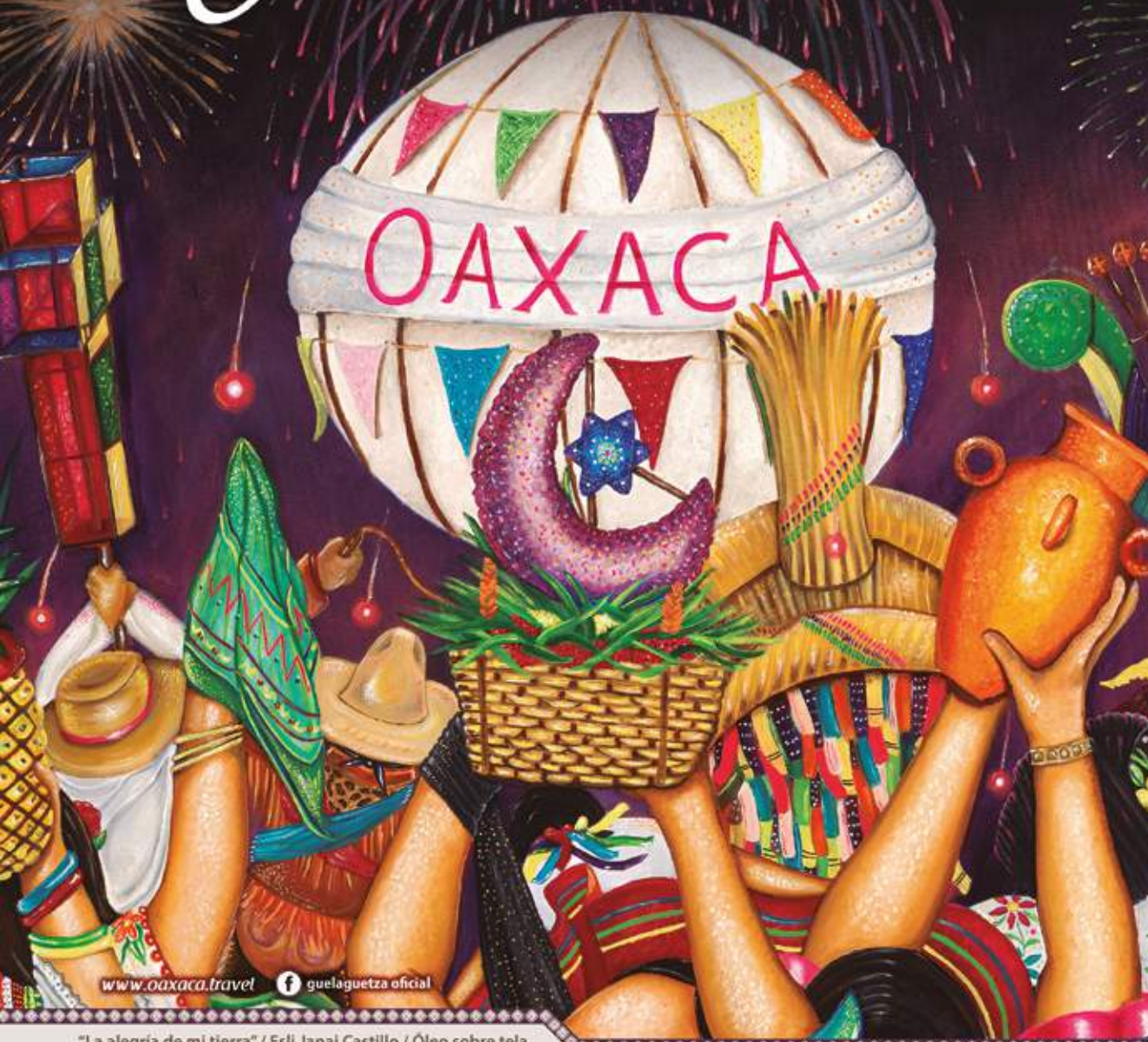
**¿Qué es emprender para ti?** Emprender no es que todo sea fácil y bonito, te tienes que topar con ese momento en el que tienes que amar lo que haces para decir: —tengo que hacer sacrificios porque ¡creo en esto!, si amas lo que haces todos los sacrificios valen la pena.

[www.eileanorganiccouture.com](http://www.eileanorganiccouture.com)  
[hey@eileanorganiccouture.com](mailto:hey@eileanorganiccouture.com)

 [eilean.brand](https://www.instagram.com/eilean.brand)  
 [Eilean Organic Couture](https://www.facebook.com/EileanOrganicCouture)

*“No se puede ser 100% sustentable,  
pero se puede ser 100% responsable”.*

Julio, mes de la  
*Guelaguetza* 2018<sup>®</sup>  
23 y 30 de julio



[www.oaxaca.travel](http://www.oaxaca.travel)



guelaguetza oficial

"La alegría de mi tierra" / Esli Janal Castillo / Óleo sobre tela





**Karen Rodarte**  
**Andrea Ibarguengoitia**  
SOCIO FUNDADORAS PAI PAI

Karen Rodarte de 28 años y Andrea Ibarguengoitia de 29, son Socio Fundadoras de una de las marcas mexicanas más reconocidas de maquillaje. Con la idea de crear algo diferente en el mercado, iniciaron en 2012 con un proyecto universitario y ahora han logrado materializar sus ideas creando Pai Pai y destacando como mujeres con mucha determinación, superación y de inspiración.

**¿Cómo iniciaron Pai Pai? ¿Qué las motivó a emprender?**

Empezamos una tarde durante la universidad en un receso y fueron las ganas de crear algo diferente e inexistente en el mercado.

**¿Cómo nació la idea de mezclar el arte mexicano con la belleza?**

A Karen le gusta mucho el arte, le hubiera encantado estudiar artes plásticas y Andrea diseño de moda, por lo que conjuntamos la idea para crear algo que fusionara nuestras pasiones.

**¿Con qué artistas mexicanos han hecho colaboraciones?**

Tenemos hasta la fecha 15 artistas con lo que hemos colaborado, entre ellos Oscar Torres de nuestra natal Morelia. Alejandro López de León, Lourdes Villagómez de CDMX, Claudio Limón de Arandas Jalisco. Entre otros que pueden encontrar sus biografías en nuestro blog de paipai.mx

**¿Cuáles son sus puntos de venta nacionales?**

La cadena de tiendas Ay Güey y paipai.mx

**¿Qué hace exitoso a un negocio?**

Involucrarse como dueño en todas las áreas del negocio y saber hacer todo. Ya que eres el pilar de la organización.

**¿Cuál sería su mensaje para todas las mujeres interesadas en emprender? ¿Cuál es su mejor tip?**

Nunca es tarde, siempre hay tiempo y espacio. Somos multitask y podemos hacer todo. Solo es cuestión de decisión.

**¿Qué más les falta por cumplir?**

¡MUCHO! Es un camino que apenas vamos arrancando. Nos encantaría vernos como una empresa sólida y reconocida internacionalmente. Nos encanta el día a día y aprovechar todos los obstáculos que se nos atraviesan.

**¿Cómo ven Pai Pai dentro de 5 años?**

Lo vemos como una marca internacional con toda la línea de productos de rostro, ojos, labios, cejas y siendo la marca más cool de maquillaje mexicano.

**“Nunca es tarde, siempre hay tiempo y espacio”**





COLORAMA  
*pai pai.*





## Alejandro Pinpon

Pintor y muralista que ha destacado por su obra, como él le llama: sus niñas. Son mujeres de cabellera larga que reflejan la existencia, que a veces puede ser complicada y enredada y otras veces dinámica y divertida.

**¿Cuál es tu profesión? ¿Eres diseñador o artista plástico?** Soy ingeniero industrial y de sistemas. Por mi lado aprendí de pintura y luego tuve la oportunidad de tomar una maestría en ilustración. Después me junté con el maestro Sergio Calderón y con él aprendí un poco más.

**¿Cómo nació tu inquietud por el arte?** De querer hacer algo que yo pudiera crear. Cada vez me gustaba más poder aterrizar las ideas que tenía y poder pulir más esos conceptos y propuestas. Tener foro en exposiciones y en medios, me motivó a mejorar más. Después mi vida empezó a girar en torno a eso.

**¿Por qué “mis niñas”? ¿Por qué tu punto de enfoque siempre es el pelo?** El cabello es la representación de la memoria y del tiempo de cada persona, las vivencias. Es como se va entrelazando y como va cambiando la dirección que de fondo tenemos cada quien en nuestras vidas. Hoy estamos aquí, mañana conoces a una persona, te mudas, vas cambiando de lugar... no tienes realmente una idea de cómo será el camino al que quieres llegar y la mejor manera es, disfrutar todo el proceso. Y el

cabello va alrededor de la persona y son “mis niñas” porque yo las voy creando y son como mis hijas, se van creando de cero a cien.

**¿El muralismo o la pintura, qué te gusta más?** El muro me gusta porque es muy dinámico y es muy llamativo para diferentes personas y la obra en caballete me encanta, porque es más introspectiva y se puede volver más empática en las emociones del espectador.

**¿De dónde nace la inspiración?** Todo el tiempo estoy lleno de inspiración, porque “la persona” es el principal motor y creador de todas estas ideas. El estar conociendo personas, historias y experiencias, eso da espacio a mi trabajo.

**¿De dónde surge tu propuesta artística?** Actualmente la propuesta que estoy trabajando es más enfocada a las sensaciones y etapas del enamoramiento mismo y todo este concepto de la rotación del ciclo. De cómo es estar enamorado, no de una persona, sino de la profesión de algunos, familia, amigos, entorno, actividades, comida; todo el punto de disfrutar y poder dejarse enamorar y amar.



siriamezcal



**SIRIACO**<sup>®</sup>  
MEZCAL JOVEN



[www.siriamezcal.com](http://www.siriamezcal.com)



*Premio  
Mujer del Año  
2018  
11º Aniversario*

Mujer InTime cumple 11 años de contar historias y experiencias. De descubrir mujeres que trascienden e inspiran a otras a reinventarse y retarse cada día.

El papel invaluable de la mujer es nuestro estímulo y motivación todos los días. Y como todos los años es muy valioso para nuestro equipo, celebrar a mujeres emprendedoras, empresarias y extraordinarias, que protagonizan un factor de cambio, de evolución y de materialización de ideas. Mujeres que no se rinden y marcan el rumbo de sus historias.

*¡Ha sido un placer escribir estas historias junto contigo!*

## MUJER EMPRESARIA



Ana Victoria García  
Fundadora de Victoria 147



Yanalteh Solís  
Fundadora de Piñata2go



Aida Bueno  
Fundadora de YAKO

## MUJER EMPRENDEDORA



Iliana Loza  
Fundadora de  
Ahal Biocosmética



Mónica Fernández  
Pintora



Karen Rodarte y  
Andrea Ibarguengoitia  
Socio Fundadoras de Pai Pai



Beumaris Santillán  
Fundadora de Eilean  
Organic Couture

## MUJER EXTRAORDINARIA



Christina Berton  
Fundadora de Amara Pro  
Autoestima  
y Directora en México y  
Asesora Global de Dove Proyecto  
para la Autoestima

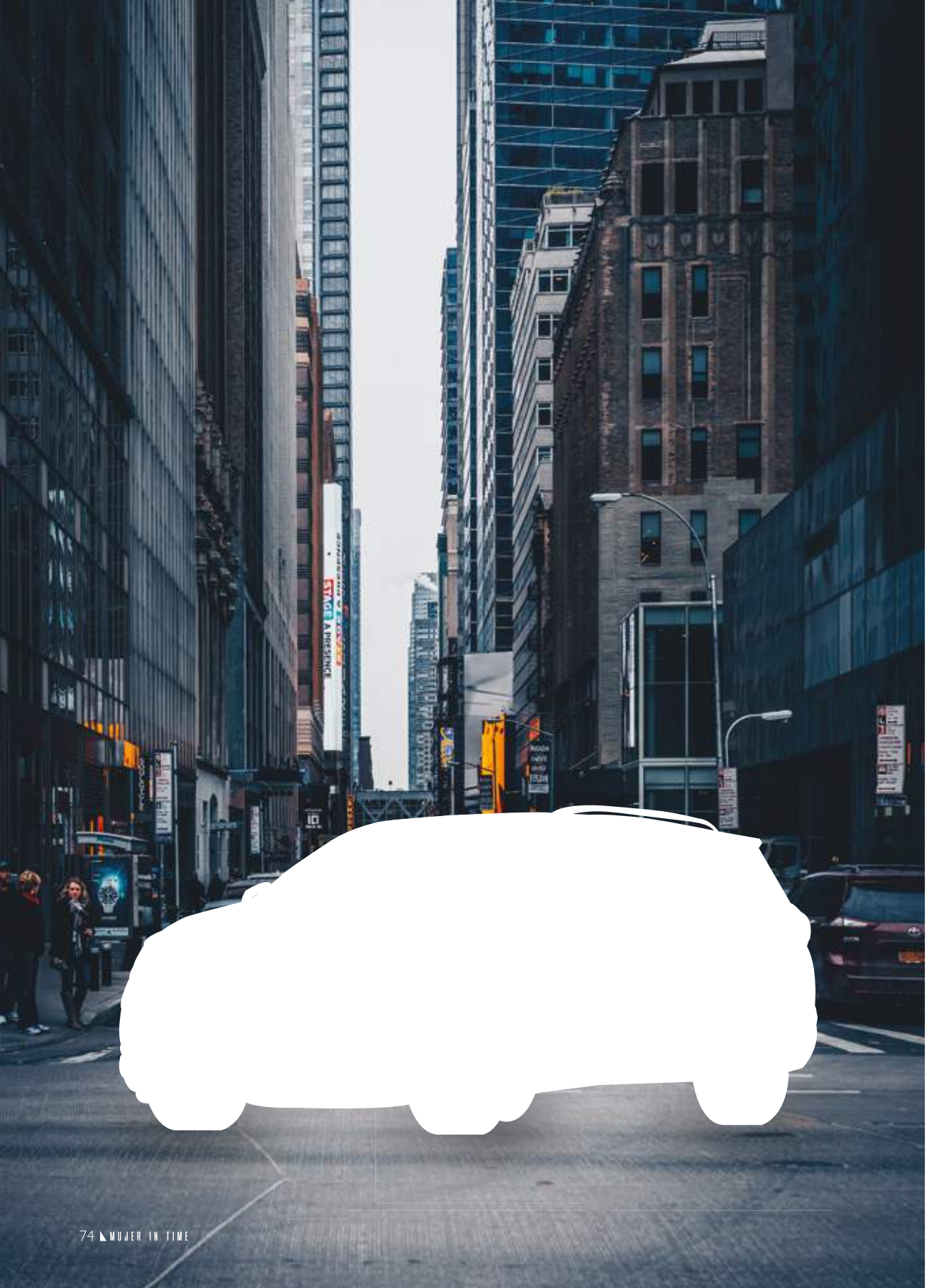


Marta Elena Ramírez  
Fundadora de CALL:  
Centro de Apoyo y Calidad de  
Vida A.C



Maryangel García Ramos  
Fundadora de Mexicanas  
con Discapacidad







# AUTOS

PARA

*ellas*

*La costumbre de diseñar autos exclusivamente para hombres es cosa del pasado. Más allá del color, hoy existen vehículos que se adaptan a las necesidades del día a día de cada mujer.*

*Ahora el estilo del auto se ajusta a la personalidad de cada tipo de mujer; desde las vanguardistas, hasta las aventureras. Ahora puedes elegir lo que se moldea a tu individualidad y eso incluye lo que te lleva de un lugar a otro.*

---



ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

# MUJER EJECUTIVA CADILLAC XT5



Empresaria, elegante, enfrenta nuevos retos, fuerte activa e inteligente. Empoderada en un mundo de hombres, no le importa el esfuerzo que tiene que dar para lograr sus objetivos con tal de cumplirlos. Xt5 se adapta a todas tus necesidades, tiene Sistema CUE, reconocimiento de apps de comunicación y entretenimiento. Además podrás experimentar una conducción segura con un sistema capaz de detectar posibles impactos a baja velocidad y freno automático si es necesario. Con elegancia pensada detalladamente para tu confort descubre sus auténticos asientos forrados en piel con ajuste eléctrico y calefactables. Con CADILLAC XT5 ningún viaje será el mismo.



Grupo USA Querétaro  
Av. Constituyentes 191 col Casa Blanca cp 76030  
442 216 1654  
[www.cadillacgrupousa.com.mx](http://www.cadillacgrupousa.com.mx)  
[mkt@528@grupousa.com.mx](mailto:mkt@528@grupousa.com.mx)  
 Cadillac GMC Buick Grupo USA Querétaro





ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

# MUJER

# MULTITASK

# GMC ACADIA



Capaces de arreglar el mundo, inteligentes, confiables, fuertes y seguras. Mamás que hacen de todo, capaces de hacer distintas cosas al mismo tiempo.

Si eres así, necesitas un vehículo amplio y funcional. Acadia de GMC es la opción que tiene todo. Siéntete cómoda y segura con aditamentos tecnológicos como Sistema On Star, el asistente viajero perfecto para ti.

Además viaja segura y tranquila con tu familia con el asistente de frenado que detecta posibles impactos; detección de peatones con frenado automático y sensores de reversa, detección de obstáculos y tráfico cruzado.


Todo lo que necesitas para llegar a todas tus actividades del día de forma óptima y segura.



Grupo USA Querétaro

Av. Constituyentes 191 col Casa Blanca cp 76030  
442 216 1654

[www.cadillacgrupousa.com.mx](http://www.cadillacgrupousa.com.mx)

 [mkt@528@grupousa.com.mx](mailto:mkt@528@grupousa.com.mx)

Cadillac GMC Buick Grupo USA Querétaro







ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

# MUJER DINÁMICA BUICK ENVISION



Mujer en movimiento, activa y amante muchas veces del deporte y actividades extremas. Una mujer que es eficiente rápida y con aires de aventurera.

El estilizado diseño de BUICK ENVISION te hará experimentar viajes únicos. La cajuela eléctrica con apertura manos libres tiene el espacio perfecto para bicicletas, equipaje o equipo deportivo.

Cumple tus deseos con la tecnología Teen Driver que te ayuda a controlar la velocidad y volumen del estéreo.

El manejo seguro está garantizado con el control eléctrico de estabilidad, que conjuga sistema de tracción de frenos. Y con el sistema stop/start asegura el rendimiento de combustible para economizar.




*Grupo USA Querétaro*

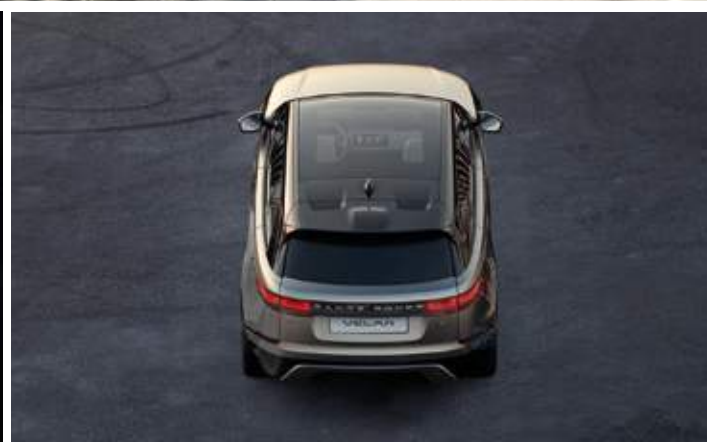
*Av. Constituyentes 191 col Casa Blanca cp 76030*

*442 216 1654*

*www.cadillacgrupousa.com.mx*

*mkt@528@grupousa.com.mx*

 *Cadillac GMC Buick Grupo USA Querétaro*



ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

MUJER

SOFISTICADA

RANGE ROVER VELAR



Socialmente elegante, tiene distinción y buen gusto, destaca por su gracia y porte en todo momento. El amor más importante es ella misma y es consciente de que la sofisticación es un estilo, una manera de vivir y una forma de pensar. Si te identificas con todo esto, la Range Rover Velar es la ideal para ti. La más nueva de la gama Land Rover presenta un equipamiento con la más alta tecnología que la marca inglesa ha utilizado hasta la fecha, con sus 2 pantallas táctiles nombradas "Touch Pro Duo", sistemas de seguridad que advierten de posibles impactos y un "Head Up Display" que muestra la velocidad y sistema de navegación en el parabrisas. Sus líneas se muestran imponentes y cuidadosamente detalladas en toda la carrocería, dejando todo al ras para mejorar el flujo del viento y así aumentar la eficiencia del combustible, las manijas de las puertas se despliegan y la altura de la suspensión se ajusta unos milímetros para facilitar el ascenso y descenso.

Si te gusta llegar rápido, Velar les ofrece el 0-100 km/h en 5,7 segundos en su versión de 380 caballos de fuerza, con una tracción en las 4 ruedas para mejorar la adherencia y el control dinámico de estabilidad integrado al sistema RSC, ayuda a conservar la estabilidad del vehículo y evitar una posible volcadura, podrás sentirte completamente segura.

Land Rover ofrece exclusividad, comodidad y grandes beneficios.



ABOVE & BEYOND

Jaguar Land Rover León  
Av. Cerro Gordo 334 B Col. Valle del  
Campestre León, Guanajuato cp. 37150  
477 781 2200

[www.leon.landrover.com.mx](http://www.leon.landrover.com.mx)



Land Rover León

MUJER IN TIME 83





ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

# MUJER VANGUARDISTA EQUINOX



Exploradora, inquieta y observadora. La mujer vanguardista tiene fascinación por nuevos referentes de innovación, le gusta tener estilo propio e ir al ritmo de la tecnología. Si eres vanguardista, esta camioneta es para ti:

Equinox va hasta donde quieras llegar; tiene Motor 1.5L con Sistema Stop/Start que brinda un mejor rendimiento de combustible. Además, para tu seguridad ofrece una visibilidad panorámica basada en un sistema de 4 cámaras, con una visión envolvente de 360°.

Con tecnología de OnStar® 4G LTE te permite conectarte a internet a través de un hotspot de Wi-Fi® integrado en los vehículos Chevrolet. Tu conectividad a internet será rápida, confiable y más poderosa que cualquier smartphone. Puedes

conectar hasta 7 dispositivos al mismo tiempo.

Y ante cualquier eventualidad en el camino, sólo presiona el botón azul OnStar® y serás enlazado a un Asesor que te dará ayuda personalizada, en tiempo real, las 24 horas, los 365 días del año.



**CHEVROLET**  
**AUTOS SS**


*Autos SS de Querétaro*

*Autopista México-Querétaro No.2080*

*Col.Lomas de Casa Blanca, C.P. 76080, Querétaro, Qro.*

[www.chevroletautosss.com.mx](http://www.chevroletautosss.com.mx)

 /autosss

 /Chevrolet.AutoSs





ESPECIAL AUTOS PARA ELLAS

MUJER

EMPRENDEDORA

VITARA BOOSTERJET



Proactiva, creativa, dedicada, comprometida, flexible y sobretodo muy optimista; son algunas de las características de una mujer emprendedora. Le gusta ser líder de sus propios proyectos y enfatizar su personalidad en todo lo que hace. Si eres de este tipo de mujer, la VITARA BOOSTERJET es la opción más acertada.

Su nuevo motor de 4 cilindros Booster de inyección directa que otorga gran desempeño dinámico, combinado con un gran rendimiento de combustible y bajo nivel de emisiones contaminantes.


Con estilo único y con colores que inspiran a seguir tus propias reglas. Pantalla a color touch screen con sistema de audio de 4 bocinas, 2 tweeters y vínculo con Smartphone y cámara de reversa.

¡La más equipada, personalizable y divertida!



Suzuki Autos Querétaro  
Blvd. Bernardo Quintana 4038, Balcón  
Campestre, 76159 Santiago de Querétaro,  
Qro.

01 442 471 0246

 SuzukiAutosQuerétaro

### Tendencias en interiorismo para armonizar tu hogar este **2018**

El 2018 es una excelente oportunidad para realizar cambios en el hogar y que lo hagan más acogedor. No es necesario una remodelación total para marcar la diferencia, pues con pequeñas intervenciones se pueden mejorar diversos espacios. Para

hacer cualquier modificación la arquitecta **Valeria González**, brand manager de **Helvex by Designers** y experta en interiorismo, recomienda tomar en cuenta elementos determinantes para garantizar la armonía y apoyarse en las tendencias para este año.



#### *Illuminación*

Una correcta iluminación es indispensable para la composición armónica de cualquier espacio de la casa, es el elemento rector del cual se desprenden otros componentes. Se debe poner especial atención en la intensidad de la luz natural para decidir la combinación de ésta con distintos materiales, tonos, texturas y estilos de muebles. Las tendencias en lámparas para el año seguirán siendo las flexo, colgantes y de estructuras metálicas en diferentes tonos.

#### *Colores*

Este año los colores profundos como morado, verde, azul, rosado y mostaza, destacarán y serán perfectos para dar dinamismo, al mismo tiempo que se convertirán en una alternativa para cambiar los tonos clásicos como neutros y negros. Uno que definitivamente no puede faltar es el Ultra Violet, denominado por Pantone como el color del año.



#### *Texturas*

El auge de las figuras geométricas en superficies lisas permanecerá en el 2018, al igual que acabados como mármol y piedra natural, pero con un giro que intercambia los modelos clásicos por versiones atrevidas y diferentes.



#### *Orden*

La organización puede ir de lo general (sala, comedor, estudio) a lo particular como muebles y cajones. Es recomendable evaluar los espacios periódicamente para administrarlos de forma que más convenga.

Mr.

ERES CLIENTE

DO BRASIL

**Pampas**®

ENSALADAS

& CORTES

AHORA DE  
LUNES A VIERNES  
PRESENTANDO TU INE DE QUERETARO

**20%**  
**DE**  
**DESCUENTO**

EN NUESTROS 30 CORTES

**SEMPRE PENSANDO  
EM VOCE**

**30**

**CORTES AL  
CARBÓN**  
BARRA DE ENSALADAS  
— un solo precio —

PASEO DE LA REPÚBLICA 11940-2, COL. EL SALITRE FRENTE A PLAZA ANTEA

T. 3258902

W. 4424797334

VALIDÓ DE LUNES A VIERNES DE 1:00 A 7:00 PM PRESENTANDO INE O LICENCIA DE CONDUCIR  
DEL ESTADO DE QUERETARO. DESCUENTO VALIDO AL PORTADOR MAS 4 ACOMPAÑANTES  
NO APLICA EN DÍAS FESTIVOS Y MES DE DICIEMBRE



# H

## *Haciendas que evocan esplendor*

Lugares mágicos, dotados de características únicas. Ubicados en entornos rurales rodeados de paisajes con montañas, lagos o jardines que hacen vibrar tus sentidos. Espacios con siglos de antigüedad que te transportan a épocas inalcanzables.

Disfruta la experiencia de visitar lugares emblemáticos donde puedes pasar una estancia llena de confort con exclusivas amenidades, o crear historias imborrables. Sé parte del folklor histórico y de la arquitectura del pasado.



Defranca  
ALOJAMIENTO BOUTIQUE

*Hacienda  
Caltengo*






ESPECIAL DESTINOS

# *Hacienda Defranca*





A tan sólo 40 minutos de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Defranca Alojamiento Boutique se encuentra enclavada en la Barranca de San Cristóbal, aliado estratégico de la Ruta del Tequila. Su inigualable arquitectura y estilo del siglo XVII, con la mezcla única de espacios antiguos y la comodidad de lo moderno enmarcado en sus majestuosos jardines, harán de tu estancia una gloriosa experiencia.

La hacienda goza de 15 habitaciones, decoradas con detalles finos del arte tradicional y contemporáneo mexicano. Un excelente espacio para vivir por completo experiencias inolvidables.

Contacto: 01 (33) 3616.0625

[www.defranca.mx](http://www.defranca.mx)  
[www.rutadeltequila.org.mx](http://www.rutadeltequila.org.mx)  
[info@rdt.org.mx](mailto:info@rdt.org.mx)

ESPECIAL DESTINOS

# *Hacienda de Caltengo*





Para un GRAN DÍA, UN GRAN LUGAR

En un día tan importante, todos los detalles cuentan. Haz que cada uno luzcan en Hacienda de Caltengo, la cual conserva el esplendor de la arquitectura mexicana que se distingue por sus tres elementos mágicos: Los muros, sus patios y el atrevido uso del color:

Construida en el año 1777 en Tepeji del Río, Hidalgo, la Hacienda de Caltengo es historia y tradición. Todos sus espacios, resguardan miles de momentos inolvidables y han sido testigos de historias únicas y el inicio de cientos de nuevas familias.

Cuéntale al mundo tu historia en el escenario ideal.

53 93 20 39

59 08 09 07

[informes@caltengo.com](mailto:informes@caltengo.com)






ESPECIAL DESTINOS

# *Hacienda El Carmen*








Dentro de la ruta del tequila, nos encontramos con una de las haciendas más importantes para bodas en el estado de Jalisco, te espera con los brazos abiertos para hacer ese día tan especial, único e irreplicable. Con sus hermosos corredores, su arquería del siglo XXVII, aromas de adobe mojado y el sabor y la tradición de la cocina mexicana antigua; te envolverán en la atmósfera perfecta para decir "sí acepto" en este momento tan especial.

Salón de fiestas: Desde 30 hasta 180 personas//  
Jardines: Desde 30 hasta 600 personas// Capilla:  
Autorizada para sacramentos // Habitaciones: 29 //  
Caballos // Campo de Golf // Pesca recreativa //  
Alberca y jacuzzi //Spa //Estacionamiento // Restau-  
rante

[www.haciendaelcarmen.com.mx](http://www.haciendaelcarmen.com.mx)

 @Spa.HaciendaElCarmen

[www.rutadeltequila.org.mx](http://www.rutadeltequila.org.mx)

[info@rdt.org.mx](mailto:info@rdt.org.mx)

sedal  
CO-CREATIONS



# bomba ARGÁN!

Restaura el **brillo** y  
la **suavidad** desde  
el 1º lavado\*

Con óleo de  
Argán de Marruecos

123300EL950024  
SALUD ES BELLEZA



\*Con el uso de shampoo y acondicionador sedal bomba argán comparado con shampoo sin agentes acondicionadores.



# #PrevenirEstáEnTi

## ANTES DE LLUVIAS

SE APROXIMA LA TEMPORADA DE LLUVIAS  
ANTES DE QUE COMIENCEN ES IMPORTANTE PREVENIR



**LIMPIA AZOTEAS,  
COLADERAS,  
CANALES Y  
ALCANTARILLAS**



**NO TIRES BASURA PARA  
EVITAR ESTANCAMIENTOS  
DE AGUA**



**REvisa EL ESTADO DE TU  
VEHÍCULO Y GUARDA EN  
BOLSAS DE PLÁSTICO TUS  
DOCUMENTOS DE VALOR**



Para cualquier información sigue nuestras cuentas oficiales en **twitter** y **Facebook**

**COORDINACIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CIVIL QUERÉTARO**



**EMERGENCIAS**



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE  
QUERÉTARO

"Esta obra, programa o acción es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los ingresos que aportan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de esta obra, programa o acción con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de esta obra, programa o acción deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente".



# CORUM

CRAFT YOUR DREAMS



## Golden Bridge

ROUND 39

Movimiento mecánico baguette en oro  
de 18 kt. Caja redonda de 39 mm  
en oro de 18 kt con brillantes.



## BE WATCH & CO.

Centro Comercial Antea

Antea Lifestyle Center Local VIP 014  
carretera Querétaro- San Luis Potosí 12401, Juriquilla, Querétaro, México.  
(442) 2462827 (442) 2460400 (442)6880505  
[www.joyeriasbewatch.com.mx](http://www.joyeriasbewatch.com.mx)

[www.corum.ch](http://www.corum.ch)