

# mujer

IN TIME

FUTURISTIC  
GIRL

LA TENDENCIA MÁS  
GLOSSY Y BRILLANTE

THE CHAIN  
THAT I WANT

LA MANÍA DE  
LAS CADENAS

Mariana  
Zaragoza

MODELO INTERNACIONAL  
Y MUJER HOGAREÑA



TEQUILA  
DESIGN



TEQUILA  
DESIGN



@tequila\_design



@TequilaDesign.mx



tequiladesign.mx

# Mexican

## STATEMENT



www.mujermujer.com

Nathaniel Pastel Blue Piton

Bolso con forma de trapecio de estructura rígida, realizado en piel de pitón y piel de bovino. Forro textil. Tapa en forma de alas. Su interior se divide en dos compartimentos y cuenta con un bolsillo con cierre interno. Incluye cadena desmontable.

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

# Mi ¿Por qué?

Cerrando el año más disruptivo de nuestras vidas, muy probablemente volteemos atrás y veamos lo que dejamos en el camino. Y seguro tenemos muchas acciones que se salieron por completo de contexto porque nos cambiaron todo el juego; es más, quizás después de tanto encierro y cuarentenas eternas, te diste cuenta, que quien siempre pensaste que eras, no lo eres más, o saliste siendo una persona completamente diferente, y el día que cruces la puerta hacia el 2021 entrará una nueva versión de cada uno de nosotros, porque estoy segura de que después de este COVID-19 ya no seremos los mismos.

Pero en lugar de hacer drama o ver el lado más oscuro de este viaje, ¿Por qué no empezamos a reinventarnos y plantearnos claros y verdaderos objetivos sin idealizar nada?.

¿Cuál es tu 'Por qué' y tú 'Para qué' en este próximo 2021?.

¿Por qué me quiero casar con este hombre o mujer?

¿Para qué estudio esta carrera?

¿Por qué leer un libro?

¿Por qué perdonar?

¿Por qué dejar el vicio que me cargo desde hace años?

¿Por qué me sigo haciendo la víctima de la circunstancia?

¿Por qué hacer ejercicio?

¿Por qué permito que mis hijos me griten?

¿Por qué atender ese dolor que me aqueja desde hace años?

¿Por qué no me regalo un poco de amor a mi misma y dejo esperarlo de los demás?

¿Por qué aplaudir mis logros?

¿Por qué no comparto un poco de mis bendiciones con los demás?

¿Por qué acercarme a Dios?

¿Por qué no le marcó a mamá o papá y olvido todo?

¿Por qué no me permito ser amada?

¿Por qué no creer que te mereces una mejor historia de vida?

¿Por qué repetir patrones?

¿Por qué escuchar las opiniones de los demás?

¿Por qué me detengo ante los cambios?



www.mujeintime.com

En fin, te escribo estos '¿Por qué?' PORQUE seguro te identificas con alguno y la idea es hacer una reflexión y detenerte en el por qué. Respirar y encontrar una respuesta honesta sin vanidades ni justificaciones, asumir las cosas como son y caminar hacia el '¿Para qué?' Con un objetivo claro que te de una ruta de acción y te deje ver hacia donde vas y con quien quieres compartir esta aventura.

Elige ser feliz con todo y Covid o llámale como quieras, esta vuelta se llama vida y tiene retos, pero ¿Sabes qué?... Estamos

más que listos para salir a darlo todo, pero si no te preparas mentalmente con una evaluación profunda, quizás los resultados no te gusten. Por eso te invito a buscar tu '¿Por qué?' y tú '¿Para qué?' y a que camines entonces con una mente clara y un sentido honesto de hacia dónde vas, y te aseguro que tu destino estará esperándote con buenas noticias.

Te abrazo fuerte con el corazón en la mano y deseo que este 2021 sea un año donde tu y yo seamos más grandes y fuertes en todo aquello que no se compra con dinero.

---

# EDITORIAL

---

#NOTEPIERDASDENADA

EN PORTADA:



*¿Quieres escribir como colaborador?*  
[redes@dcmedia.com.mx](mailto:redes@dcmedia.com.mx)

ARTÍCULOS DIARIOS EN  
[WWW.MUJERINTIME.COM](http://WWW.MUJERINTIME.COM)



[contacto@dcmedia.com.mx](mailto:contacto@dcmedia.com.mx)

# CERRANDO EL AÑO COMO TODA UNA GIRL BOSS

El fin del 2020, está a la vuelta de la esquina; muchas pensarán ¡Qué alivio! pero queremos ver este año como un aprendizaje y una forma de meditación sobre nuestras actitudes y decisiones tomadas. Los últimos días del año, no sé ustedes, pero nosotras comenzamos a sentir que es un 'reset' de nuestra mente y tenemos una nueva oportunidad de ser mejores que el año anterior. Nos encanta empezar a pensar nuestros propósitos y deseos del 2021 y sorpresivamente, parece que este año hemos tenido mucho más tiempo para pensar y reflexionar, hacer introspectiva a nuestras emociones y contemplar más nuestra vida, valorar lo que tenemos y lo que es realmente importante, estar más con nuestros seres queridos y enfocarnos en lo bueno que hay en el mundo.

Así que este es tu momento, no dejes que alguien más venga a decirte como será tu vida ni permitas que tu mente te traicione y juzgue tus decisiones, simplemente es echarnos un clavado a lo que podemos llevar con nosotras y lo que queremos dejar en el pasado. ¿Estás lista?

1. Medita: Te podemos asegurar que ya no eres la misma que inició el año. Seguramente adquiriste nuevos hábitos, buenos o malos. De estos ¿Cuáles quieres conservar y cuáles no te han aportado a tu vida?

2. ¿En qué momento sientes que estás en tu mejor versión?: ¿Cuál es la actividad, pensamiento, ideal, o hobby que te hacen sentir tú misma y plena? Enfócate en eso.

3. ¿Qué aprendiste de ti? Tal vez descubriste que eres una persona con mucha resiliencia, o que tal vez se desanima muy rápido, no importa qué, aprende de ello para que te sea más fácil trabajar en ti. Este año, hemos aprendido mucho, grande o pequeño, es un aprendizaje.

4. ¿Cómo vas a conseguir lo que desees? Muy bien, ya sabes quién eres, lo que te hace feliz y lo que quieres conseguir, pero...No te va a servir si te quedas en el mismo lugar en el que estás y estás esperando un gran cambio. ¿Qué acciones vas a tomar para cumplir esas metas? Tal vez te diste cuenta de que necesitas más tiempo para ti. Lo que sea, busca el cambio ¡Y ve por ello!

# PORFIRIO'S®

R E S T A U R A N T E



¡TE DESEAMOS  
FELICES FIESTAS!



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

MASARYK · COAPA · TOREO · PUEBLA · GUADALAJARA · PUERTO VALLARTA ·  
CULIACÁN · CANCÚN · PLAYA DEL CARMEN · MÉRIDA · TIJUANA (PRÓXIMAMENTE)

**BE**  
*kind*  
**TO**  
*Yourself*



ENAMÓRATE DE  
TU EXISTENCIA

En la vida nos han enseñado a ser amables, empáticos, cariñosos y generosos con los que nos rodean, aunque muchas veces nos dejemos de lado. Siempre intentando ser perfectos a los ojos de otras personas, nos podemos olvidar por momentos de nosotros.

Hay días en que todo marcha de maravilla, coleccionando logros que nos ayudan a elevar nuestra autoestima, sin embargo, cuando los días malos aparecen este cariño por nosotros mismos puede abandonarnos, haciéndonos recordar todo aquello que no somos y queremos ser o nuestros defectos. Nadie es tan duro con nosotros como el juicio que podemos tener hacia nosotros, creemos merecer el dolor o nos podemos culpar por el, y muchas veces necesitamos de otras personas o estímulos para consolarnos.

La autocompasión es una forma de ayudarnos a recuperar nuestro bienestar y no es más que tratarnos con amabilidad y cuidado tal cuál tratas a una persona que quieres. Rara vez le dirás enserio "eres una tonta" cuando algo le sale mal, ¿cierto?.

Existen 3 elementos en la autocompasión: bondad con nosotros, humanidad y atención plena o mindfulness.

Bondad con nosotros es actuar con amabilidad y comprendiendonos. Hay que prestar atención a los pensamientos y sentimientos que tenemos hacia nosotros en el día, nuestra voz interior debe ser cálida. Intenta cambiar las palabras que utilizas como por ejemplo: despierto muy tarde por eso nunca soy productiva por seré más productiva sin importar mi tiempo de descanso. Lo que nos decimos hoy repercute en mañana.

Humanidad para reconocer que todos estamos aquí avanzando, aprendiendo y que nadie es perfecto. Dejar de compararnos y entender que todos estamos lidiando con algo, que tus errores alguien más los ha cometido y que jamás serás el único que se equivoca.

La atención plena o mindfulness nos ayuda a visualizar

internamente nuestras debilidades y nos ayuda a trabajar en ellas, no nos enfocamos en vivir sin ellas sino a vivir con ellas.

La autocompasión tiene numerosos efectos positivos en nuestro bienestar, ayudándonos a relacionarnos mejor con otras personas, a trabajar en nuestra inteligencia emocional, optimismo, y en el desarrollo de nuevas habilidades. Y sobre todo nos aleja de la autocritica que puede ser la culpable de la ansiedad, depresión o el miedo al fracaso.

Construir resiliencia emocional nos aleja de las comparaciones, no hay autocompasión cuando existe la comparación, también nos ayuda a elevar nuestra autoestima, sin depender de los logros que acumulemos.

Hay una pregunta que puede ayudarte a aumentar la autocompasión y es ¿qué necesito?. Aunque parezca sorprendente, es difícil responder esta pregunta pues muchas veces encontrar nuestras necesidades no es tarea fácil y para ayudarnos estará la siguiente pregunta ¿cómo me estoy cuidando actualmente? es decir, que pasa cuando las cosas van bien, ¿qué es lo que haces? te ejercitas más, comes mejor, por lo que incorporar las actividades que nos hacen felices en momentos difíciles es practicar autocompasión.

Voltea las cartas, coloca tu situación en alguna persona que ames, y piensa que le dirías ante esa situación y sobre todo cómo lo tratarías. Utiliza el mismo tono de voz que usarías pero ahora contigo mismo, seguramente lo tratarías con bondad y calidez pues lo que buscas en esos momentos es reconfortar no herir. Que de tu boca salga la misma bondad con que cuidas a un ser amado, cuidándote a ti.

Corporalmente también existe la autocompasión, coloca una mano sobre otra, tal cuál lo harías con otra persona. Toma una siesta, medita, genera calor corporal que te ayude a reconfortarte, aliméntate sano, consentete.

La autocompasión es ser amables con nosotros mismos, jamás intentado manipular nuestras emociones, sino realmente sentir cariño por este cuerpo que habitamos.

*Amarse a sí mismo  
es el comienzo de  
un romance eterno*

(OSCAR WILDE)

*Photo by Charles Delucio on Unsplash*

# SEEDS BUILT TO GROW

# Sacales provecho en tu entrevista laboral

Todas las que hemos estado frente a un entrevistador, al momento de la gran pregunta ¿cuáles son tus debilidades? surgen muchos tipos de respuestas, honestas y no tanto, como por ejemplo "soy demasiado perfeccionista" (debilidad que por cierto, es fortaleza).

Esta pregunta la encontrarás en la mayoría de las entrevistas, y la respuesta que des tendrá un papel importante en tu rumbo laboral. Pareciera una pregunta algo inocente o simplemente un protocolo, sin embargo es capaz de mostrar fallos sobre una persona, desde cómo responde, tono de voz y postura, sin embargo también puede hablar bien de ti y ayudarte a que ese puesto sea tuyo.

La razón de esta pregunta es darle a conocer al reclutador, cómo es que has logrado enfrentar obstáculos en la vida y claro, laboralmente. Ya hemos hablado de la resiliencia, y los entrevistadores buscarán a los mejores candidatos que sepan recibir críticas y sean objetivos con su trabajo.

## ¿Cómo contestar de manera correcta?

Lo primero es actuar tranquilos y controlar las emociones, recuerda que nadie es perfecto y los entrevistadores lo saben, buscan a la persona ideal para el puesto, no a la persona perfecta, ellos buscan entender tus debilidades y que tú las entiendas y que puedas trabajar en ellas.

Lo ideal es saberlas con claridad, para que al momento de la entrevista, un

silencio mientras piensas puede dar a entender que no las tienes claras y que eres una persona dudosa de sí misma. Busca la conexión entre el puesto que deseas y tu debilidad. Aquí los opuestos no se atraen, es decir, si buscas un puesto en el que tienes a un equipo a tu cargo, no puedes mencionar que no sabes trabajar en equipo, ¿verdad?

No improvises la pregunta que te están haciendo es laboral, no personal. Evita improvisar y hablar de más.

Cuando tengas que hablar de tus debilidades, recuerda siempre acompañarlas mencionando cómo has trabajado en ellas, cómo las has podido superar y si es posible habla de ellas de cómo las has convertido en fortalezas.

Expresate de forma segura sobre tus debilidades, no demuestres nervios pues estos pueden demostrar que dudas de lo que estás diciendo, evita poner en riesgo tu credibilidad.

Jamás menciones la puntualidad, pues es algo con lo que todos lidiamos y puede jugarte un papel malo para la entrevista. La puntualidad es algo que demuestra interés e impacta en tu marca personal, jamás digas que eres una persona impuntual.

Al igual que la impuntualidad, el desorden es algo que los reclutadores no querrán escuchar. Difícilmente podrás darle la vuelta a algo positivo como: soy desordenado

pero entrego todo con tiempo. No hay manera de sacarle un lado positivo.

No eres un robot, si bien preparar tus respuestas antes es lo aconsejable, tampoco memorices, debes mostrarte auténtica.

Trabajar demasiado y ser perfeccionista no son debilidades, no querrás parecer una pesada al contestar esto, ellos no buscan a personas perfectas, buscan quienes estén trabajando en sus debilidades.

Recuerda siempre, por básico que suene, verificar si contamos con los requisitos necesarios para el empleo, es decir, poder dar el 100% y estar preparados. Muchas veces nos dejamos llevar por la presión de que todos debemos ser exitosos en puestos grandes, pero piensa si realmente cumples con los puntos que requiere el trabajo, pues no querrás manchar tu currículum con un puesto que probablemente no era para ti.



# Festejando el primer AÑO

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



**¿Hacer o no hacer fiesta?**

Sin duda una de las fechas más importantes como papás es el aniversario del primer cumpleaños de nuestro bebé, ¡NO HAY NADA IGUAL! pues es un año en que lo hemos visto crecer y nos hemos visto desarrollarnos en esta nueva y bonita aventura.

Algunas personas celebran esta fecha con una gran fiesta, globos, pastel, regalos y muchos invitados (antes de COVID19) en el que estos momentos son immortalizados como recuerdos en videos y fotografías. Mientras tanto hay personas que prefieren una celebración más pequeña, únicamente la familia. Sea como sea, el momento es emotivo y quisiéramos hacer feliz a nuestros bebés, aunque probablemente ellos ni se enteran. Quisiéramos detener este momento pues el tiempo pasa y nuestro pequeño sigue creciendo.

¿Es recomendable festejar el primer cumpleaños?

El primer año es muy importante para el bebé, pues ya se ha desarrollado y ya no es un bebé tranquilo, ahora es mucho más inquieto y su atención está más enfocada, sin embargo sigue siendo un bebé con necesidades específicas. Por lo que los ruidos, el exceso de gente, los movimientos exagerados, pueden estresarse, además de que la atención gira en torno a él y esto puede afectar en sus rutinas y horarios de sueño.

Sin embargo, cada familia es libre de elegir el festejo que mejor se adapte a su estilo de vida, pues muchos padres consideran que además de ser el cumpleaños de su bebé, también es el aniversario de ellos como padres.

Debes tener en cuenta que sea como sea que elijan festejar a tu bebé, en la medida en que sea posible rodéate de amigos y familiares o si lo tuyo es mucho más privado, quédate como la complicidad con la que festejas junto a tu pareja o únicamente con tu bebé, este aniversario.

No te puede faltar:

Fotografías y videos, tantas como puedas. Graba videos con tu celular, saca la camara de video y la fotografía, haz todo el registro que puedas para revivir el momento las veces que quieras. Cuando crezca, tu hijo amará ver esos videos y aunque no recuerde el momento, sabrá el amor con el que fue festejado.

Regalo: si bien los juguetes rara vez faltan, intenta hacer un regalo emotivo que pueda guardar por siempre, recuerda que nuestros hijos pasan por etapas, seguramente una frazada o un peluche lo amará de pequeño y al llegar a la adolescencia no querrá saber nada de ella, pero creeme que cuando sea más grande le encantará tenerla de vuelta.

No hay cosa que no haríamos como padres para ver sonreír a nuestros hijos, así que esos momentos especiales en los que ellos son protagonistas y ellos sonríen, vale la pena festejarlos.

**Además de ser el cumpleaños de tu bebé, también es el aniversario de ustedes como padres.**

# HOLBOX

## ENTRE LAS MEJORES ISLAS DEL MUNDO

Durante finales de este 2020, Holbox ha sido reconocida como la mejor isla destino en México y Centroamérica por los World Travel Awards. Logrando la preferencia de los viajeros entre otros nominados como: Ambergris Caye en Belice, Coiba Island en Panamá o Roatán en Honduras.

Ahora solo queda esperar ya que Holbox competirá con otros ganadores regionales que han figurado entre las mejores islas destinos del mundo, en una premiación que tendrá lugar el 27 de noviembre. Colocando a Holbox en una lista selecta que considera destinos relevantes como Bali, Bora Bora, Islas Cook, Sychells y las Maldivas.

La pequeña isla ubicada al interior de la reserva de Yum Balam se distingue por sus hermosas playas, aguas tranquilas y hospedajes boutique. Holbox se va visto privilegiada al ser uno de los destinos de fama mundial por su conexión con la naturaleza y mantener un experiencia bohemia y relajada, donde los caminos de arena conectan hermosas playas vírgenes como Punta Cocos con la

pequeña villa pesquera de Holbox. Dentro de los hospedajes que privilegiaban una experiencia eco-boutique se halla Las Nubes de Holbox, un espacio que goza de los mas hermosos atardeceres y que se encuentra abrigado hacia la costa por una hermosa duna de arena que pareciera flotar sobre el mar y a sus espaldas por hermosos canales formados por bosques de mangle que dan cabida a numerosas aves y fauna que habitan en la reserva natural que forma la isla.

El hotel boutique se distingue por su filosofía que mezcla el descanso y la desconexión con el cuidado al medio ambiente. Sus tres albercas abrigadas por frondosas palmeras y vistas inigualables del mar son acogidas todas las

tardes por la suave caricia de la brisa.

Si esto no bastará, la energía positiva que emana la isla con cada atardecer se asimila en tu alma cuando, en la terraza del hotel participas durante luna nueva, de en una de sus ceremonias del cacao, siempre guiadas por la curandera madre que forma parte del linaje de las 28 familias originarias de la isla.

Es así que, fusionando su orgulloso pasado, el cuidado del medio ambiente y la hospitalidad de sus resorts, que Holbox inconfundiblemente marca paso hacia las mejores experiencias de viaje en las islas del mundo.

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



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

# ARTE Y DISEÑO CASA MALCA



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

a experiencia de Casa Malca va más allá de alejarse de todo, se trata de conectarte contigo mismo y con el mundo salvaje. Lo mejor de la naturaleza se junta con lo mejor del ser humano consciente de su entorno. Disfruta del lujo y del arte en un solo lugar en este paraíso natural.



Espectaculares vistas al mar del caribe y a nuestros jardines desde todas las habitaciones.

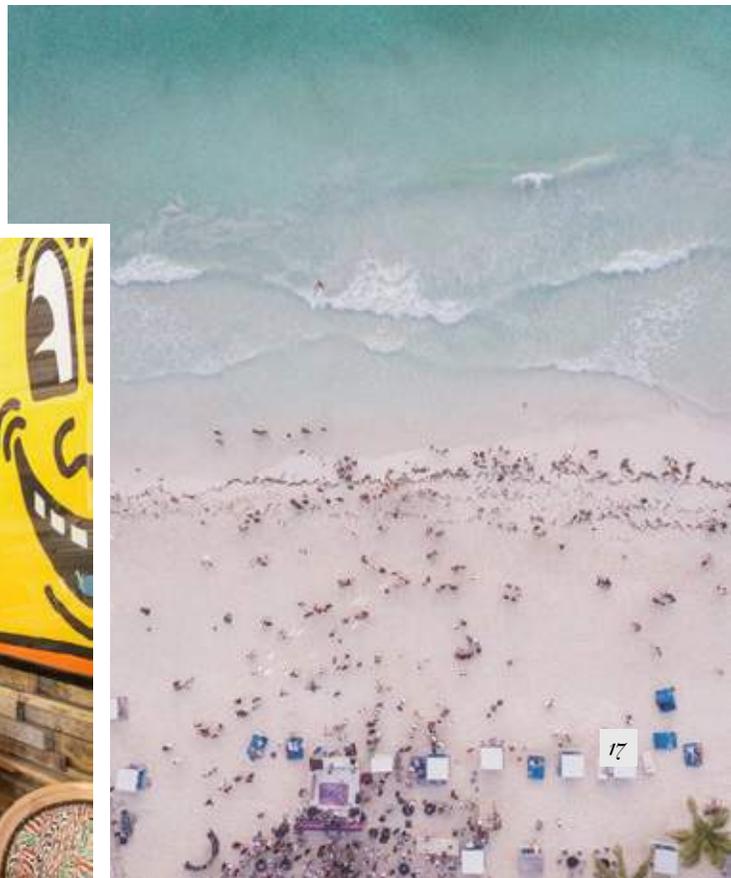
Casa Malca ofrece una mezcla ecléctica de 71 suites y habitaciones en la playa



www.mujerintime.com

Comer es una forma de placer, un instrumento de los rituales sagrados, un momento para compartir con seres queridos y una experiencia sensorial nueva cada vez. En nuestros restaurantes te invitamos a disfrutar de esta experiencia a diferentes niveles sensoriales y placenteros.

WWW.CASAMALCA.COM



# ECO HOTELS & RESORTS

## La compañía que está revolucionando el turismo



Eco Hotels & Resorts, una colección de hoteles sostenibles de lujo en Aruba, Antigua y Barbuda, México y España, está cambiando la forma de viajar de la gente para hacer del mundo un lugar mejor.

El objetivo principal de esta empresa, fundada hace cuatro años, es crear un movimiento global para que la gente sea más consciente de las decisiones que toma al viajar. Además, su colección está eliminando la idea de tener que sacrificar la comodidad y el lujo al viajar a un hotel sostenible.

Todos los hoteles de la colección de Eco Hotels & Resorts contribuyen a mejorar el mundo integrando prácticas sostenibles en sus actividades diarias como:

1. La mayoría de su personal es local, con el objetivo de impulsar la economía del lugar.
2. La comunidad local está invitada mensualmente a interactuar con los empleados del hotel, con la intención de proporcionar el conocimiento y las herramientas que necesitan para llevar la sostenibilidad a sus vidas diarias.
3. Para reducir la huella de los hoteles, se emplea energía renovable. Esto se logra adoptando la tecnología apropiada, como paneles solares.
4. Adoptan prácticas responsables de gestión del agua midiendo la cantidad que utilizan y usando tecnologías de reciclaje de aguas residuales.
5. Los platos que sirven los hoteles a los huéspedes vienen de fuentes cercanas y contienen ingredientes orgánicos. Cuando es posible, los hoteles cuentan con sus propios huertos y crían a sus propios animales.
6. Preservan, restauran y protegen la biodiversidad local mediante la aplicación de las mejores prácticas y la ayuda de las organizaciones locales.
7. Aplican en sus prácticas las cuatro R: Rechazar, Reducir, Reutilizar y Reciclar los residuos. Por ejemplo, han optado por prohibir los productos de plástico de un solo uso y han cambiado los popotes de plástico por los de bambú.



8. Ofrecen salarios y beneficios justos a sus empleados para fortalecer a la economía local.
9. No utilizan pesticidas ni productos de limpieza con químicos que dañan al medio ambiente.

Hoy en día existen muchos hoteles que están tratando de crear un cambio positivo en el mundo, y al mismo tiempo están luchando por venderse a sí mismos, ya que son tanto sostenibles como de lujo. Esta nueva empresa se dio cuenta de los problemas que enfrentan diariamente estos hoteles, por lo que tuvieron la increíble idea de hacer una colección de hoteles ecológicos de lujo y proporcionarles soluciones integrales de ventas, marketing, promoción, canales de distribución y tecnología.

María Olazábal Corral, CEO y fundadora de Eco Hotels & Resorts dijo: "Lo que buscamos es proveer a nuestros hoteles con una comunidad de viajeros que compartan sus valores, una comunidad que quiera explorar el mundo, pero siempre tratando de dejar un impacto positivo en los lugares que visitan. Y aquí estamos hoy con una colección de hoteles sostenibles, luchando por ser escuchados y tratando de convertir al turismo en una industria sostenible".

EHR está buscando nuevos hoteles ecológicos de lujo para añadirlos a su colección, con el objetivo de dar a conocer su exclusividad y todos sus esfuerzos para hacer del mundo un lugar mejor.

La próxima vez que viajes, busca marcas que dejan un impacto positivo en el destino que vas a visitar. Eco Hotels & Resorts está marcando una nueva tendencia de viaje, únete a su movimiento.



# ME EJERCITO Y NO VEO RESULTADOS

Hacer dieta y comenzar a hacer ejercicio, son los dos propósitos que nos hacemos cuando queremos vernos como diosas, ¿y cómo comenzamos? haciendo todo lo que no hacíamos, y pareciera que de domingo a lunes somos una persona completamente distinta, dejamos el azúcar, el pan y todos esos alimentos que no son amigables con nuestro nuevo estilo de vida y hacemos mucho ejercicio de jalón. Nuestra meta es clara y haremos lo que sea para lograrlo.

Si estamos haciendo todo "bien", ¿cómo es que no vemos resultados? Te explicamos algunos de los errores o causas más comunes.

Deja de ver la báscula y enfócate en las medidas (ojo: no te obsesiones) de la cintura, piernas o brazos. Muchas veces nos enfocamos en un número pensando que este refleja si estamos o no en forma y en muchas ocasiones una persona puede pesar lo mismo y visualmente verse diferente, probablemente tu grasa se ha convertido en masa muscular.

Cuando nos ejercitamos en entrenamientos cardiovasculares, creemos que el cansancio y el esfuerzo están haciendo maravillas con nuestra estética, sin embargo gastamos demasiadas calorías mismas que hacen que perdamos mucha agua a través del sudor, y esta agua posteriormente será recuperada así que no veremos los resultados que pensábamos estábamos logrando. Lo bueno de este entrenamiento es que hace que nuestro cuerpo se adapte y se vuelva más eficiente.

El ejercicio con fuerza es vital para construir masa muscular y tonificar nuestros músculos ayudando a que nos veamos mucho mejor.

Erróneamente creemos que ejercitarnos nos permite comer más, "si antes no me ejercitaba y comía bien, ahora que me ejercito puedo comer mejor", si estás enfocado en perder peso o grasa, debes cambiar tu dieta a una hipocalórica, donde las calorías que ingieras sean menos que las que gastas.

Saber el número de calorías que estás gastando te puede ayudar a tus objetivos, ya sea un smartwatch que te ayude o bien tu smartphone. Para que te des una idea, una clase de ciclo puede ayudarte a perder de 300 a 400 calorías aproximadamente.





**HOME STORAGE**  
Extensión de tu casa y oficina

**NO SON CHUNCHES  
SON TUS RECUERDOS**

**GUARDALOS AQUÍ RENTA DE MINI BODEGAS**

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

[info@homestorage.mx](mailto:info@homestorage.mx)

 442 880 9512

 Anillo Vial Fray Junípero Serra II # 20,145  
Col. Salitre CP. 76127, Querétaro, Qro.

**ESPACIOS DE  
4,5 m<sup>2</sup> A 77.7m<sup>2</sup>**

# PAY DE

# Manzana

La receta que  
hará que se  
te olvide  
la culpa

www.mujeertime.com

Cuando se trata de postres, las manzanas nos ofrecen miles de opciones para experimentar con ellas y una de las más tradicionales es el pay de manzana.

## INGREDIENTES

300 g de harina para repostería  
150 g de mantequilla  
1 pizca de sal  
2 yemas de huevo  
100 g de azúcar  
80 g de azúcar (relleno)  
5 manzanas de la variedad que a ti te guste  
2 huevos  
30 ml de leche  
250g de crema fraiche

## PREPARACIÓN

Lo primero que haremos será la masa. En un bol mezclaras los siguientes ingredientes: harina, mantequilla en trozos, piza de sal, 100 g de azúcar, yemas de huevo y leche. Mezcla todo y comienza a amasar hasta que tengas una masa aguadita sin estar pegajosa.

Mientras tanto, precalienta el horno a 200°. Pela y después pica las manzanas en gajos pequeños. Bate los huevos, los 80 g de azúcar y la crema fraiche. Hornea durante unos 10 minutos la masa, retira del horno y añade las manzanas y el relleno. Vuelve a cocer durante 15 minutos y baja el horno a 180° y vuelve a cocer durante 40 minutos más.

# T-fal

NUESTRA TIENDA LLEGÓ A QUERÉTARO



PREMIUM OUTLETS<sup>®</sup>  
QUERÉTARO

A GSM AND SIMON CENTER

Carretera Querétaro - Celaya Km. 6.3, Corregidora Querétaro, CP.76904

# Mariana Zaragoza

## Internacional & hogareña

www.muje.rintime.com

*Mariana Zaragoza, su nombre por todos lados, pisando y conquistando los desfiles de los diseñadores más reconocidos de la moda, a logrado lo que cualquier modelo quisiera a una corta edad, ha conocido los lugares más espectaculares del mundo, la podemos ver en las editoriales más grandes y sin embargo Mariana sigue siendo una mujer sencilla, que disfruta su tiempo en familia, la comodidad de su hogar y una buena cena. No olvides seguirla en su canal de YouTube y en su cuenta foodie @mariana\_consalylimon*

Foto Bryan Flores @bryanfls  
Hair & Make up Luis Gil @luisgilq  
Styling Jim Casablanca @jimcasablanca

Vestido : Alfredo Martinez  
Aretes: Fernando Rodríguez



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

Te descubrieron como modelo pagando un boleto de estacionamiento, antes de esto ¿habías considerado iniciar una carrera en el modelaje?

El modelaje nunca estuvo en mis planes. Yo siempre fui una niña súper estudiosa y estaba segura de que iba a ir a la universidad y estudiaría algo así como administración o negocios.

Sabemos que todo sucedió muy rápido y has logrado lo que toda chica en la industria del modelaje soñaría ¿qué consejo les puedes dar, no solo a las modelos sino a las personas que se pueden desesperar cuando las cosas no ocurren en el momento que quisiera, o que no se da tan rápido?

Hay que tener mucha paciencia sobretodo en una industria cómo está. No te desesperes y llegará lo que tiene que llegar.

Platicanos un poco cuando te hablaron de la firma Proenza Schouler, como fue cuando te enteraste que era una marca tan importante en la moda y que te invitaran a NY Fashion Week

Fue realmente una sorpresa. Yo no sabía cómo funcionaba nada así que creo que por un lado eso me ayudó a estar mas tranquila. Tal vez si eso no me hubiera pasado hoy en día estaría nerviosísima.

¿Cómo fue para ti que Prada además de elegirte para su desfile, decidiera que tu lo cerrarías y que te enteraras en el último minuto? ¿Qué se sintió Mariana en ese momento?

Realmente estaba extremadamente emocionada, eso sí sabía que era importante y fue un momento súper especial en mi vida y en mi carrera.

Fuiste seleccionada por Karl Lagerfeld uno de los iconos más importantes de la moda, ¿cómo te sentiste cuando el personalmente te eligió?

Desfilas para él siempre fue un sueño. Estoy súper agradecida de haber podido estar en uno de sus últimos desfiles. Es una leyenda y fui afortunada de haber trabajado con él.



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

Aretes: Rock And Silver  
Vestido: Daniela Villa  
Guantes: José Sánchez

Vestido : Alfredo Martinez  
Aretes: Fernando Rodriguez

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



Aretes: Rock And Silver  
Total Look: José Sánchez  
Zapatos: Alfredo Martínez

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

PORTADA

Vestido: Le RAC Lab  
Aretes: Fernando Rodríguez  
Cinturón: Zara

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

Conquistando las pasarelas de tantos diseñadores y conociendo a tantas personas famosas, podríamos pensar que te invitan a muchas fiestas, pero tú prefieres cenar con tu familia, ¿qué significa para ti tu familia?

Mi familia es mi todo. Estamos muy unidos. Somos ese tipo de familia que sabemos todo de todos, nos juntamos para todo y somos algo así como mejores amigos.

¿Siempre te apoyaron cuando tuviste la oportunidad de modelar?

Siempre. Incluso mi mamá me acompañó siempre hasta que fui mayor de edad.

Ahora estás estudiando actuación, ¿hacia dónde te gustaría que tomara rumbo este camino?

La actuación es algo que me llamó la atención desde pequeña. Me encantaría probar camino por allá.

¿A qué edad comenzó tu gusto por cocinar?

Siempre me ha gustado pero antes solo hacía postres. Fue cuando empecé a vivir sola que me tenía que cocinar para mí que empecé a agarrarle el gusto a todo.

¿Nos puedes platicar un poco sobre "Fit, fácil y delicioso"?

Fit, fácil y delicioso es un libro que surgió de la colaboración mía con una nutrióloga y una aficionada de la cocina. Es un libro con más de 100% recetas súper variadas y balanceadas. Surgió de la necesidad de demostrar que comer sano no tiene que ser caro, aburrido o insípido. La verdad quedó mucho más padre de lo que imaginé jamás. Está a la venta digitalmente en IBooks y en Amazon.

Te consideras fan del skin care, ¿nos puedes dar un consejo para tener ESA piel espectacular?

Me encanta el skincare. Creo que no es lo que mucha gente quisiera escuchar pero para verse bien de afuera hay que empezar a trabajar de adentro. Comer muchas cosas que nos nutran, tomar mucha agua, dormir bien, etc.

Vives otros sueños que muchas quisieran tener: vivir en Nueva York, ¿qué es lo que más amas de este lugar?

Nueva York es literalmente la ciudad que nunca duerme. Siempre hay algo. Yo soy súper activa y aquí nunca te aburres.

# En corto:

Modelo que admires: Coco Rocha.

Tip de belleza: toma agua.

Dulce o salado: los dos jaja.

Si pudieras que repetir una comida toda la semana, sería: lácteos.

Algo que nunca falta en tu bolsa/mochila: mi cartera.

Lugar favorito de México: Chiapas.

Color favorito: rojo.

Si tuvieras boletos ilimitados para volar siempre al mismo destino sería: GDL-NY-GDL.

Producto de maquillaje favorito: hidratante de labios.

Perfume favorito: good girl Carolina Herrera.

Libro favorito: el dador de recuerdos.

Frase o mantra: con los pies en la tierra y la cabeza en el cielo.

Hobby de cuarentena: cocinar.

Animal favorito: puerquito.

Mejor inversión: mis máquinas de chicles que compre con mis primeros ahorros. Todavía las tengo y fueron mi primer negocio.

De pequeña querías ser: actriz o negociante/administradora.

Define tu estilo en una palabra: cómodo.

Serie favorita: Elite.

¿Cómo te dicen de cariño?: Maris.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo (vivo o muerto) sería: mi abuela.



Vestido : Alfredo Martinez  
Aretes: Fernando Rodriguez

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

# Nothing Really Matters

www.mujeintime.com

*La moda es arte, movimiento,  
expresión y una declaración de estilo,  
pero sobre todo **la moda es mexicana.***

FOTOGRAFÍA: MAURICIO RAMÍREZ

MUAH: KARINA MARTÍNEZ

ESTILISMO Y PRODUCCIÓN CREATIVA: COLECTIVO CREATIVO DE MODA

ASISTENTES DE ESTILISMO: JOSSE OLIVARES Y LE KIRIKOU MARTIN



www.mujerintime.com

JACKET: BERNARDA  
PANTALÓN: ANGEL GRAVE  
BIKER JACKET: JOSSE OLIVARES PARA COLECTIVO



www.mujerintime.com

JACKET: BERNARDA  
FALDA Y PANTALÓN: ANGEL GRAVE  
BOTAS: PERUGIA  
BOINA DE PIEL: MÁXIMA MURILLO

JACKET Y BODY: BERNARDA  
PANTALÓN: ANGEL GRAVE  
SHORT: MÁXIMA MURILLO  
BOTAS: PERUGIA



TOP Y CORBATA: ANGEL GRAVE  
BODY: ILLI MÉXICO  
PANTALÓN: JEHSSEL LAU  
BOTAS: PERUGIA  
BOINA DE PIEL: MÁXIMA MURILLO



JACKET, BOINA DE PIEL Y CINTURÓN: MÁXIMA MURILLO  
PANTALÓN: ANGEL GRAVE  
BOTAS: PERUGIA  
BOINA METÁLICA: IVÁN AVALOS



www.mujerintime.com

SACO: ALINE BOTAR  
CHAPS: CHRISTIAN COLUNGA  
TIRANTES USADOS COMO SHOKER: BERNARDA  
BOTAS: PATEY WOMAN

KARA



# THE CHAIN THAT I WANT

La selección de bolsos que queremos ver en nuestra colección. La manía por las cadenas y el bling bling llega a nuestras piezas favoritas... y si, entre más grandes, mejor.



ALEXANDER MCQUEEN



MARC JACOBS



LOVE MOSCHINO



ZARA

*www.mujerintime.com*



BOTTEGA VENETA



GANNI



JUST CAVALLI



MANGO



MICHAEL KORS



WEAR GAIA



SALVATORE FERRAGAMO



GUCCI



GUDE



VALENTINO



PINKO

*www.mujerintime.com*

BURBERRY



BELYSA



MIU MIU



STELLA MCCARTNEY



WANDER

JW ANDERSON



BOTTEGA VENETA

BEAUTY IN TIME

GIVENCHY  
LE ROUGE NIGHT NOIR



SHRINE  
LOOSE STAR JEWELS



GLAM AND GRACE  
STARRY SKY HIGHLIGHTER



# FUTURISTIC

*girl*

PRODUCTOS QUE NOS AYUDAN A LOGRAR LA  
TENDENCIA MÁS GLOSSY, BRILLANTE Y CON  
MÁS PROPUESTA EN MAQUILLAJE.



FACE LACE BY PHYLLIS COHEN  
SPIKELIHOOD

LIME CRIME  
ENCHANTRESS BODY LITE  
HIGHLIGHTER



URBAN DECAY  
STONED EYESHADOW PALETTE



HUDA BEAUTY  
MATTE & METAL MELTED  
DOUBLE ENDED



LASH POP  
FOREVER LOVE  
FALSE LASHES



UNIGLITTER  
BEAUTIFUL  
SPIRITED  
UNICORN



YSL  
LIP STAIN VERNIS



URBAN DECAY  
HEAVY METAL  
FACE & BODY



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

FACE LACE BY PHYLLIS COHEN  
PSYCHEDELASH



KVD VEGAN  
BEAUTY



URBAN DECAY  
WIRED VICE LIP



URBAN DECAY  
HEAVY METAL  
GLITTER EYELINER



STILA GLITTER &  
GLOW LIQUID EYE  
SHADOW



TOO FACED PUMPING SPICE EYE SHADOW

# Nuestros aliados 2020

## PRODUCTOS ANTIBACTERIALES

Los productos antibacteriales están a la orden del día, y aunque la demanda es extensa, debemos elegir productos responsables, funcionales y que además cuiden nuestra piel y nuestra salud.



¿Cuáles son los peligros de utilizar productos con triclosan y parabenos? El triclosán es un antimicrobiano, en una investigación de una universidad en EEUU en ratones, se observó que alteraba la microbiota intestinal, favoreciendo a la inflamación del colon y cáncer colorrectal. Aunque en humanos no se ha demostrado, es un llamado de alerta. Un estudio de la Universidad de Chile presentó una investigación que el triclosán causaba daños neuronales. En el 2016 la FDA estadounidense prohibió el triclosán junto con otros ingredientes antimicrobianos en productos de limpieza de venta libre, basándose en que es insuficiente la evidencia que demuestra la seguridad de su uso diario a largo plazo y sobre su eficacia en la reducción de enfermedades e infecciones. De acuerdo a mi expertise, los parabenos pueden ocasionar reacciones alérgicas, dermatitis de contacto, enrojecimiento, inflamación, picazón, tirantez y sequedad en la piel.

¿Cuáles son los beneficios de utilizar productos antibacteriales? En este momento, los productos antibacteriales actúan como preventivos de alguna contaminación. La línea Multicare Antibacterial de Ésika es una rutina de cuidado y alta protección que ofrece gel antibacterial y jabones líquidos y en barra que eliminan el 99.9% de las bacterias.

¿Cómo saber qué productos antibacteriales utilizar? Es importante escoger un gel antibacterial que contenga etanol 62-70%, adicionalmente, se debe de acompañar el cuidado con un jabón antibacterial pero que tenga pH cercano al de la piel y complementar con un hidratante para manos. La línea Multicare Antibacterial de Ésika cuenta con productos ideales para mantenernos protegidos y a nuestros seres queridos.

¿Qué ingredientes son necesarios tomar en cuenta para cuidarnos de los virus y las bacterias? Para un gel antibacterial, el etanol es el único aprobado para usar sobre piel humana y debe ser 62-70% y siempre buscar evitar el Metanol.

La línea Multicare Antibacterial de Ésika, ¿en qué se diferencia de otros productos antibacteriales que se encuentran en el mercado? La línea Multicare ha sido diseñada para ser fuerte y efectiva contra las bacterias, pero a la vez, suave con la piel. Sus productos eliminan el 99.9% de las bacterias, contienen avena y otros agentes hidratantes para cuidar de la piel, y en su mayoría, cuentan un pH cercano al de la piel. Es una de las pocas marcas que cuentan con toda una línea completa para mantenernos protegidos.

Ésika siendo una marca de productos de belleza ¿Cuál piensa que es el futuro de dichos productos? ¿Piensan de manera sustentable, hacen pruebas con animales, es una empresa socialmente responsable? La línea Multicare Antibacterial ha llegado para quedarse dentro de Ésika, en esta coyuntura nos parece de suma importancia ofrecer dentro de nuestro portafolio una línea de limpieza que es fuerte contra bacterias y a la vez es suave con la piel para cuidar de las familias. Los productos no son testeados en animales y son libres de parabenos y triclosan.

L'BEL

# ROSE D'AMELIE

Francia en una rosa  
y una rosa en ti.

MAXIMIZA  
CALIDAD  
Y DURACIÓN

NUEVO PROCESO\*\*

**ESSENTTECH**



# BACNE

LA HISTORIA OCULTA  
QUE NO TIENE QUE  
SER UN PROBLEMA

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

El sudor, las bacterias, la piel seca contribuyen a los brotes de acné, que es cuando los folículos se obstruyen con células muertas y los aceites corporales. Además de que la aparición del acné puede deberse a genética o cuestiones hormonales, sin embargo, mantener la piel limpia e hidratada así como cuidados diarios en la piel ayudarán a combatirlos en la medida en que sea posible, estos cuidados generalmente están enfocados en nuestro rostro, olvidándonos de partes de nuestro cuerpo en donde también aparece el acné, como lo es la espalda, glúteos, cuello y piernas.

La piel de la espalda es igual de propensa a que se obstruyan los poros como lo es la cara, y estos brotes reciben el nombre de bacne (back + acne). Esta parte de nuestro cuerpo no es tan visible para nosotros como lo es el rostro, lo que hace más difícil su acceso y olvidar dar una limpieza correcta por la mañana y por la noche.

### ¿Qué es y qué lo causa?

Puede aparecer un simple brote o bien un conjunto de ellos. El acné afecta anualmente a más de 50 millones de personas en América, observado comúnmente en personas adolescentes pues sus glándulas sebáceas se activan generando incomodidad en rostro, cuello, brazos, pecho, espalda.

En la espalda, tenemos mayor densidad de glándulas sebáceas, lo que significa que podemos producir más grasa que en otras partes del cuerpo, lo que es una bienvenida al terrible acné, que está asociado a actividades que provocan el aumento de la sudoración así como la fricción de las prendas deportivas.

Los folículos pilosos se obstruyen con el sudor, descomponiéndose y formando lesiones de acné.

### Consejos

Lo primero y básico que recomendamos es ir al dermatólogo, solamente un especialista te puede decir si tu tipo de acné es simplemente una mala higiene o un problema a tratar. Los productos para acné siempre te pueden ayudar con las imperfecciones como las espinillas, pero cuando nuestro acné es persistente podría ser un problema mucho más grande y no es algo para tomar a la

ligera, pues automedicarse puede tener efectos secundarios.

Desde casa podemos controlar los brotes, debemos prestar atención a lo que ya estamos haciendo, y en dado caso, cambiarlo. Nuestra ducha diaria es un factor importante, pues mientras nos enfocamos en las partes visibles, dejamos de lado la espalda. Así como utilizamos productos especiales íntimos, de rostro y para el pelo, lo mismo debe ser para la espalda.

No dejes que el shampoo se encargue de la limpieza de tu espalda, utiliza un gel de baño para limpiar y despejar los poros. Ojo tampoco talles tu espalda, trata al igual que tu rostro: limpiando no tallando.

Los expertos recomiendan limpiar con esponja vegetal y posteriormente dejarla secar, que nunca se quede húmeda, y de ser posible, reemplazar cada mes. también puedes utilizar un cepillo de mango largo para la espalda y así eliminar los aceites que obstruyen los poros y exfoliar suavemente la piel de la espalda.

Evita productos a base de aceites y alcohol, pues no queremos ni grasa ni resequedad. Al momento de buscar productos, utiliza aquellos marcados como comedogénicos para que no obstruyan tus poros.

Es vital mantener tu piel limpia y seca, así como utilizar prendas en un buen estado higiénico, materiales de ropa transpirables con el fin de no desarrollar bacterias ni atrapar suciedad.

Luce una espalda bonita, libre de imperfecciones y limpia.

# 5 TIPS

## PARA AFRONTAR LA navidad sin tu ser querido

Junto con el mes de diciembre llega una ola sacudidora para las personas que están en duelo, comenzamos a ver las luces navideñas, los arboles con hermosas esferas y toda la publicidad que nos venden las grandes compañías, es como si la sociedad nos exigiera ser felices en esta época, no venden las lindas reuniones familiares, con una deliciosa cena, el calor de la chimenea y atractivos regalos. Pero lamentablemente esto no es la realidad de muchas familias.

Si perdiste un ser querido durante este año 2020 probablemente hay muy pocos ánimos de decorar la casa y hacer planeaciones de cenas o reuniones, se siente un vacío colectivo y no se perciben motivos para celebrar. Sé que quisieras dormirte en noviembre y que te despertaran en el mes de enero, pero eso no es posible, por eso es importante que consideres estos 5 tips para afrontar navidad sin tu ser querido.

### 1. PLANIFICA TU CELEBRACIÓN:

llama o reúnete con tus seres queridos más cercanos y exprésales cuales son tus expectativas sobre estas fechas, compartirles tus inquietudes y temores ¿Deseo decorar la casa? ¿Sera una reunión solo con los más íntimos? ¿dedicaremos un momento durante la noche para honrar a la persona fallecida? No debes sentirte culpable por no asumir la responsabilidad de la organización, procura hacer lo que te de tranquilidad y paz.

### 2. RESPETA Y EXPRESA TUS EMOCIONES DURANTE LA NOCHE:

Esta época navideña son un doloroso recordatorio de que nuestros seres queridos no están con nosotros. Seguramente vivirás una montaña rusa de emociones, el dolor va y viene como olas de mar, te puedes sentir tranquilo durante el día, y por la noche ser una bomba de enojo o tristeza. Se comprensible y paciente con tus emociones estos días, elimina de tu vocabulario el "debería".

### 3. SIMBOLIZA A TU SER QUERIDO FALLECIDO:

Es posible que te sientas abrumado por momentos, por lo que dedicar alguna actividad, brindis, tradición familiar siempre apoya a disminuir la tensión, honrar la vida de la persona fallecida, agradecer porque

estuvo en tu vida, puede platicar algunas lecciones o anécdotas de esta persona, esto ayuda a reconocer que las cosas han cambiado inevitablemente.

### 4. NO TE AUTOMEDIQUES NI CONSUMAS ALCOHOL O DROGAS:

Sé que resulta atractivo anestesiarse tus emociones este día, pero no es nada saludable para tu camino del duelo. Pretender que no existe la tristeza solo la prolonga y profundiza afectando tu salud física y emocional. En cambio, te propongo que reconozcas esta emoción y te des permiso de conectar con ella, si necesitas llorar hazlo.

### 5. FORTALECE TU SISTEMA DE CREENCIAS:

Para muchos la religión se puede convertir en un refugio de paz tras la pérdida de su ser querido por lo que fechas tan especiales como Navidad son una oportunidad para reflexionar y reforzar tu sistema de creencias. Date la posibilidad del perdón y perdonar, agradece por los que si pueden estar contigo en esta ocasión.

Quiero que sepas que no hay una manera correcta o incorrecta de afrontar las fiestas decembrinas sin tu ser querido, lo que te sugiero es que seas paciente, respetuoso y empático con tu proceso del

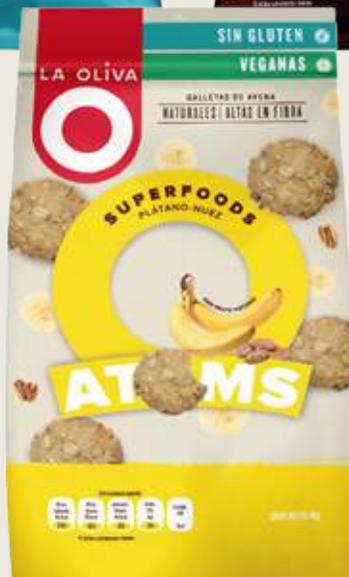
duelo y el proceso de los que te rodean, cada persona tiene diferentes maneras de expresar su dolor. Por último, recuerda que las presencias de hoy serán las ausencias de mañana, valoremos y agradezcamos a quienes si tenemos hoy con nosotros.



Dra. Mariana Otero Siqueiros  
Especialista en duelos  
Cuidados Paliativos

Dra. Mariana Otero Siqueiros  
 dra.otero.siqueiros  
 (33) 1330 8690  
dra.otero.siqueiros@gmail.com

LA OLIVA



NATURAL SABE MÁS RICO



LAOLIVAMX

# ¿CÓMO CUIDAR mi sistema inmune CUÁNDO TENGO infecciones de repetición?

**¿Qué son las infecciones de repetición?** Las infecciones de repetición son recurrentes y en los niños se pueden manifestar en más de 8 episodios por año, mientras que en los adultos más de 3 al año.

**¿Se asocian a las alegrías?** Si. Si presentas historial de rinitis crónica, gripas frecuentes, infecciones de amígdalas frecuentes, bronquitis, tos crónica o sinusitis.

**¿Cómo sabemos que nuestras defensas están bajas?** Si sospechamos de inmunodeficiencia, el diagnóstico se confirma con una muestra de sangre que detecta si tienes poca o no hay respuesta inmune para virus, bacterias y hongos.

**¿Cómo sabemos si tenemos alergias?** A través de una prueba cutánea, prick test o multitest.

**Mis defensas ya están bajas, ¿cómo cuido mi sistema inmune?** Si ya hay una alteración confirmada, el tratamiento es inmunoglo-

bulina. Si no es una alteración específica, podemos ayudar a mejorar la respuesta inmune. En nuestro centro de asma y alergia tenemos inmunoestimulantes de uso específico.

**¿Cómo funcionan los inmunoestimulantes?** Aceleran la actividad de las células del sistema inmune para la eliminación de virus, bacterias, hongos y la formación de anticuerpos IGG para microorganismos comunes en el medio ambiente, evitando así infecciones recurrentes.

En mi experiencia les comparto la siguiente información:

**¿Pueden usarse todo el tiempo inmunoestimulantes para prevenir infecciones como coronavirus?** No, la mayoría son inespecíficos y no previenen que te enfermes. La automedicación y el uso genérico de estos no es benéfica, ya que depende el tipo de inmunoestimulante, hay pocos que están demostrados su efectividad.

**Si ya tengo infecciones recurrentes, ¿a quién debo acudir?** Con el especialista en inmunología y alergia, para detectar la causa de tus infecciones. Ya que es común el uso de múltiples antibióticos y medicamentos sin ser necesarios.

**Si amanezco con una gripa que se presenta con los cambios de estación o con cambios de temperatura, ¿podría tratarse de una alergia?** Si, en estos casos es necesario detectar los alérgenos desencadenantes, los más comunes son: polvo, ácaros, perro, gato, hongos, pólenes.

**¿El uso de multivitamínicos es útil para aumentar las defensas?** Si, aunque la evidencia en estudios se limita solo a algunos y su uso no debe ser permanente, ya que debes tratar la causa. Son adyuvantes en el tratamiento la vitamina C, vitamina D, vitamina E y omega 3.



**DRA. TERESA  
PLASCENCIA SANCHEZ**

INSTITUTO JALISCIENSE DE INVESTIGACION CLÍNICA  
PEDIATRÍA MÉDICA ALERGIA E INMUNOLOGIA CLINICA  
100280041/7955210

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

Calle Morelos #890, Zona Centro,  
Guadalajara, Jalisco C.P. 44100  
FB: tereplascenciaalergologaypediatra  
(33) 38 25 66 17 | (33) 21848926  
[contacto@alergologopediatratere.com.mx](mailto:contacto@alergologopediatratere.com.mx)  
[dra.tere.plascencia@gmail.com](mailto:dra.tere.plascencia@gmail.com)

TE RESULTARÁ DIFÍCIL ENCONTRAR  
UN AIRE MÁS PURO EN UN LUGAR TAN  
**ESPECTACULAR.**

AHORA CON:

- MEJORAS EN EL TREN
- HIGIENE RIGUROSA
- VENTA DE BOLETOS EN LÍNEA
- PRECIOS MUCHO MÁS ACCESIBLES

REDESCUBRE EL CHEPE EXPRESS.

 chepe express

[chepe.mx](http://chepe.mx)

# AYUNO INTERMITENTE

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



El ayuno intermitente se ha practicado desde los primeros humanos en la tierra. Está practica, de forma correcta tiene grandes beneficios como el adelgazamiento y la corrección de diabetes tipo 2.

Este ayuno es aplazar de forma voluntaria la ingesta de alimentos, no se basa en los alimentos que se deben consumir, sino en el control del tiempo y los periodos del ayuno.

Ayunar le permite a nuestro cuerpo utilizar la energía almacenada, al privarlo de alimento, nuestro cuerpo tomará esta grasa para obtener su energía. Al comer, ingerimos más energía para utilizarla como reservas, el cuerpo usará la energía de la comida que entra y no quemará ya la almacenada.

A estos periodos de ayuno se les denomina limpiezas o desintoxicaciones, ya que limpia de toxinas los sistemas del cuerpo y los rejuvenecera.

### **ENTRE SUS BENEFICIOS:**

- Pérdida de peso y grasa corporal
- Disminuye la ansiedad y antojos.
- Incremento de la quema de grasa
- Disminución de los niveles de insulina y azúcar sanguínea.
- Aumento de energía y vitalidad.
- Ayuda a la salud cardiovascular.
- Disminuye el colesterol en la sangre.
- Mejora la memoria.

Uno de los métodos más usados en el ayuno intermitente es el 16/8 que consiste en ayunar 16 horas, incluyendo las 8 de sueño, y consumiendo alimentos los siguientes 8.

Puedes acompañar el ayuno intermitente con un smoothie verde para empezar el día con energía. Contiene manzana que es utilizada en los ayunos depurativos y dietas para eliminar toxinas, reduce los niveles del colesterol en la sangre y favorece la digestión además de que tiene vitamina A.

### **SMOOTHIE VERDE PARA QUEMAR GRASA**

Necesitas una taza de espinacas, medio pepino, el jugo de limón, una manzana verde, un trozo de jengibre, media taza de piña y 200ml de agua. Lava previamente la fruta y verdura, y corta en cuadritos. Introdúcelas en la licuadora y después añade el jugo del limón, el jengibre y el agua.



## FOCUS ON

Mar, alegría, viajes y bailes, es lo que encontrarás si sigues a Scarlet Gruber en su cuenta de IG. Su profesionalismo, talento y dedicación los refleja en proyectos como Médicos y Sin tu mirada, no te pierdas los pasos de Scarlet y sus divertidas historia.

# SCARLETT GRUBER

@scarlet\_gruber

www.mujeintime.com



SI SOLO PUDIERAS QUEDARTE CON ALGO DE TU COSMETOLOGÍA



54

"Hakuna Matata".



PRODUCTO DE SKIN CARE

PRODUCTO PARA EL CABELLO



PERFUME FAVORITO

FRASE

PRODUCTO DE MAQUILLAJE

Serie favorita: This is Us.  
La moda es: una expresión artística.  
Fashion Icon: Sarah Jessica Parker.  
La prenda que más ames de tu closet: mis gabardinas.  
Nunca falta en tu bolsa: humectante para labios.  
Lugar favorito de México: Valle de Bravo.  
Marca favorita mexicana: Vero Díaz.  
Accesorio favorito: Sombreros  
Tu mejor inversión en moda: un buen abrigo de North Face (soy MUY friolenta).  
Tenis o tacones: tacones.  
Marca de maquillaje favorito: Urban Decay.  
Lugar favorito en el mundo: La playa (Los Roques, Venezuela).  
Gadget favorito: mi iPhone.  
Tip de belleza: siempre desmaquillarte y usar protector solar.  
De pequeña querías ser: bailarina.  
Lo primero que haces al despertar: dar gracias a Dios por un nuevo día y ver mi celular.  
Color favorito: turquesa  
Canción favorita: Yellow de Coldplay.  
Crush: Barack Obama  
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Princess Diana y Madre Teresa de Calcuta.  
Libro favorito: Chasers of the Light de Tyler Knott Gregson.

*Ha creado recuerdos perfectos para quienes confían en su trabajo y dejan que el talento de Karen Muñoz las acompañe en su día especial. Karen además de ser una de las makeup artist más talentosas, también comparte su estilo de vida en sus redes sociales, en donde comparte sus cursos, tips y viajes.*

@karenmuno

# KAREN MUÑOZ

COLOR FAVORITO

PRODUCTO FAVORITO PARA EL CABELLO

www.muojentime.com

Serie favorita: todo lo que sea de miedo.  
 La moda es: un lenguaje instantáneo.  
 Fashion Icon: Camila Coelho.  
 Nunca falta en tu bolsa: mis cosméticos.  
 Lugar favorito de México: Tulum.  
 Marca favorita mexicana: Jesús de la Garza.  
 Accesorio favorito: diademas.  
 Tu mejor inversión en moda: mis bolsas es algo que le puedes sacar todo el provecho del mundo.

Tenis o tacones: tacones por mil.  
 Marca de maquillaje favorito: tengo miles soy Maquillista desde hace 11 años pero Pat McGrath se roba mi corazón.

Producto de maquillaje favorito: labiales mates y glitters  
 Lugar favorito en el mundo: Santorini.  
 Tip de belleza: las cejas bien arregladas harán que siempre luzcas hermosa y arregladita.  
 De pequeña querías ser: maquillista y actriz.

Lo primero que haces al despertar: tomarme una taza de café y agradecer por un nuevo día

Canción favorita: Despeinada de Ozuna.  
 Crush: Chris Pratt.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Carolina Herrera la amo y admiro mucho.



*"Cuando amas lo que haces no tendrás que trabajar un solo día de tu vida."*

FRASE FAVORITA

GADGET FAVORITO

PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO

PERFUME FAVORITO

LIBRO FAVORITO

PRENDA QUE MÁS AMAS DE TU CLOSET

## FOCUS ON

Valentina Buzzurro es una joven actriz mexicana a quien podemos reconocer por proyectos como *Los Pecados de Bárbara*, *El Candidato*, así como el largometraje *Arritmia*.

@\_buzzurro

# VALENTINA BUZZURRO



www.mujerintime.com

PRODUCTO DE SKIN CARE

FRASE

MARCA DE MAQUILLAJE

PRODUCTO DE MAQUILLAJE

"A un gran corazón ninguna ingratitud lo cierra y ninguna indiferencia lo cansa"

PRODUCTO DE SKIN CARE

PERFUME FAVORITO

LIBROS FAVORITOS

PRODUCTO PARA EL CABELLO

56

Serie favorita: Friends.

La moda es: una forma de expresión, una manera de divertirse y una búsqueda de aquello que refleje quienes somos.

Fashion Icon: Monica Bellucci.

La prenda que más ames de tu closet: tengo unas botas blancas vaqueras.

Nunca falta en tu bolsa: un libro.

Lugar favorito de México: a mi pónganme en cualquier lugar de Oaxaca y soy feliz...

Marca favorita mexicana: Lorena Saravia.

Accesorio favorito: unos lentes vintage son vitales.

Tu mejor inversión en moda: invertí en broqueles de brillante y es lo mejor que pude hacer porque les doy gran uso.

Tenis o tacones: depende, pero si soy muy de tenis.

Lugar favorito en el mundo: mi tierra, Sicilia.

Gadget favorito: mis audífonos.

Tip de belleza: tomar agua y hacerse masajes faciales son los mejores aliados para tener una buena piel.

De pequeña querías ser: afortunadamente lo que soy hoy (actriz).

Lo primero que haces al despertar: me estiro como gato por largos minutos...

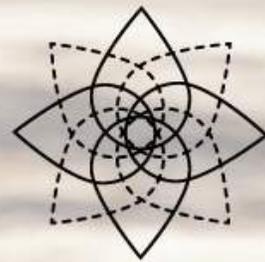
Color favorito: amarillo

Canción favorita: por el momento traigo mucho la de "mi regalo favorito" de la Ross Maria.

Crush: Vincent Cassel.

Si solo pudieras quedarte con algo de tu cosmetiquera, ¿sería?: labial rojo porque sirve además como rubor.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo, sería: Lev Tolstoi o Stanley Kubrick.



vaaiiu

100% mexicano

## TRANSFORMAMOS VIDAS MEXICANAS FUSIONANDO DISEÑO CON REBOZO

Las aplicaciones de rebozo que encontrarás en cada uno de nuestros productos, buscan preservar este antiguo arte mexicano, llevándolo a la vida contemporánea de nuevas generaciones. Valoramos el gran trabajo de nuestros artesanos que hacen que la calidad de nuestro productos sea impecable, incluyendo una bolsa protectora de manta para cuidarlos y preservarlos, además de trabajar con materiales de bajo impacto ambiental como el algodón y la piel vegana.

En Vaaiiu, transformamos la vida de nuestros artesanos, mediante una red de 20 artesanos reboceros de Tenancingo, Estado de México, quienes tiñen los hilos para darle vida en su telar a diseños únicos Vaaiiu, un porcentaje de las ganancias es destinada a mejorar sus talleres. Así mismo trabajamos con mujeres en situación de cárcel, con organizaciones aliadas como La Cana, que se encarga de acompañarlas en su proceso de reinserción social.

Las bolsas protectoras de manta que acompañan nuestros productos de línea son confeccionadas por mujeres en situación de cárcel. Trabajamos con dos organizaciones que las acompañan en su proceso de reinserción social a través de un oficio, por el que reciben un pago digno.

La Familia Vaaiiu está formada por un grupo de personas que creemos en México, en la moda ética y la sustentabilidad. Incluimos a grupos vulnerables en nuestros procesos, para que en un futuro, no lo sean, creemos que apoyando a artesanos reboceros, quienes han aprendido de generación en generación, podemos preservar su tradición y cultura.



**SÉ PARTE DE LA  
TRANSFORMACIÓN,  
COMPRA CON CAUSA.**

  @VAAIU.MX

OCIO

# RANKING DE LAS MEJORES series



DEL  
2020

Tenemos la lista de las mejores series para cerrar este 2020, y como sabemos que el gusto se rompe en géneros, decidimos no numerarlas, así que disfruta de un maratón con lo mejor de lo mejor, porque nunca es tarde para ponerse al día.

**THE CROWN** No es noticia que The Crown siempre aparezca entre las favoritas, y es que su temporada 4 no es la excepción. En esta temporada pudimos ver a Lady Di y Margaret Thatcher con la ya maravillosa producción que solo esta serie puede tener.

**THE NEW POPE** Un trama desarrollado creativamente, un guión atrevido y una fotografía sinigual, además de contar con actores intelectuales como John Malkovich, The New Pope nos dejó con la boca abierta al abordar temas mundanos y gloriosos.

**UNORTHODOX** Esta miniserie a pesar de su trama, es ligera y sin duda te quedarás con ganas de más. El tema que desarrolla se ha tratado por años, sin embargo en Unorthodox podemos verlo de una manera más fresca desde un personaje que nos invita a sentir su papel como mujer en una comunidad judía.

**GAMBITO DE DAMA** Esta serie nos tiene obsesionados, basada en la novela homónima de Walter Tevis y dirigida por Scott Frank, está cargada de buen gusto. Una historia y una estética excelente, y lo mejor, una mujer superdotada adelantada a su época.

**LA CASA DE PAPEL** Si hay una serie que logro obsesionar al público, es La casa de papel, y es que su cuarta temporada no se queda atrás. Acción, adrenalina como hemos visto en las primeras 3 temporadas. Si lo que quieres es no despegarte de la televisión, esta es tu serie.

**SEX EDUCATION** Una de las series más vistas este 2020. Esta serie abre debates sobre temas vitales a un público mucho más joven, que también disfrutan los más grandes. Una serie con conciencia y con temas de actualidad como los movimientos contra el machismo.

**RATCHED** ¿Te quieres enganchar? Descubre como Mildred Ratched fue la enfermera de Jack Nicholson en Alguien voló sobre el nido del cuco. Este papel hizo ganador a Louise Fletcher para el oscar al confiar el papel a Sarah Paulson, nadie mejor para añadirle misterio y tramas al personaje, ahora... ¿podemos admirar la fotografía? muy al estilo Hitchcock.

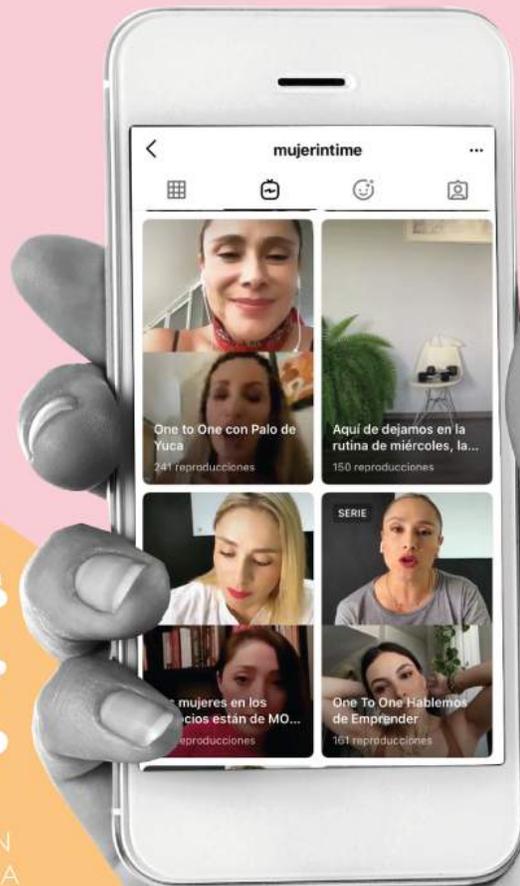
**LITTLE FIRES EVERYWHERE** Tan solo hay que ver a sus protagonistas Kerry Washington y Reese Witherspoon para saber que lo que veremos será épico. Drama "everywhere", secretos, tragedia, revelaciones, todo lo que necesitas para engancharte.

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)

## 3

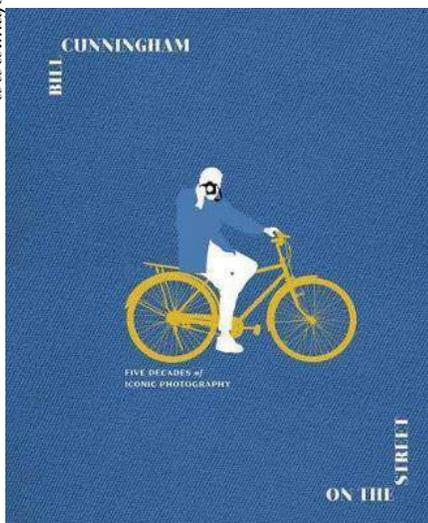
# LIBROS

## I-C-Ó-N-I-C-O-S

### COMO SUS PROTAGONISTAS

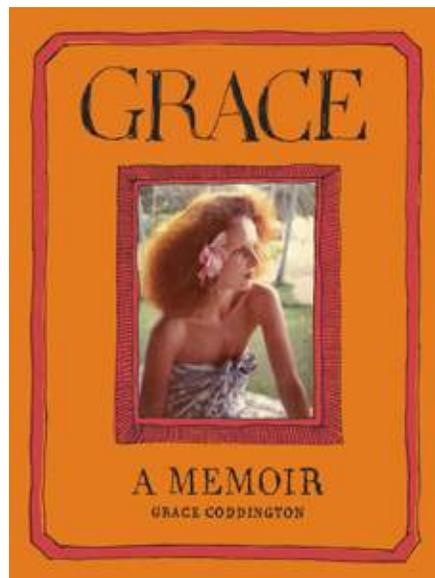
Tras sus páginas se encuentran joyas de sus protagonistas, su legado y visión en el mundo de la moda. Y es que para los amantes de la historia de la moda es inevitable no pensar en estos personajes, estos libros son una pieza que querrás tener en la sala de tu casa.

www.muñerintime.com



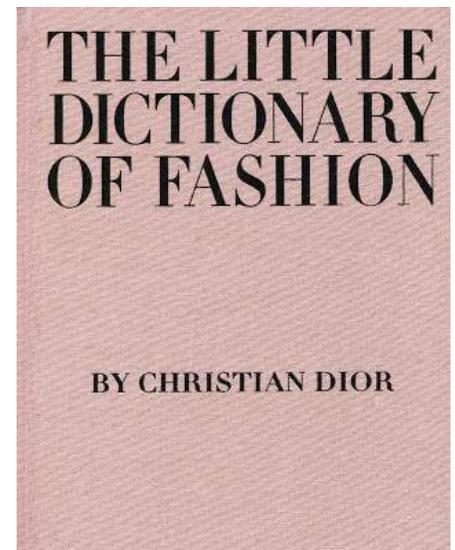
Bill Cunningham: On the Street

Dichosos quienes a los ojos de Bill Cunningham tuvieron "eso" que lo hizo detenerse de su bicicleta para ser fotografiados. El fotógrafo de moda más amado en Nueva York, Bill retrataba la belleza y el estilo, pues estos podían encontrarse en cualquier lugar. Este libro es una recopilación de su trabajo y legado en la moda.



Grace: A Memoir  
Grace Coddington

La moda es arte y Grace Coddington es la persona más sorprendente para demostrarlo. Grace es más que vestiduras negras y cabello naranja, en estas páginas recordamos cómo se convirtió en la directora creativa de Vogue y en un icono del arte, con una visión que sorprende a todos los que conocen su trabajo.



The Little Dictionary of Fashion  
Christian Dior

Uno de los libros de moda más importantes escrito por el diseñador Christian Dior, es una guía para las mujeres de la mano del diseñador donde muestra las 3 cualidades que toda mujer debe tener: simplicidad, aseo y por supuesto buen gusto. ¿Te imaginas tener a Christian Dior como asesor de imagen?



20 **BARRIO MÉXICO** 18

*Mi Tierra Querida*

## BARRIO MÉXICO

Acercamos **ENTORNOS ÚNICOS** llenos de estilo y cultura, diseñados para sentirse como en casa.

Encuentra en nuestras Casa-hotel el lugar perfecto para experimentar la esencia de cada barrio.

## DONDE TODO SUCEDE

Una experiencia de inmersión total en la que puedes respirar la cultura, saborear la gastronomía y **VIVIR LA CIUDAD DE FORMA AUTÉNTICA.**



[barriomexico.travel](http://barriomexico.travel)

 Barrio Mexico  
 [barrio\\_mexico](https://www.instagram.com/barrio_mexico)

**“What I want  
young women and girls  
to know is: You are powerful  
and your voice matters.”**

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



*Kamala Harris*



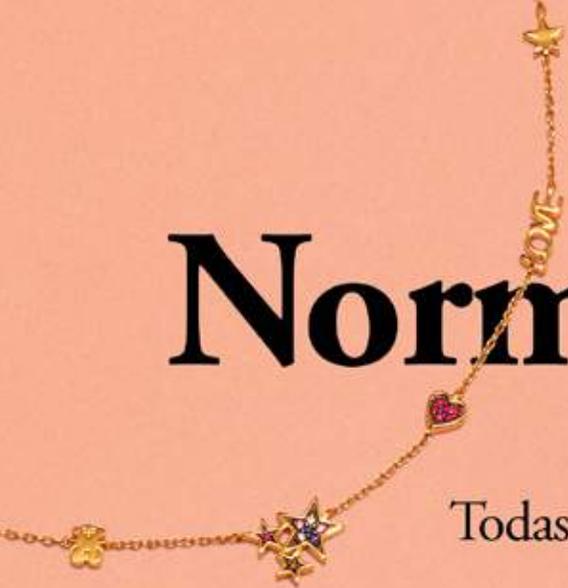
# QUERÉTARO COINCIDE **en** EMPRENDER



**f** #CONSUMELOCAL  
[www.queretaro.gob.mx](http://www.queretaro.gob.mx)



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE  
**QUERÉTARO**



Te deseamos una

# Normal Navidad.

Todas las Navidades pasa lo mismo.

La misma *gente*.

La misma *comida*.

Las mismas *tradiciones*.

Las mismas *conversaciones*.

Y los mismos *regalos*.

¿No es maravilloso?

Lo que antes nos parecía normal  
ahora suena increíble.

Por eso, por primera vez en 100 años,  
lo mejor que os podemos desear  
es que esta Navidad sea  
*lo más normal posible.*

#StayTender

**TOUS 100** YEARS

FINE JEWELERS SINCE 1920

TOUS.COM

