

mujer

A woman with dark hair, wearing a long-sleeved red dress with a high collar and a full skirt, is posing in the center of the cover. The background is a solid red color.

IN TIME

**Jamón
Serrano**

¿Es tan bueno
como su sabor?

2022

AÑO NUEVO
PROPÓSITOS
NUEVOS
Ootra vez

**SWAP
PARTY**

Renueva tu closet

CALISTENIA

El street workout
más popular

FÁTIMA MOLINA

UN VIAJE LLENO DE AVENTURAS

tu maquillaje

con lo mejor de la naturaleza



¡siguenos en redes sociales!

📍 @teia_cosmeticos
www.teiacosmeticos.com

COSMÉTICOS
NATURALES
TEIA
MÉXICO

NATURALEZA QUE MARCA EL TIEMPO



Reloj pulsera Panthère Tropicale de Cartier es un brazalete con una combinación inusual de colores, con diamantes ubicados entre aguamarinas, turmalinas y baguettes de coral forma parte de la colección de alta joyería de Cartier.

#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime

EN PORTADA:



*¿Quieres escribir
como colaborador?*

redes@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM



contacto@dcmedia.com.mx



louré

LECCIONES DE UNA MONTAÑA

Hace poco más de 16 años tuve mi primer encuentro con una montaña, topada de nieve y con una temperatura de -19°C .

La impresión es inexplicable, me sentía completamente fuera de mi zona de confort, moría de frío y de miedo, o sea me sentía derrotada y todavía no empezaba la aventura. Después me subí a un par de skis, mi pie creció un metro y medio y mis brazos se extendieron otro metro más con los bastones. Las botas de más de 3 kilos que me hacían caminar como robot fueron la gota que derramó el vaso pues casi me hacen llorar, abandonar la aventura y regresar a tomar fotos lindas, hacer un poco de shopping y disfrutar de una tacita caliente en donde me sintiera segura. Mi cartera y lo que cuesta la experiencia no me permitieron tirar la toalla, así que me dije "Cynthia, vas a poder con esto, aunque te cueste mil golpes".

¿Qué pasó? Me trepé a la góndola y con todo el miedo del mundo sumada a la ignorancia en el tema, me caí mil veces, me quemé las manos del frío, etc...

¿Qué aprendí? Sin duda esta experiencia es una de las lecciones más grandes en la vida, como siempre sin excusas inténtalo. Renta a un maestro, o sea busca un mentor. Usa la ropa correcta para esquiar, así como armate de las herramientas adecuadas para alcanzar tus objetivos. Dirige tus rodillas y tú mirada al punto exacto, o sea: dibuja una meta, haz un mapa mental de a donde vas, dale orden a tus ideas, tu cuerpo y cerebro harán el resto. No mires al piso, es casi seguro que te caerás, tu vista siempre debe ir al frente, confía en ti. Respira y descansa, tu centro es importante. Nunca le saques la vuelta al miedo y afrontalo. Si es inevitable caerte, será para darte cuenta de la gran fuerza interior que nos acompaña toda la vida. El problema deja de ser problema cuando comienzas a verlo como el objetivo, justo como la montaña, una vez que la bajas y regresas la mirada a ella te das cuenta de lo grande que eres. Nunca se deja de aprender. Anota cada vez que superes un objetivo. Aprende a tener paciencia y recuerda que las cosas sucederán en el debido momento. No repitas los errores, pero siempre repite las veces que intentas cosas nuevas, porque en cada intento sale una nueva versión de ti.

Después de todo esto, incluso si no se trata de una montaña, terminarás muy cansado y despejado, pero al final, todo habrá valido la pena, ¿sabes por qué? ¡Porque estás vivo y viviendo la vida al 100! Ahora sí, estás listo para subir esa montaña llamada vida.

Cynthia Diaz

BIENVENIDO 2022, VAMOS CON TODO.



Playtex®

ENAMÓRATE DE TU CUERPO®

Síguenos en nuestras Redes Sociales
facebook Instagram



AÑO NUEVO PROPÓSITOS NUEVOS

Ooooootra vez.....

Nuevamente nos vemos haciendo una lista de propósitos que queremos cumplir, leer más, tener un estilo de vida saludable, comer mejor, ejercitarnos más, aprender cosas nuevas, te contamos la clave para no abandonar estos proyectos en Marzo.

Año tras año repetimos los mismos propósitos, y si eres de las que los cumple TODOS, definitivamente eres la excepción a la regla, pues la mayoría de nosotras, nos cuesta mantener hábitos saludables.

Pero, volvamos a lo básico: el hábito. Es decir, no abandonar lo que queremos a las pocas semanas, no comer sano solo 3 días. Mantener todo aquello que nos hace bien, no funciona mágicamente de la noche a la mañana, debemos crear un hábito que hará que mejore nuestra salud y calidad de vida.

Si eres una fiel seguidora de Mujer In Time, sabes que hemos hablado mucho de la regla de los 21 días, que es el tiempo que se da popularmente para crear un hábito. Sin embargo, diversos estudios aseguran que estos 21 días es para crear un hábito nuevo, pero para que sea efectivo deberían ser de 8 a 10 semanas, dependiendo claro, de la personalidad de cada persona y del tipo de hábito, pues no es lo mismo comer sano que dejar de decir groserías.

Si lo que quieres es comer saludable, esto depende de varios factores, desde el descanso, el ejercicio, el tiempo y el humor. Comer saludable no significa ir al supermercado y llenar tu carrito de cosas sanas únicamente, sino de hacer una alimentación consciente y entender cuál es la razón por la que comemos mal. Si no puedes hacer un desayuno completo, probablemente sea porque te despiertas tarde, y si te despiertas tarde puede ser porque no descansas bien, y si no descansas bien puede ser porque estás muy estresada. Entender la raíz de este problema es la clave.

Si tu propósito es mantenerte en movimiento y llevar una vida saludable

con el ejercicio aplica también de 8 a 10 semanas, pues nuestro cuerpo olvida con facilidad es por eso que personas que hacen mucho ejercicio muchas veces los escuchas decir que "perdieron el ritmo", y después de esto se necesita mucha voluntad para reiniciar. Lo ideal es practicar ejercicios que realmente te gusten, no que estén de moda, ser constante sin importar la fecha y un gran motivador es ver como tu cuerpo es mucho más fuerte día con día. Cuando te das cuenta de lo que te gusta y como cambia tu humor y el descanso, será muy difícil para ti dejarlo.

Si tu plan es descansar delicioso, debes dormir entre 7 y 9 horas al día, esto más que hábito debería ser una regla, pues tu salud se puede ver afectada en muchos aspectos. Existen algunos malos hábitos que afectan directamente la higiene del sueño, como por ejemplo el celular o los dispositivos con pantallas azules, así como tener tu espacio de descanso sucio, sábanas sin lavar, no lavarte los dientes, una mala temperatura en tu habitación así como cenar mucho. Te invitamos a que si cumples con alguna de estas, la elimines y después nos cuentes como te fue.

Si tu lo único que quieres es paz mental, te invitamos a realizar todas las anteriores, así como practicar la meditación, o prácticas de relajación que incluyan una respiración consciente. Para encontrar la paz mental se necesita eliminar el estrés de nuestra vida. Otra opción efectiva es definir nuestras prioridades para evitar la sobrecarga emocional, haz una lista de las cosas urgentes, a nosotras nos gusta decir "si no lo hago hoy se acaba el mundo" te aseguro que escribirás muy pocas en ella, y otra lista de "urge pero no pasa nada".

NEU RO EDU CA CION

... Y LOS PR

Sabemos que muchas veces te has preguntado ¿cómo es que funciona nuestro cerebro?, esta pregunta también se la hace la neurociencia y cada vez se aplica mucho más a la educación, se ha comprobado que lo que sentimos es fundamental para aprender de manera positiva, sin importar la edad.

La neuroeducación se encarga de entender cómo aprende el cerebro y ahora ha abierto las puertas a la importancia de las emociones en el proceso educativo. Cada vez se muestra más la importancia que tiene en el desarrollo de habilidades y en la educación emocional.

La Neurociencia cognitiva es una disciplina que se encarga de estudiar los procesos neuronales de nuestro cerebro que interfieren en los procesos cognitivos y emocionales. Mientras que la Neuroeducación se centra en el estudio de los procesos neuronales que optimizan los procesos de aprendizaje. Con la Neuroeducación entendemos cuando el cerebro asimila conocimientos y los

almacena en la memoria de largo plazo y cuál es la relación entre memoria y emociones, además de entender el procedimiento que seguimos cuando razonamos.

Gracias a las máquinas de neuroimagen la Neurociencia cognitiva ha avanzado mucho, mientras que la Neuroeducación está en fases iniciales y ha destacado con base científica la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje.

SIN EMOCIONES NO APRENDES

Expertos aseguran que para introducir las emociones al aprendizaje sería necesario repensar la forma en que aprendemos y el sistema educativo,

desde profesores hasta los salones de clases. Ya que las nuevas profesiones buscan gente creativa a la hora de resolver problemas por lo que se debe replantear qué y cómo aprendemos.

El objeto del aprendizaje debería estar en la participación pues está tiene cambios a nivel neurológico que es lo que se conoce como aprendizaje significativo. Las emociones tienen impacto directo en el autoconcepto, la autoestima, la empatía produciendo en los niños de la actualidad los adultos funcionales del futuro.

Hay zonas del cerebro que los emprendedores desarrollan mucho mejor que aquellos que no tienen una actividad económica por su propia cuenta. Las personas que emprenden suelen tomar decisiones con más rapidez y tienen una visión mucho más amplia en la resolución de problemas y como consecuencia tienen la capacidad de comprender el entorno con mucho mayor claridad.

PROCESOS DE APRENDIZAJE

Mi bebé & MI MASCOTA

¿CÓMO AHUYENTAR EL RECHAZO?

La llegada del nuevo integrante de la familia ya está aquí, y después de 9 meses en que tu mascota te cuidó y sentiste que cambió su estado de ánimo, tal vez se mostró más territorial contigo, o estaba más necesitado de atención, estos comportamientos aumentan, pero tú puedes ayudar a tu mascota a sobrellevar esta nueva etapa.

Muchas de las mascotas necesitan mucha más atención cuando llega un bebé a la casa, y sabemos que probablemente sea difícil dársela entre el cuidado, lactancia y tu descanso.

Si tienes un perro en tu familia, debes saber que ellos consideran a algunos miembros de la familia como los dominantes, es decir los líderes de la manada y a otros como los sumisos. Al principio es probable que tu perro vea al bebé como sumiso por lo que puede demostrar un comportamiento dominante, con manifestaciones como gruñidos.

Dado que los perros son muy apegados a los humanos pueden llegar a deprimirse y dejar de comer, lo recomendable es no quitarle toda la atención, pasa algo de tiempo con tu perro, hazle saber que no está siendo reemplazado, pues como expertos veterinarios dicen, pueden sentir miedo de sentirse abandonados al ver que el bebé recibe toda la atención.

Sal a pasear con él y dale premios cuando se porte bien, déjalo investigar (con tu supervisión) la cuna y el cuarto del bebé, crea dinámicas para asociar olores con estímulos positivos. No entres en pánico cuando tu mascota quiera oler al bebé porque puedes enviar la señal de amenaza, puedes poner un premio en la mano del bebé para relacionar su olor con cosas buenas.

Si tu mascota es un gato, probablemente el problema sea menor, al ser tan independientes es posible que prefieran ignorar al bebé. Para los gatos la parte molesta puede ser los llantos del pequeño, pero rara vez se mostrarán agresivos. Si tu gatito es muy apegado a ti, puede sentirse rechazado y dejar de comer. Nunca castigues a tu mascota ante un comportamiento agresivo, pero sí corrige rápidamente.

Puede pasar mucho tiempo, incluso años para que tu mascota se acostumbre al nuevo integrante de la familia. Si la mascota jamás ha convivido con un bebé puede ser que le cueste más tiempo.

Cuando el pequeño crezca, es necesario y obligatorio, enseñarlo a tratar y respetar a tu mascota, deben saber que sienten dolor y que al igual que a nosotros nos gusta tener nuestro espacio a ellos también. Encuentra siempre formas de demostrarle tu amor y tiempo a tu mascota con tiempo especial para ustedes.

LOS BEBÉS Y LAS ALERGIAS

Uno de los grandes temores como padres es que nuestro bebé desarrolle una alergia a nuestro mejor amigo y definitivamente la adopción no es una opción por lo que hay un par de recomendaciones a tratar. Los expertos aseguran que las alergias se desarrollan, no aparecen de manera espontánea, pues nuestro sistema inmune va perdiendo tolerancia a alimentos o partículas que respiramos. Lo primero que se tiene que hacer es identificar el alérgeno para tratar la alergia de la manera correcta.

La gente en general desarrolla más alergia a los gatos por las proteínas que se encuentran en su saliva y que entran en contacto con nosotros a través de su pelo, por lo que la gente es alérgica a la saliva no al pelo. Se recomienda aumentar los niveles de limpieza y ventilación así como mantener los espacios libres de pelo.

Lo ideal para evitar que se generen las alergias es permitir el contacto con las mascotas desde la llegada a la casa del pequeño, ya que su sistema inmune ya habrá desarrollado resistencia a los alérgenos. No hagas caso a los mitos y busca un médico experto que los oriente a cuidar la salud de la familia. Recuerda que 13 dar a tu mascota en adopción ni siquiera es una opción.



LOS CABOS 2022

Uno de los destinos que seguirá marcando tendencia durante el 2022 será sin lugar a duda Los Cabos. Este paraíso mexicano ha sabido mantenerse en la mente de los viajeros de México y del mundo gracias a su amplia oferta turística, clima inigualable, afamados campos de golf y por supuesto, flora y fauna acompañadas de vistas que dejan sin aliento. En ese sentido, Solmar Hotels & Resorts, la cadena hotelera pionera en Los Cabos, pone al alcance de los viajeros 7 cosas que se deben hacer en el destino para hacer de su estadía un momento placentero.



1. Tour por El Arco de Los Cabos.

El Arco es sin duda el ícono distintivo del destino ya que se encuentra en el punto exacto en el que el Océano Pacífico y el Mar de Cortés convergen. También conocido como el “Fin de la Tierra” este atractivo natural ha logrado posicionarse como un must al visitar Los Cabos. Para poder apreciarlo de cerca, no necesitas más que contactar al área de concierge del resort donde te hospedas o bien acercarte con un proveedor de servicios en La Marina.

2. Disfrutar de una partida de golf en sus afamados campos.

Con 16 campos abiertos, Los Cabos se posiciona como uno de los escenarios más sobresalientes del Golf en Latinoamérica. En ese sentido, el Campo de Golf diseñado por Greg Norman se convierte en una opción ideal, ubicado a tan solo unos pasos de Grand Solmar at Rancho San Lucas resort, inspirado en el terreno original y con espléndidas vistas panorámicas.



3. Avistar ballenas. La temporada de otoño e invierno son las épocas perfectas para poder ser testigos de tan magnífico espectáculo natural. Las ballenas nadan cerca de 19,000 kilómetros desde el frío Ártico hasta las aguas cálidas de Baja California, México, para reproducirse y dar a luz a sus crías.

Aunque el avistamiento de ballenas es común en la península de Baja California, solo hay un par de resorts que permiten a los huéspedes ver estas majestuosas criaturas desde la comodidad de su suite como es el caso de Grand Solmar Land's End.

4. Compras de lujo. La conectividad, cercanía y ese cosmopolitismo que posee Los Cabos, lo convierte en un destino perfecto para adquirir artículos que difícilmente encontrarías en otra parte de la república. Aquí podrás

encontrar boutiques, tiendas y centros comerciales con algo para todos los gustos y presupuestos, en La Marina, por ejemplo, podrás encontrar dos grandes centros comerciales que harán que quieras llevarte todo a casa.

5. Actividades acuáticas. Estando en un lugar en donde el Océano Pacífico y el Mar de Cortés se encuentran, sería un pecado no disfrutar de las actividades acuáticas que el destino puede ofrecer. Bucear por el sistema de arrecifes de Cabo Pulmo, apreciar sitios como el Dedo de Neptuno o Las Cascadas de Arena, hacer jet ski en El Arco y Playa del Amor, en Grand Solmar at Rancho San Lucas podrán practicar kayaking en la inmensa laguna de agua salada disfrutando de un atardecer único del destino y vistas inigualables.

6. Gastronomía de Baja. La cocina de Los Cabos se caracteriza por combinar los sabores del mar con los de la tierra a través de ingredientes sumamente frescos, por lo que, al visitar el destino, podremos encontrarnos con platillos como discadas de mariscos, parrilladas, tacos de camarón, carne al pastor, cocteles, entre otras delicias. En el caso de Anica en Grand Solmar at Rancho San Lucas, restaurante estrella del esort, su inspiración gastronómica se basa en ingredientes locales con técnicas tribales tradicionales.

7. Vida nocturna. A muchos turistas les llama la atención la vida nocturna de un destino, e inclusive puede ser un factor decisivo al elegir un lugar para vacacionar y salir de lo cotidiano. Para Los Cabos, ese factor no es un problema, en Cabo San Lucas se puede encontrar una gran variedad de bares, discotecas y lugares para disfrutar música en vivo acompañados de unas vistas impresionantes del océano.



SPAGHETTI ALLE VONGOLE



WWW.MUJERINTIME.COM

UN CLÁSICO ITALIANO

La versión tradicional de este platillo se prepara solo con ajo, almejas, vino blanco y perejil, pero hoy te vamos a presentar otra versión igual de rica, añadiendo tomates cherry.



*Ingrediente
Secreto*

¿Qué necesitas?

200 g de spaghetti
200 g de tomate cherry
500 g de almejas
Perejil
Aceite de Oliva
Diente de ajo
Pimienta

¿Cómo se hace?

En una olla con tapa, pon aceite de oliva y sofríe a fuego bajo 3 dientes de ajo, pimienta y una ramita de perejil (sin picar). Al pasar 5 minutos agrega los tomates cherry cortados a la mitad durante 5 minutos más. Después agrega las almejas bien limpias, cocinarlas hasta que se abran. Mientras tanto, cocina la pasta en otra olla con abundante agua y sal. Cuando la pasta este CASI lista, vierte los spaguettis en la olla de las almejas, con un puñado de perejil picado. Cocina todo durante 2 minutos hasta que la pasta ahora si este lista.



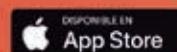
¿Sin energía para cocinar?

Te rescatamos con hasta

50% OFF



*Revisa vigencia, restaurantes participantes y descuentos aplicables en la aplicación.



¿SE PUEDE COMER?

¿QUÉ TAN BUENO ES ESTE ALIMENTO?



JAMÓN SERRANO

que estamos hablando de grasas de buena calidad, con un tipo de monoinsaturado llamado ácido oleico que es saludable para regular el colesterol en nuestro organismo.

100 gramos aportan entre 130 y 190 kilocalorías

DIFERENCIA ENTRE SERRANO Y EL IBÉRICO

El jamón serrano tiene menos calorías y grasas que el ibérico, pero menor contenido de proteínas de buena calidad, además de un porcentaje superior en sodio. El jamón ibérico tiene más calcio, vitaminas del complejo B, cianocobalamina o B12 y ácido fólico.

En el caso del jamón ibérico el proceso de elaboración es mucho más artesanal y largo, pues procede de cerdos de raza ibérica, autóctona de España, y se alimenta de bellotas y cebo.

Un jamón serrano debe estar 9 meses en curación para considerarse Bodega, 12 meses para Reserva y 12 meses para Gran Reserva. Un jamón ibérico debe curarse 36 meses para ser considerado 100% puro de Bellota.

Para saber si es un buen alimento procesado, debes fijarte en la etiqueta, ya que todo depende del contenido en grasas saturadas, sal y aditivos como las féculas de patata o almidones.

SUS PROPIEDADES

Es una fuente de proteínas de alto valor biológico que nos proporcionan aminoácidos esenciales para nuestro cuerpo.

Proporciona vitaminas del grupo B y minerales como hierro y zinc, encontrándose en forma de biodisponibles o sea que nuestro organismo los absorbe fácilmente.

Lo malo es su alto contenido en sal, una ración de 50g te proporciona el 60% de la sal recomendada al día. Este alimento definitivamente no es recomendable para quienes retienen líquidos o sufren de hipertensión.

Su consumo debería ser de manera ocasional, consumiéndolo máximo 2 veces por semana. Y consumir Jamón serrano no desplaza el consumo de otras proteínas ni de animal ni vegetal.

De las grasas que contiene la mayor parte son ácidos grasos monoinsaturados por lo

Como todo el secreto es la moderación, el jamón serrano forma parte de los alimentos más típicos y tradicionales de la gastronomía española, y si se consume de 1 a 2 veces por semana podemos incluirlo en nuestro plan de nutrición.

Este alimento se elabora a partir de las patas traseras del cerdo y ese sabor tan especial se consigue gracias a una curación con sal, secado, maduración y envejecimiento convirtiéndolo en uno de los platillos más ricos y tradicionales.

Tiene alto contenido de nutrientes, como proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales.

Ok, pero acá viene lo no tan bueno, este alimento no deja de ser una carne procesada, que son todas aquellas que han sido sometidas a tratamientos curados, fermentación y muchos procesos más que le ayudan a mejorar su sabor y su conservación, como con los embutidos. Pero no te preocupes que no es hermano gemelo de unas salchichas, si es un embutido pero digamos de la mejor calidad.

El secreto del narcisista sexual es servirse de la otra persona para el placer de uno mismo, es decir quiero estar contigo solo si me complaces y estás ahí para mí. No se trata del narcisista que conocemos sino el que tiene la necesidad de validación en el ámbito sexual.

Comparar tu vida sexual con la de otros puede afectar a la relación y a la satisfacción sexual casi todo el mundo tiene curiosidad de la frecuencia en que conocidos llevan su sexualidad, pero los narcisistas sexuales son los que más se ven afectados por las comparaciones,

sin embargo tienden a compararse con personas que son sexualmente menos activos para demostrar un grado dominante.

De 173 personas que recordaron las veces que compararon sus aventuras sexuales con otras, la frecuencia y la satisfacción sexual en general y después evaluaron como les fue con dicha comparación, los resultados revelaron que los narcisistas sexuales les gustaba compararse con personas con quienes ellos se sentían superiores. Un segundo estudio revelaba que a los narcisistas

sexuales son menos felices cuando hay gente cercana que practica más sexo. Un tercer estudio los hizo leer historias falsas de parejas que tenían relaciones sexuales con más frecuencia de lo que en realidad era, lo que demostró que los narcisistas intimaban más a menudo pero con poca empatía.

Los narcisistas sexuales pueden ser encantadores y tener un sentido desorbitado del yo donde priorizan el físico sobre lo emocional, son mucho más adictos al sexo y al uso de la fuerza física.

NARCISISTA SEXUAL

WWW.MUJERINTIME.COM



A fashion advertisement featuring two models. The model on the left is wearing a black, long-sleeved, off-the-shoulder dress with a large, ruffled collar and a gold leaf pattern. The model on the right is wearing a black, sleeveless, off-the-shoulder dress with a gold leaf pattern. Both models have light blue eyes and are looking directly at the camera. The background is a plain, light gray.

& me

UNLIMITED

andmeunlimited.com

CALISTENIA

EL STREET WORKOUT MÁS POPULAR

La calistenia es un método de entrenamiento físico en el que se utiliza solo el peso del cuerpo.

El street workout es una práctica que se hace en grupo o en el exterior como lo son los parques y se aprovecha el mobiliario urbano, como cuerdas, postes, juegos para niños, bancas. Este ejercicio está derivado de la gimnasia deportiva en donde vas añadiendo retos y dificultades en base a tu cuerpo.

Esta actividad es para todos y los beneficios son múltiples. No necesitas un entrenamiento o recorrido previo para practicar ya que hay ejercicios destinados a principiantes y tu ir aumentando la intensidad.

En calistenia se trabaja todo el cuerpo por lo que reducir peso y aumentar la masa muscular y la fuerza forman parte de estos beneficios, llegando a notarse hasta en dos semanas una menor acumulación de grasa en abdomen y caderas.

Otro gran motivador es que puedes realizar esta actividad en cualquier lugar, en un parque, en tu casa, plaza, gimnasio, ya que no necesitas equipo ni pagar para usar las instalaciones. Sin embargo si existen grupos para la práctica de este ejercicio y al hacerlo en uno, aumenta la motivación.

Además de todo, al practicar calistenia necesitas concentrarte para hacer las posturas correctas, y se necesita practicar la paciencia y constancia para conseguir determinados movimientos que trabaja mucho el sistema nervioso.





14 VIDA
SUBMARINA



REDUCIR, RECICLAR Y REUTILIZAR es una forma de salvar vidas.

En Educación para Compartir, protegemos
la vida marina a través del poder del juego.
8 de junio: Día mundial de los océanos.



www.educacionparacompartir.org



@eparacompartir



@EducacionParaCompartir



Fátima MOLINA

Fátima es un ejemplo de lucha en la adversidad y equilibrio en la vida, nos platica un poco cómo ha logrado sobresalir en la pantalla y de donde viene su fortaleza.

¿CÓMO DESCUBRISTE QUE QUERÍAS INCURSIONAR EN EL MUNDO DE LA ACTUACIÓN?

Desde muy chica es algo que me ha gustado y me fui encaminando a la actuación y el canto, me fui a Guadalajara y empiezo a estudiar en una escuela de artes escénicas y esto me llevo a entrar en el maravilloso mundo de la comedia musical y de ahí es donde se me abren las oportunidades a diversos proyectos y empiezo a sentirme como pez en el agua y reconfirmo que es lo que mas me gusta hacer, inicia el proyecto de La Academia y todo lo demás que ya conocemos.

¿QUÉ CONSEJO TE HUBIERAS DADO A TI MISMA CUANDO INICIASTE TU CARRERA?

No desesperarme, confiar en que los tiempos son perfectos y todo va llegando en su momento y que esos no, fueron por algo y lo vas entendiendo.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI DEDICARTE A LO QUE TE APASIONA?

Es mi vida, lo mas bonito que uno puede experimentar es vivir tus sueños que tienes desde niño y verlos materializados.

Te vimos recientemente en la serie de Luis Miguel, te vimos interpretando a un "amor escondido" del Sol

¿CÓMO FUE ESA EXPERIENCIA?

R= Me divertí mucho y nada es Luis Miguel la serie y habla de momentos de su vida que él a querido contar y el personaje que me tocó interpretar fue una fusión de mujeres que en su vida a las que él quiso se divirtió y que fueron importantes en su vida, pero no fue una persona en especial.

HEMOS VISTO A UNA FÁTIMA MULTIFACÉTICA EN SUS PERSONAJES COMO VERA, LIDYA CORONA, CLARA, DEYANIRA, LILIA PRADO

¿CUÁL PERSONAJE HAS DISFRUTADO MÁS?

Todos han tenido un significado muy especial, te puedo decir que Deyanira fue mi primer personaje importante en televisión, porque fue justo cuando estaba evolucionando toda esta onda de las series y donde era un híbrido todavía que era El Dandy, me abrió muchas puertas y estuve alado de maravillosos actores que admiro desde siempre. Pero con todos

me divierto y tienen algo muy especial.

COMO MUJER SABEMOS QUE TE HAS ENCONTRADO EN ESTE MEDIO ARTÍSTICO ALGUNOS OBSTÁCULOS, UNO DE ELLOS RECIENTEMENTE LA "DISCRIMINACIÓN", ¿CUÉNTANOS COMO HA IMPACTADO ESTO?

No sé, supongo que así es la vida, hoy estamos viviendo este mundo de las redes sociales a la que como artista estamos expuestos aún más a cosas positivas y negativas y uno debe estar muy consciente de eso y que no todo lo que sucede en las redes es la realidad y puedo entender eso, pero lo que si no puedo entender es que te vayas contra una persona por su aspecto físico y no regirnos por lo que vemos a nuestro alrededor y necesitamos un mundo en el que podamos encajar y yo misma defino quien soy y yo si soy muy partidaria en proponer más y estar a favor del amor propio.

¿CÓMO RESUMIRÍAS TU VIDA?

Un viaje lleno de aventuras

SABEMOS QUE HAS PASADO POR SITUACIONES PERSONALES MUY FUERTES DE TENERLO TODO A PERDERLO ¿QUÉ TE MOTIVA DESPUÉS DE ESO A SEGUIR TU DÍA A DÍA?

Es un poco de mi personalidad, es un poco la familia, los amigos, la gente que esta a tu alrededor, de estar buscando ese equilibrio en tu vida, también es importante atender tu salud mental, leer un libro, meditar, alimentar tu mente no importa si estamos en un buen o mal momento y esta en uno buscar lo que te haga sentir bien y claro te sientes mal paras y continuas.

¿QUÉ PROYECTOS TIENES EN PUERTA?

El 30 de Octubre estrenamos una película "Torn from Her ARms" la cual es producida y dirigida por un canal de televisión de Estados Unidos y me tiene muy emocionada e ilusionada por que toca un tema de la vida real que es la migración. El próximo año también hay un proyecto con la plataforma Disney+





Lo más bonito que uno
puede experimentar
es vivir tus sueños que
tienes desde niño y
verlos materializados.



EN CORTO:

¿QUÉ HABILIDAD TE GUSTARÍA
TENER?: volar.

¿TU COMIDA FAVORITA?: pasta .

¿SERIE FAVORITA?: Breaking Bad.

¿QUÉ ACTOR ES TU CRUSH?: Fredy
Highmore

PELÍCULA FAVORITA: Magnolia.

LUGAR FAVORITO PARA VIAJAR:
Baja California.

¿CUÁL ES TU SUEÑO QUE NO TE
PUEDES SACAR DE LA CABEZA?:
abrirnos a la diversidad.

TU MAYOR META EN LA VIDA:
alcanzar esos momentos de felicidad.

LO PRIMERO QUE HACES AL
DESPERTAR: tomar 1 lt de agua.

DESCRÍBETE EN UNA SOLA
PALABRA: soñadora

TU MAYOR INSPIRACIÓN: Yo.

“Nunca se p se aprende”

ierde,
,

EDITORIAL

RACING TEAM

WWW.MUJERINTIME.COM

ONHIM; JACKET: NIKE
PANTS: BILT
BOOTS: ALPINE
HELMET: HJC
GOGGLES: 100%
ONHER; JERSEY: MAVERICK
SHOULDER PROTECTION: THOR
PANTS: ZARA
GLOVES: FOX



WWW.MJERINTIME.COM

MODELS:ANTONIA(@STEFILIC_AN)FROMWANTED
DANIELMOORE(@DANIEL_MOORE01)FROMNEWICON
STYLING:IRENSERGEeva(@SERGEEVAIREN)
PHOTOGRAPHY:MARIAOSINTCEVA(@OSKINA_MARIA

EDITORIAL

LEATHERVEST:
SHIRT:H&M
PANTS:H&M
BOOTS:O'NEA

WWW.MUJERINTIME.COM





JERSEY:FOREVER21
TOP:OYSHO
SKIRT:ZARA
KNEEPROTECTION:THO



ONHIM: JERSEY: TROYLEEDESIGN
BOOTS: O'NEAL
HELMET: HJC
GOGGLES: SCOT

ONHER: JUMPSUIT: DIESEL
TOP: OYSHO
RAINJACKET: FOREVER21
BOOTS: O'NEAL
GOOGLES: FLY
ONHIM: JERSEY: STYLISTOWN
PANTS: FOX
BOOTS: ALPINE
HELMET: SVS
GOGGLES: SCOT

EDITORIAL

ONHER:TOP:NIKE
PANTS:ANSR
BOOTS:O'NEAL
ONHIM:JERSEY:FOX
PANTS:FOX
BOOTS:ALPINE
GLOVES:PROMOTO
HELMET:HJC
GOOGLES:100%

WWW.MUJERINTIME.COM





ONHER: LEATHERHOODIE:
 PANTS: ANSR
 HELMET: SVSTHOR
 GOGGLES: SCOTT
 BOOTS: O'NEAL
 ONHIM: JERSEY: TROYLEEDESIGN
 BOOTS: O'NEAL
 HELMET: HJC
 GOGGLES: SCOT

PAS NORMAL STUDIOS



MARYSIA



MARINE SERRE



AMBRUSH



Un buen outfit a la hora de ejercitarnos nos hará rendir el doble. Tal vez sea la magia de estrenar o lo bien y cómodas que nos vemos, pero ya es tiempo que te olvides de esa playera promocional para ejercitarte e inviertas en las mejores prendas para querer ejercitarnos diario.

MSGM

ADIDAS BY
STELLA MCCARTNEYADIDAS BY
STELLA
MCCARTNEYPERFECT
MOMENT

EMILIO PUCCI



NIKE





PALM ANGELS

ADIDAS BY
STELLA MCCARTNEY



P.E. NATION



OFF WHITE



THE UPSIDE



OFF WHITE



EMILIO PUCCI



MISBHV



VALENTINO

P.E. NATION

WWW.MJLJRNITIME.COM

DREAM BAGS



BALENCIAGA



VERSACE



DOLCE & GABBANA

OFF WHITE

VERSACE

NANUSHKA

JW ANDERSON

GUCCI

FENDI

GIVENCHY

CHANEL

JW ANDERSON

GUCCI

WWW.MJERINTIME.COM

THE ORDINARY
EXFOLIATING
PEELING



DRUNK ELEPHANT
JUJU EXFOLIATIN



Bye Bye POROS

CAUDALIE
INSTANT DETOX



Estos productos son sacados de nuestra selección con 5 estrellas, cada uno de ellos disminuirá los poros y como resultado tendrás una piel visiblemente más sana.

BIOSSANCE
SQUALANE



IT COSMETICS
BYE BYE PORES



SK-II GEN
OPTICS AURA



ESTÉE LAUDER
IDEALIST PORE



TATCHA
THE LIQUID SILK



FRESH
ROSE AND
HYALURONIC



TATA HARPER
PURIFYING PORE

PETER THOMAS ROTH
EXFOLIATING PEEL GEL



SMASHBOX
PHOTO FINISH



GLAMGLOW
SUPERMUD





Convertirse en padres es un viaje
lleno de momentos inolvidables
En Chicco te acompañamos
para vivirlos con amor y experiencia.
#parenting

Escanea el código
y visita nuestras redes





AROMAS FLORALES TODO EL AÑO



GIVENCHY
IRRESISTIBLE



MARC JACOBS
DAISY LOVE



HERMÈS
TWILLY D' HERMÈS



TOCCA
FLORENCE



FLORAL STREET
WONDERLAND PEONY



YVES SAINT LAURENT
MOON PARIS



NEST NEW YORK
BLACK TULIP



JUICY COUTURE
VIVA LA JUICY



TOM FORD
BITTER PEACH



MUGLER
ALIEN GODDESS



VICTOR AND ROLF
BONBON



VALENTINO
DONNA BORN IN ROMA



VERSACE
BRIGHT CRISTAL



CUENTAS DE



TikTok

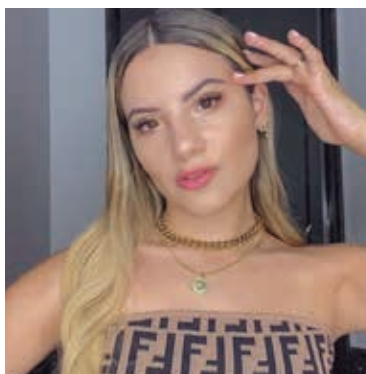
QUE NO DEBES PERDERTE COMO AMANTE DE LA MODA

Tik Tok es LA plataforma, nos guste o no, esta red ya no es el futuro sino el presente, y es que su algoritmo es tan preciso que puede mantenerte horas frente a tu celular. Ahora, si además de amar la plataforma, te encanta la moda, te recomendamos estas cuentas completamente adictivas que nos enseñan de moda, tendencias, maquillaje y estilo.



@PRISCILLASTYLES

La pregunta es ¿hay algo que Priscilla no sepa sobre moda? En esta cuenta encontraras los mejores fashion trends, un viboreo agusto sobre marcas y modelos. Priscilla es tu informante sobre todo lo que ocurre en el fashion world. Además amamos la manera en que se expresa.



@ANDYVILLAREAL

Los mejores look para el cabello, outfits completos, tips para lograr comprar esas piezas de lujo que todas queremos. Todo lo que verás en esta cuenta está basado en la experiencia de Andy en cuanto a compras de lujo y hauls.



@PRISCYESCOTO

Te urge seguir a Priscila a la de ya, está regiomontana te da los mejores tips para comprarte esa bolsa que tanto quieres, además Priscila te da ejemplos de outfits desde marcas de alta gama, hasta visitas a tiendas departamentales, demostrando que el estilo no está en el dinero.



VISITA NUESTRA SUCURSAL EN QUERETARO

- DEPILACIÓN CON LUZ PULSADA AVANZADA
- DEPILACIÓN CON CERA
- DEPILACIÓN CON HILO

Agenda tu cita en Línea Wax
☎ 442 459 7680

Plaza Urban Center Jurica
Av. 5 de Febrero 9200
Col. Z.I. Benito Juárez
Querétaro, QRO 76100

THE KARDASHIANS



¿Qué dijiste? Ya nos libramos de la familia Kardashian, pues no. Y la verdad eso nos da un poco de gusto, pues ahora esta familia, después de decir adiós a KUWTK estrena nuevo show llamado "The Kardashians" donde podremos seguir viendo las aventuras de las Kardashian-Jenner.

Y es que a pocos días de revelarse el primer teaser oficial de este nuevo show de la plataforma Hulu, poco se sabe sobre el estreno oficial, pero en el teaser podemos ver a todas las hermanas en año nuevo, lo que sí nos queda claro es que está

destinado para el año 2022 por lo que no tendremos que esperar tanto, además de que las fieles seguidoras de la familia, saben que en una semana, ya nos perdimos de mucho.

Si eres de Latinoamérica, estará disponible en Star+. También sabemos que la mecánica del show será la misma que en KUWTK, siguiendo el día a día de esta familia. Sabemos que desde junio del 2021 que terminó la última temporada han ocurrido demasiadas cosas dentro de esta dinastía, por lo que esperamos que nos pongamos al día con "The Kardashians".

NUEVA COLECCIÓN

RAÍCES

Jaime Ibiza





LA FORMA MÁS TRENDY DE EJERCITARTE

En redes sociales ha ido creciendo un movimiento de estilo de vida sano, es decir, se ha puesto de moda el comer adecuadamente y el ejercicio en sus distintas ramas, una forma de hacerlo que se ha convertido en todo un concepto es el indoor cycling, aquí te decimos cuáles son los beneficios reales de esta actividad por si quieres intentarlo.

¿Cómo funciona? Casi todos los estudios manejan sesiones de 45 a 60 minutos, en los que cada persona cuenta con una bicicleta estática, las luces son tenues y la música alta, cada canción tiene un propósito distinto, como: calentamiento, velocidad, resistencia y estiramiento, los intervalos son de cinco a 10 minutos de arduo trabajo físico e intervalos de relajación de dos minutos.

¿Qué beneficios tiene para mí? No sólo se trabajan los músculos que a simple vista se notan, sino también se trabajan: bíceps, dorsales, lumbares y

abdominales, por supuesto de igual forma: glúteos y piernas.

Al ser un ejercicio aeróbico, el bajar de peso puede resultar un proceso mucho más fácil ya que por sesión puedes llegar a quemar hasta 500 calorías.

Estimula la circulación y evita la retención de líquidos, dando como resultado la prevención de várices y mejora el sistema cardiovascular.

Los beneficios no sólo son físicos sino también mentales, ya que está comprobado que este ejercicio combate la ansiedad

y el estrés, previniendo así, la depresión, además que puedes generar fácilmente lazos de amistad con tu grupo ya que requiere un ambiente de trabajo en equipo y la motivación se produce fácilmente con el apoyo que brinda el coach al grupo.

Ahora ya lo sabes, es hora de intentar este ejercicio que ha dado un giro innovador al workout, olvídate de formas aburridas y monótonas de mantenerte en forma, ¡te prometemos que con el indoor cycling quemarás muchas calorías de la manera más divertida!

Arte a Mano
BY MARIANA VAZQUEZ

MAKE A WISH



Shop Now

www.arteamano.mx

ORGANIZA UNA



SWAP PARTY

Ayudar al planeta puede ser muy divertido, además de renovar tu clóset totalmente gratis, sí como lo escuchaste, gratis, ¿cómo? con la ayuda de tus amigas puedes lograrlo, organiza una reunión totalmente distinta a las que normalmente haces: Una swap party.

¿En qué consiste? Reúne entre cinco y seis amigas, cada una debe de llevar un número igual de prendas y accesorios para intercambiar con las demás, se recomienda de entre seis y ocho piezas.

Pon reglas, establece antes de la reunión que tipos de prendas serán aceptadas y cuáles no, por ejemplo, no se recomienda ropa interior, trajes de baño o zapatos.

Una buena idea es establecer también la temporada o tipo de prendas que se usarán, por ejemplo si será de invierno o de verano, si serán más bottoms que tops.

Como cualquier buena reunión, organiza con tus amigas la comida y la bebida que se ofrecerá, algo ideal sería pequeños bocadillos, fáciles de comer para poder enfocarse en la ropa, una copa de vino, de preferencia blanco, rosa o espumoso es lo recomendable, de otra forma, bebidas con más pigmento podrían causar un gran desastre si se cayera alguna.

Es importante que las prendas que se ofrezcan estén en buenas condiciones, así podrás darle un nuevo giro a tu estilo sin tener que gastar en nada, pasar un buen rato con amigas y hacer algo positivo para nuestro planeta.

MAËLYS

Maëlys Skincare

Un ***must*** en
temporada de calor:

HUMECTAR NUESTRA PIEL



¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



/MaelysSkincare



@maelys_skincare



maelys.com.mx

ENCUENTRA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA BAJO EL AGUA

¿Sabías que natación es uno de los ejercicios más efectivos y completos que existen? Además de proporcionar movilidad a todos los músculos de tu cuerpo, es un excelente ejercicio para combatir el estrés porque ayuda a calmar tu mente y a mejorar tu memoria.

Algunas razones por las que las mujeres deben incluirlo en sus rutinas de ejercicio son:

- 1. Incrementa la capacidad pulmonar:** Al nadar se crea una mejor calidad de respiración y una mayor oxigenación para todo tu cuerpo.
- 2. Articulaciones resistentes:** Cuando nadas de manera constante se crea mayor flexibilidad en articulaciones y músculos, aumentando su capacidad de movimiento creando una mejor resistencia en los ligamentos.
- 3. Te ayuda a eliminar kilos de más:** Al nadar, el cuerpo ejerce fuerza contra el agua para poder desplazarse, esta fuerza estimula a todos los músculos

del cuerpo, lo que provoca una quema constante de calorías y aumento en la masa muscular.

- 4. Mejora tu vida sexual:** Practicar natación hace que se estimule la producción de dopamina, un neurotransmisor que se eleva cuando las personas están enamoradas creando así un mayor deseo sexual.
- 5. Elimina el estrés:** Este tipo de ejercicio requiere disciplina y mucha concentración, y esto genera que la mente se libere desconectándote de la rutina diaria. Así disminuyendo problemas de ansiedad y propiciando relajación física y mental.

¡Atrévete a mover todo tu cuerpo en este líquido vital!





JESUS PARRA
D I S E Ñ O

Libros que cuentan

HISTORIAS DE HEROÍNAS

Todas tenemos una figura femenina en la historia que nos sirve como inspiración, sus vidas reflejan trayectorias increíbles, que muchas veces son desafiantes para la sociedad y es así como su paso por el mundo es trascendente. Si quieres conocer las historias de mujeres que han cambiado el rumbo del planeta, te dejamos esta lista de libros que no puedes perderte en donde conocerás las vidas de mujeres extraordinarias.



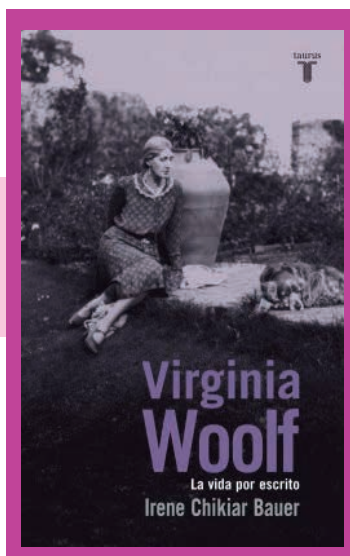
SIMONE DE BEAUVOIR CONTRA TODO, POR: DANIELÉ SALLENAVE

Este libro está basado en los diarios de la misma Simone en los que relata sus vivencias, gracias a estos escritos se refleja su fuerte influencia en el movimiento feminista que surgía apenas, no te pierdas la historia de la autora y filósofa francesa que marcó una pauta en el mundo.



ROSA PARKS: MI HISTORIA, POR: ROSA PARKS

Uno de los símbolos de la lucha contra la discriminación interracial es Rosa Parks, ella misma escribe su biografía, en donde después de negarse a ceder su asiento en el transporte público a un hombre blanco en el año 1956 se convirtió en una activista contra el racismo.



VIRGINIA WOLF: LA VIDA POR ESCRITO, POR: IRENE CHIKIAR BAUER

Conoce detalles de la vida de la autora que cambió la literatura del siglo XX, vista como muchos como la más influyente en su género durante este periodo, desde su infancia hasta su muerte descubre la fascinante historia detrás de esta mente maestra.



FRIDA KAHLO, POR: HAYDEN HERRERA

En este libro conocerás con precisión las posturas políticas de la famosa pintora que se ha convertido en un símbolo de cultura y arte alrededor del mundo, además de su amor eterno con el muralista Diego Rivera y las consecuencias de su accidente visto a través de los ojos de la popular autora estadounidense.



dp
dándara
dandara.es



SERIES

estrenaditas

EN ENERO

Netflix, HBO Max, Amazon y Disney+ empiezan el 2022 como se debe, estrenando las series que desde el 2021 les estamos echando el ojo dignas de maratón.

WWW.MUJERINTIME.COM



EUPHORIA

La segunda temporada con 8 capítulos sin duda es la más esperada de la Generación Z y Millennials, pues además de tener a Zendaya y Jacob Elordi de protagonistas, este drama juvenil es uno de los más polémicos por ser tan explícitamente abierto en muchas escenas. Además de ser una serie que en el 2020 marcó la mayoría de las tendencias, es sin duda adictiva.



OZARK

Por fin veremos la cuarta temporada de este súper drama catalogada como la nueva Breaking Bad. Si a ti lo que te gusta son los giros inesperados, te recomendamos que te pongas al día en Netflix con la temporada 1, 2 y 3 para que puedas disfrutar del estreno de la cuarta el 21 de Enero.



CHUCKY

Si te quedaban dudas de que los 90's están de moda, aquí la prueba, revive a uno de los personajes más terroríficos y tiernos de todos los tiempos. Chucky, este muñeco diabólico regresa con su instinto asesino ahora en un pequeño pueblo de EEUU.

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



IN TIME

**"DON'T JUDGE
SOMEONE'S
ATTITUDE
UNTIL
YOU'VE FELT
THEIR
PAIN."**

WWW.MUJERINTIME.COM



KENDALL JENNER

ANGEL GRAVE



www.homestorage.mx

 442 880 9512

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



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