

WWW.MUJERINTIME.COM
@MUJERINTIME

IN TIME

mujer

¿CÓMO
SUPERAR UNA
INFIDELIDAD?

MASCARILLAS
MARCAS DE LUJO

FOCUS ON
ANNA
SARELLY
+ ELA
VELDEN

Maije Perroni

CONQUISTANDO

TODAS LAS PLATAFORMAS

nadanaturals.com

NADA[®]
DESODORANTE NATURAL

NO BAD
DAYS



DESODORANTE NATURAL

**NUESTRA ASPIRACIÓN ES ALENTAR PEQUEÑOS
CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y ECOLÓGICOS EN
LAS VIDAS DE NUESTROS CLIENTES.**

Disponible en: Aceite de Hemp, Apple Tea Tree,
Lavanda Francesa, Salvia Eucalipto, Mango Aloe y Carbón Activado.

GEOMETRÍA A LA

vanguardia



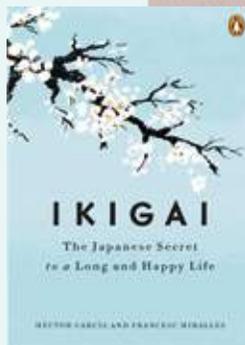
www.mujeonline.com

TALEL es una marca de etiqueta especializada en bolsos pequeños y de cuero, enfocados a la geometría y la estética. Diseñadas en París y fabricadas en Italia con la máxima atención al detalle y a la calidad de las artesanías.

www.talelparis.com

“EL QUE SONRÍE
EN VEZ DE ENFURECERSE,
ES SIEMPRE EL MÁS FUERTE”

PROVERBIO JAPONÉS



Que maravilloso es toparse en la vida con la gente que regala sonrisas. En un inicio, me parecen gente que simplemente es feliz, pero en realidad creo que es gente que de manera consciente o inconsciente, entiende que lo más simple y casual de la vida se disfruta y se aprecia con el simple gesto de sonreír, que agradece a la vida o a Dios el hecho de existir y formar parte de esta sociedad que le da sentido a nuestra vida.

Y con esto me gustaría que llegar a una reflexión... ¿Cuál es el sentido que tiene tu vida? Justo esta pregunta en japonés se resume en un término: ¿cuál es el *ikigai* de tu vida? ¿Cuál es ese motivo que te impulsa para destacar o para alcanzar tus más profundas aspiraciones y anhelos?

Es de alguna forma muy triste ver que existe gente que al realizar sus actividades, las hace sin la más mínima inspiración, lo cual hace que cada día de su vida sea tan pesado como si cargara un gran costal de piedras, pero si tan solo cambiáramos el chip cada mañana y viéramos que esa actividad que parece complicada hace muy feliz a alguien de nuestra familia o es el siguiente escalón de algo grande en tu vida entonces los resultados serían millonariamente mágicos.

Hoy te quiero invitar a leer un libro que creo será un tema refrescante para esos días nublados... IKIGAI The Japanese Secret to Long and Happy Life de Héctor García y Francesc Miralles.

De nuevo agradezco el espacio de tu atención y nos leemos o nos vemos por las redes sociales... así que no te pierdas los lives por Instagram. *xoxo*

@mujerintime
@cynthia_laregiaTV

Cynthia Diaz



❖ EL VERANO ❖ YA LLEGÓ A PORFIRIO'S

El verano está a la vuelta de la esquina y con ello los platillos más frescos, novedosos y ligeros para disfrutar los días soleados en Porfirio's

Aún con sus cambios bruscos de temperatura, el verano es la temporada perfecta para deleitarte con los nuevos sabores y recetas que Porfirio's trae para ti este verano.

En todo buen restaurante mexicano es posible encontrar al menos un platillo que muestre una presentación auténtica; y en esta temporada no es para menos, Porfirio's te presenta sus nuevos platillos con los que puedes cuidar tu salud y disfrutar del sabor veraniego al mismo tiempo.

Estamos seguros que se convertirán en tus favoritos esta temporada.

Cazuela de pato:

- Para empezar y compartir te presentamos esta deliciosa entrada, la mezcla perfecta entre sabores y aromas únicos. Acompañada de tortillitas de harina recién hechas, se convertirá en tu nuevo combo perfecto.

Aguachile verde:

- Sabemos que existen muchas formas de prepararlo, pero esta, es una de las maneras más originales que podrás encontrar. Un plato picosito, fresco y el preferido de muchos en el verano.

Tacos de coliflor:

- Si lo que buscas es una opción más saludable y ligera, ven a conocer la nueva propuesta 100% vegana con un gran sabor. ¡Los amaras!

Pescado a los 3 chiles:

- Como platillo fuerte, te presentamos este crujiente pescado. Su increíble costra derivada de la mezcla de estos 3 picantes, impregna la proteína de un sabor inigualable, logrando deleitar tu paladar en cada bocado.

Pay de nueces con frutos rojos:

- Para cerrar con broche de oro, no puedes dejar de probar este cremoso postre, una joya que además de ser 100% vegana tiene el toque perfecto de dulzura. Acompañado con un carajillo es como estar en el cielo.

Este mes te invitamos a Porfirio's para que conozcas sus nuevos platillos que tienen especialmente para ti.

¡Se volverá tu temporada favorita!

Anticipa tu reserva y no olvides visitarlos en sus redes sociales para conocer más detalles.



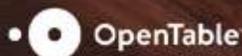
PORFIRIO'S®

R E S T A U R A N T E

¡NO NOS HAGAMOS DE LA BOCA CHIQUITA!

✦ DELICIOSAMENTE MEXICANO ✦

• PESCADO DIVORCIADO



www.porfirios.com.mx

MASARYK | TOREO | COAPA | PUEBLA | GUADALAJARA | CULIACÁN | CANCÚN | PLAYA DEL CARMEN | MÉRIDA | LEÓN (PROXIMAMENTE)



“CUANDO CREÍAMOS

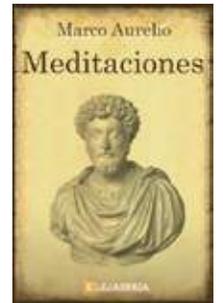
QUE TENÍAMOS TODAS LAS RESPUESTAS,

DE PRONTO CAMBIARON

TODAS LAS PREGUNTAS”

MARIO BENEDETTI.

Mis aprendizajes



LIBRO
RECOMENDADO

El otro día me preguntaron acerca de los aprendizajes y las reflexiones que en mi persona ha tenido el confinamiento, derivado del COVID-19. Aquí comparto algunas ideas:

He definido mis prioridades, identificando: ¿qué es lo que quiero y qué es lo que ya no quiero?

He aprendido a administrar mi tiempo aprendiendo a decir “no”, cuando es conveniente hacerlo.

He comprendido a cabalidad el concepto del ahorro valorando que, en la medida de mis posibilidades, es relevante separar de manera periódica un porcentaje de mis ingresos para tener un fondo de contingencia que me permita hacer frente a eventualidades e imprevistos.

He reflexionado acerca de mis seres queridos. Cuando hablamos del tiempo, la calidad no se contrapone a la cantidad, ambos aspectos son importantes para compartir momentos especiales con ellos.

He analizado mi trascendencia ya que cada persona es única y cada nacimiento trae consigo a una nueva persona que llega a construir un nuevo camino por ella misma. Reconozcamos esto y contribuyamos a una sociedad más justa.

He entendido mi relevancia pues

existen decisiones ahora que tendrán impacto en los siguientes meses y años. Sé consciente de ello.

He valorado más el esfuerzo de otros, la empatía es un elemento indispensable para una convivencia en sociedad. No lo olvides.

He vuelto a escuchar. Ya no contesto para “quedar bien” o para cumplir con un protocolo, ahora lo hago para comprender y responder adecuadamente a la petición de la otra persona.

He apreciado el valor del silencio pues es indispensable para conocerse a uno mismo, aprender a estar con uno mismo.

He revalorado a la fe. No importa cual religión o creencia profeses, siempre que no te haga daño y tu no dañes a otros, es indispensable confiar en que algo más grande que tu te acompaña.

He examinado los recursos con que cuento. Siempre un diagnóstico es imprescindible para conocerse a uno mismo y, partiendo de ahí, aceptarse y superarse en el camino llamado vida.

Sin duda, la trayectoria individual no es una línea recta sino una vía de claroscuros y desafíos que nos dan la oportunidad de aprender constantemente, ¡no lo desaproveches!

www.mujerintime.com

Rodrigo López González
www.comunico.mx
rodrigolg@comunico.mx

¿SE PUEDE SUPERAR UNA

infidelidad?

BY ELI MARTÍNEZ

Una de las crisis más fuertes que puede vivir una pareja, sin duda alguna es la infidelidad, ya que en un modelo monógamo establecido desde tantas generaciones atrás, puede representar una amenaza no nada más a la relación, sino incluso a la identidad de la persona que ha sido engañada. Esther Perel, quién es la mayor especialista en el tema, autora del libro: "El dilema de la pareja", menciona que no necesariamente terminará la relación ante la misma, pero, evidentemente será un parteaguas que lleve al crecimiento o una lenta y penosa destrucción...

Lo interesante es que es la práctica más satanizada, pero más practicada, donde se piensa que nada más las malas personas la llevan a cabo, cuando no necesariamente es así, ya que también buenas personas lo hacen, y también las que tienen buenos matrimonios. ¿A qué se debe? Si bien los motivos pueden ser muchos, tiene que ver con partes perdidas de la persona, tales como las vividas en la juventud, donde la aventura, la diversión y la irresponsabilidad son características. Otras con tradiciones familiares donde es lo normal y admitido en el sistema, otras con un cinismo y egoísmo absoluto, incluso con la venganza a la pareja.

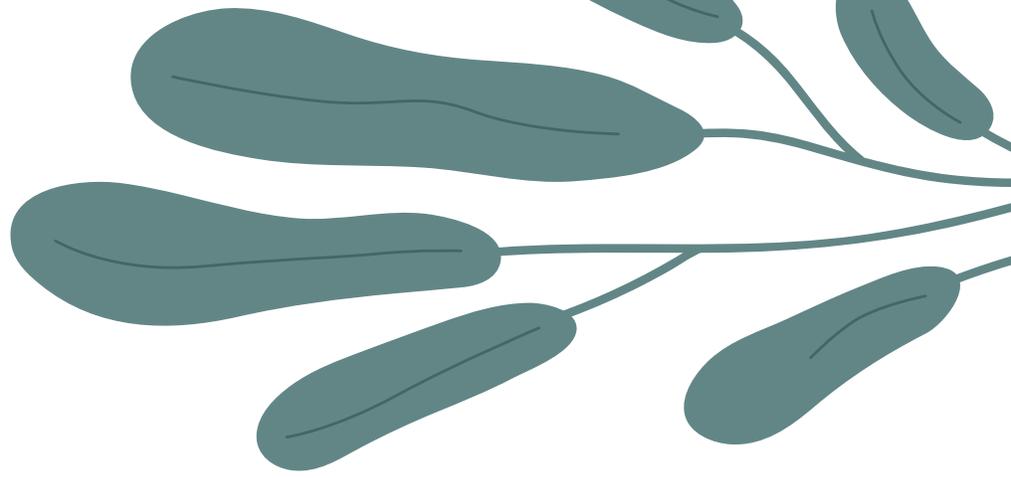
La persona engañada además del dolor de la traición, comienza con una verdadera tortura mental sobre

las posibles causas que pudo tener la parte infiel, imaginando todas las posibilidades y queriendo investigar absolutamente TODO lo que pasó con el (la) amante. Una ansiedad terrible, aunados a miedo, dolor, vergüenza y hasta culpa invaden a la persona. De ahí la importancia de acudir a terapia para resolver tantas emociones encontradas.

Sin embargo, ¿se puede perdonar una infidelidad? Definitivamente dependerá del contexto, ya que no es lo mismo un encuentro sexual de una noche a una relación establecida con involucramiento emocional. Lo primero es dejar de lastimarse tratando de saber todo y centrarse en la propia recuperación, preguntarle al infiel qué motivos lo llevaron a hacerlo, para después decirle cómo puede reparar, las acciones concretas que podrán restituir el daño y en el caso de ser una situación grave, tener el apoyo para terminar bien la relación. La terapia en este sentido, ayudará a perdonar y darle un significado a la experiencia y, cuando es rescatable la relación a trabajar en la restauración y en el crecimiento a partir de la crisis.

LA VIDA LABORAL DURANTE LA LACTANCIA





Retomar tus actividades después de las primeras semanas con tu bebé es un proceso determinante para la lactancia. Sé muy bien que ser mamás no es nuestro único rol, somos amigas, hijas, hermanas, esposas... por lo que aún se trate de volver al trabajo o hacer nuevamente cosas de nuestra vida personal, es un hecho que debemos hacerlo ahora con nuevos tiempos, ritmos y responsabilidades. Sí, la lactancia puede parecer un desafío, pero aunque parezca imposible, no lo es.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y, a partir de entonces, introducir progresivamente otros alimentos, manteniendo la lactancia hasta los dos años o más. Sin embargo, muchas mamás se pueden preguntar cómo seguir esta recomendación y mantener la producción de leche materna estando lejos de sus bebés.

Si vuelves al trabajo, mi primer recomendación es que te informes acerca de tus derechos como madre lactante, durante los nueve meses que siguen al nacimiento del bebé, puedes reducir tu jornada en media hora (entrar media hora después o salir

media hora antes). O bien, disponer de una hora dentro de la jornada habitual, con la posibilidad de dividirla en dos fracciones de media hora.

Por otra parte, armar tu propio banco de leche materna es una gran alternativa para mantener la Lactancia durante la vuelta a las actividades. Muchas mamás piensan que un banco de leche solo es funcional para aquellas que retoman su trabajo, sin embargo, aunque no sea el caso, puede convertirse en tu mejor aliado para retomar tu vida: una salida con amigas, cita con doctor, evento social, ¡incluso ir por un corte de cabello! El banco de leche te ayudará a tener esa independencia y poder de decisión sobre tu tiempo de forma más organizada y oportuna.

Yo sugiero esperar por lo menos al mes de tu bebé para comenzar a prepararlo. Y aunque no hay un momento obligatorio para comenzar a hacerlo, lo ideal es no dejarlo para lo último y planearlo con anticipación.

La leche se puede mantener alrededor de cuatro horas a temperatura ambiente en promedio y cuatro meses en un congelador, sin embargo, es importante conocer las pautas adecuadas de conservación y transportación

para asegurarnos que la leche se mantiene en óptimas condiciones.

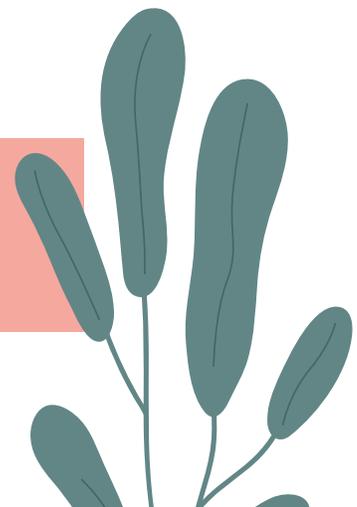
El uso de extractor puede facilitar esta tarea, pues incluso puedes extraer de un pecho mientras amamantas a tu bebé con el otro. Sin embargo, la realización de tu propio banco de leche requiere pautas correctas de congelación y extracción de la misma. En todo caso, para cualquier situación de separación mamá-bebé, siempre es importante mantener las extracciones correspondientes entre las tomas del bebé, pues esto ayudará a mantener la producción de leche y evitar complicaciones.

¡Hay muchas cosas que nadie nos cuenta acerca de la lactancia! Y este proceso quizá es uno de los más complicados, tanto por la separación de tu bebé como por el intento de retomar actividades y establecer un nuevo ritmo de vida. La asesoría profesional puede hacer de este proceso un camino más sencillo.

La lactancia misma ¡es una etapa! Date mucha paciencia a ti misma y aléjate de la idea de que hacer un banco de leche es complicado, es más sencillo (y útil) de lo que crees. Confía en ti, tu cuerpo y tu bebé que son los mejores consejeros

www.mujeonline.com

Psicóloga Pamela Sosa Solís
Consultora Internacional de Lactancia IBCLC
@vialactancia





MITO DE LAS DIETAS MILAGRO

BY LAS AHUMADA

www.mujerintime.com

¿A qué se llaman dietas milagro o mágicas?
Se definen como aquellas dietas que, sin ninguna base científica, pretenden poseer cualidades indemostrables que no están de acuerdo con los conocimientos actuales de la Ciencia de la Nutrición o exageran propiedades y efectos que no son evidentes ni probados.
Dentro de estas dietas mágicas hay distintos tipos:

Hipocalóricas desequilibradas:

Se caracterizan por un bajo contenido de energía obtenido de un consumo de alimentos poco variado, y del que se pueden derivar carencias de determinados nutrientes.

Disociativas:

Se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no durante la misma comida.

Excluyentes:

Se basan esencialmente en eliminar de la dieta algún nutriente, pero si tenemos en cuenta que los nutrientes se definen como aquellas sustancias que el organismo necesita y no puede sintetizar, por lo que debe ser aportada por la dieta y cuya carencia ocasiona una patología, está claro que este tipo de dietas en las que se excluye un nutriente pueden conducir a problemas de salud irreversibles.

Creo que debemos ser muy conscientes a la hora de empezar una dieta, informándonos bien de los pros y contras que podemos encontrar en cada una de ellas, ya que no es sostenible en el tiempo y nuestra recomendación siempre es escucha tu cuerpo porque la ecuación es clara menos ingesta calórica = bajada de peso (acompañado de ejercicio físico), siempre aconsejada por un profesional y con alimentos reales.

Chic@s no existen los milagros, nosotras creemos en la constancia y disciplina.



ESTEFANIA_AHUMADA
ANGELA_AHUMADA

DESIERTO DE ATACAMA



*Un destino
encantador y espectacular*

Uno de mis destinos favoritos es sin duda el desierto de Atacama en Chile y, es real que de una u otra manera te regalará uno de los mejores viajes de tu vida, eso te lo aseguro. Es verdad que el pueblo es más para amantes de lo simple: 'encantadoramente hippie' lo definiría yo, pero si te gustan más los lujos también puede ser el plan perfecto para ti, hay hoteles espectaculares donde disfrutarás de los mismos lugares pero durmiendo como rey.

Uno de los lugares que no te puedes perder es 'El Valle de la Luna', los atardeceres ahí son un espectáculo inolvidable, tanto que por momentos te parece estar en otro planeta;

visitar el salar de Atacama y la Laguna Chaxa para poder disfrutar a los flamings en su hábitat se convertirá en una de las mejores postales de tu viaje...ies un regalo de la naturaleza! Y por si fuera poco, un gran plan para relajarte y conectar con la naturaleza son las termas de Puritama, 8 grandes piscinas de agua termal en el fondo de un cañón.

Existen muchos lugares para visitar en este desierto, podrás incluso conocer varios puntos un mismo día si tomas un tour, aunque igual si prefieres andar a tu aire y sin limitar tus tiempos esto también es posible y lo disfrutarás muchísimo.

 @rossananf
 @deviajeconrossana



bohea



Bohea Oils llegó para mejorar tu bienestar físico y emocional de manera natural. Somos una marca de aromaterapia 100% Mexicana, todos nuestros productos son artesanales y hechos a mano.

Actualmente tenemos más de 20 productos diferentes, todos elaborados con aceites esenciales: Spray Ambiental, Body Mist (perfume ligero), Aceites Esenciales Puros, Jabón Líquido, y Spray Antibacterial. Medicina alternativa local que está cambiando la vida de miles de personas.



Aromaterapia: un estilo de vida.

www.bohea.com.mx

☎ 52 2223 58 59 09

📷 @boheaoils

📘 BoheaOils

✉ boheacompany@gmail.com

FOCUS ON

Anna Sarelly es una de las youtuber e influencers más queridas, te guste el maquillaje o no. Con sus reseñas siempre honestas y sus take or toss, siempre imprimiendo su personalidad divertida a cada contenido que realiza y que comparte a todas sus #mivas.

@annasarelly

ANINA SARELLY



www.mujeintime.com

FASHION
ICON

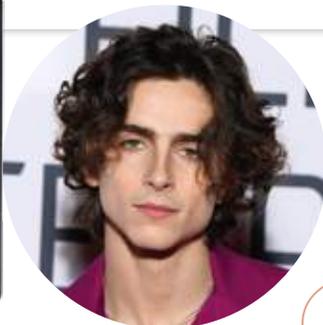


PERFUME
FAVORITO

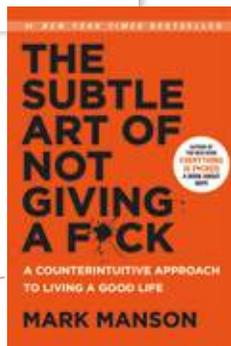


18

Si vas a retroceder es para agarrar impulso".



CRUSH



LIBRO FAVORITO

FRASE
FAVORITA

Frío o calor: calor.
Lugar favorito en el mundo: Florencia en la playa falsa.
Lugar favorito de México: Cancún.
En tu bolsa no falta: cartera.
Marca favorita mexicana: difícil solo decir l... Esant, Valeria Anastacia Swimwear, fñsi, Jill Hopkins, nunca acabaría.
Marca de maquillaje favorita: nombre más difícil... cant do this hahaha.
Día favorito de la semana: Sábado.
Hobby: hacer home videos de recuerdos.
Producto de maquillaje favorito: corrector.
Producto de skincare favorito: crema hidratante.
Hábito de cuarentena: ejercicio, hiit todos los días.
Gadget favorito: computadora.
Color favorito: negro.
La prenda que más ames de tu closet: mi corset.
Define tu estilo en una palabra: ecléctico.
Serie favorita: Modern Family.
Personaje de tv favorito: Phil Dunphy.
Accesorio favorito: aretes.
Comida favorita: pollo frito.
Lo primero que haces al despertar: checar mi celular.
¿Cómo te dicen de cariño?: Hormigueta o Gorda.
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Thalía

FOCUS ON

Ela Velden es un rostro fresco con una gran visión artística, desde la interpretación hasta el dibujo. Aunque ya la hemos visto en grandes producciones como películas, novelas y en plataformas internacionales, sabemos que es tan solo el inicio para ella, mientras le seguiremos el paso en la nueva temporada en el Juego de las Llaves y Rubí.

@elavelden

ELA VELDEN

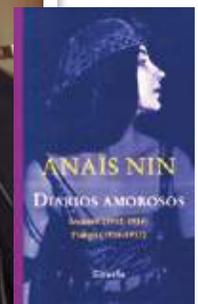
- Frío o calor: calor.
- Lugar favorito en el mundo: Italia.
- Lugar favorito de México: Querétaro .
- Mejor inversión: una maleta YSL .
- En tu bolsa no falta: perfume.
- Marca favorita mexicana: Alfredo Martinez.
- Marca de maquillaje favorita: Urban Decay.
- Crush: Timothée Chalamet.
- Animal favorito: flamingo.
- Hobby: cantar.
- Hábito de cuarentena: jugar The Last Of Us 2.
- De pequeña querías ser: princesa.
- Define tu estilo en una palabra: ecléctico.
- Serie favorita: Fleabag.
- Personaje de tv favorito: Rachel de Friends.
- Accesorio favorito: aretes.
- Comida favorita: mexicana.
- Alguien con quien te gustaría trabajar: Florence Pugh actriz y la directora Greta Gerwig.
- Lo primero que haces al despertar: lavarme la cara.
- ¿Cómo te dicen de cariño: Nany.
- Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Anaïs Nin.

COLOR FAVORITO



www.mujeonline.com

LIBRO FAVORITO



PERFUME FAVORITO



"Just Breathe".

FRASE FAVORITA

PRODUCTO DE MAQUILLAJE FAVORITO



GADGET FAVORITO



PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO



FOCUS ON

Paola Tarnov es uno de los rostros más auténticos que podrás encontrar, con un feed lleno de creatividad y expresión en su forma de vestir y maquillarse. Color, glitter, texturas, Paola es arriesgada y nos encanta.

@paola_tarnov

PAOLA TARNOV

COLOR
FAVORITO



PRODUCTO DE
MAQUILLAJE
FAVORITO



www.mujerintime.com

FRASE
FAVORITA

"Vive y deja vivir".

PRODUCTO DE
SKINCARE
FAVORITO



PERFUME
FAVORITO



Arturo
Pérez-Reverte
La Reina del Sur

RESERVA

LIBRO FAVORITO

Frío o calor: frío.
Lugar favorito en el mundo: Nueva York.
Lugar favorito de México: Huatulco.
En tu bolsa no falta: lip balm para labios secos.
Marca de maquillaje favorita: Urban Decay o Fenty Beauty.
Fashion Icon: Pam Allier.
Crush: mi novio o si es alguien famoso sería Chris Evans.
Hobby: tomarme fotos y maquillarme.
Hábito de cuarentena: hacer ejercicio.
Marca favorita mexicana: Ion x Electric Powder.
Gadget favorito: mi iPhone.
La prenda que más ames de tu closet: plataformas o tenis.
Define tu estilo en una palabra: exótico.
Serie favorita: Walking Dead
Personaje de tv favorito: Jack Sparrow.
Accesorio favorito: cinturones.
Comida favorita: sushi.
Lo primero que haces al despertar: ver el insta jaja.
Cómo te dicen de cariño?: mi familia Lola y amigos/as Payolita
Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Miley Cyrus siento que es bien divertida.

Maria Philibert es una persona sonriente, soñadora y creativa. Un alma que busca la inspiración y la comparte con sus seguidores a través de su forma de ver la vida en color y en sus viajes.

@mariaphilibert

MARIA PHILIBERT

www.muertime.com

Frío o calor: calor.
 Lugar favorito en el mundo: Italia.
 Lugar favorito de México: Baja California.
 En tu bolsa no falta: mi cartera.
 Marca favorita mexicana: Travelosophy.
 Lo primero que ves en una persona: sonrisa y ojos.
 Crush: mi novio.
 Hobby: diseñar y hacer fotos.
 Mejor inversión: mis viajes.
 ¿En qué te inspiras?: Pinterest y viajar.. son lo que más me inspira a crear.
 Producto de maquillaje favorito: iluminador y rímel.
 Hábito de cuarentena: hacer ejercicio.
 Gadget favorito: mi celular
 Si te dieran vuelos ilimitados para viajar siempre a un solo destino, sería: wow, Bali.
 La prenda que más ames de tu clóset: mis hoodies.
 Define tu estilo en una palabra: libre.
 Serie favorita: amo ver series no tengo una favorita.
 Accesorio favorito: collar con mi nombre .
 Comida favorita: pasta al pesto .
 Lo primero que haces al despertar: checar mi celular.
 ¿Cómo te dicen de cariño?: Mawi
 Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería: Tezza.
 Persona favorita en el mundo: mis hermanos.



PERFUME FAVORITO

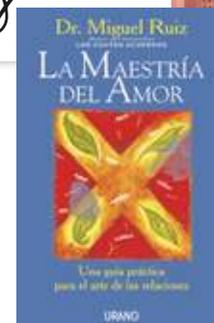
COLOR FAVORITO

"El sol gale para todos".



FRASE FAVORITA

PRODUCTO DE SKINCARE FAVORITO



LIBRO FAVORITO

MASCARILLAS QUE TE LA PELAN

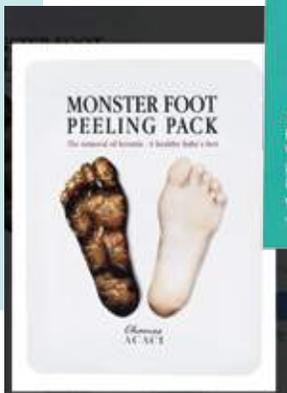
FOOT MASK and chill

Tener la piel suave y tersa es algo que todas deseamos, poniendo especial atención al rostro. Pero hay otra parte de nuestro cuerpo que sufre sequedad, cansancio y es sensible a los cambios de temperatura: nuestros pies. Ya no es necesario salir de casa a hacernos el tratamiento perfecto para lucirlos hermosos, con esta selección de mascarillas que literalmente te pelan la piel y con las que el problema de resequead no existirá más, pues su tecnología hace que disuelvan la piel muerta hasta desprenderla de nuestros pies. Spoiler alert: no es un proceso bonito pero si efectivo.

www.mujeintime.com

*Patchology
Poshpeel*

Con ácidos glicólicos, salicílico, láctico y cítrico que exfolia la piel muerta dejándolos suaves y tersos.



Monster Foot Chamos

Remueve la queratina vieja, las células muertas y la piel dura de los pies, dejando un aspecto de piel de bebé.



Kocostar

Tratamiento de 90 minutos con resultados de suavidad y limpieza en 10 días.



Tony Moly

Changing y Magic Foot Peeling Shoes son mascarillas en forma de calcetines que elimina y suaviza las durezas y la piel muerta, mientras los deja suaves y limpios.



Sephora Collection

Resultados en nutrición y relajación en 20 minutos. Alivian la fatiga y el dolor de pies con un efecto suavizante y refrescante, gracias al extracto de lavando y mentol.



danaus

Transformamos
bellamente para
hacer de una joya
tu pertenencia



MSGM

so extra!

www.mujerintime.com

Colores llamativos, estampados y texturas. Dale un giro extra a un outfit convencional con estas propuestas en blazers.



STELLA MCCARTNEY



THE ATTICO



HOUSE OF HOLLAND



ERMANNNO SCERVINO



HEBE STUDIO



JUST CAVALLI



JEJIA



MSGM



TOM FORD



BLANCA VITA



HEBE STUDIO

www.magnificina.it



ALEXANDER MC QUEEN



JOHN RICHMOND



DOLCE & GABBANA



MSGM

www.mujerintime.com

Maiite



Perroni

www.mujertvtime.com

Maite Perroni es una mujer consciente y preparada que parece no detenerse nunca, pues ha trascendido en la música, en cine, en la televisión y en plataformas internacionales como Amazon Prime y Netflix, formando parte de millones de corazones alrededor del mundo.

Maite nos platica sobre su nuevo proyecto Oscuro Deseo, sobre su pareja y por supuesto RBD.



www.mujertime.com

En cortos:

Algo que aprendiste de la cuarentena: a cocinar.
¿Qué nunca falta en tu bolsa?: perfume.
Serie para relajarte: Fleabag.
Serie para maratón: La Casa de Papel, Killing Eve, Oscuro Deseo.
Alguien con quien te encantaría trabajar: Phoebe Waller Bridge.
Tu familia es: lo más importante.
Animal favorito: Sancho mi perro (bulldog inglés).
Si no fuera actuación, sería: arquitecta o publicista.
Hobby: andar en patines.
Talento oculto: bailar salsa.
Comida favorita: mexicana, italiana, hindú.
Marca mexicana favorita: helados Roxy, comer helado nunca pasa de moda.
Lugar favorito en México: sus playas.
Lugar favorito en el mundo: no tengo solo uno, me encanta viajar.
Deporte: surf, pero no tengo idea como se hace jajaja.
Canción favorita de RBD: Empezar desde cero.
Canción que más te llegue de Eclipse de Luna:
Melancolía.
Prenda favorita: chamarra biker negra.
Tu estilo en una palabra: black lover.
Tus fans son: los mejores.
Tip de belleza: sonreír.
Crush: Heath Ledger.
Persona que te inspira: Jay Shetty.
Libro favorito: Sobrenatural de Joe Dispenza.
Lo primero al despertar: ver que hora es para ver si puedo dormirme otro rato.



www.mujertuque.com

MARCAS *DE LUJO*

QUE SE ADAPTAN
A LA NUEVA NORMALIDAD

Las grandes marcas de lujo se han adaptado al uso obligatorio de mascarillas en prácticamente todo el mundo



Marine Serre fue una de las primeras marcas en lanzar su colección cuando la pandemia apenas comenzaba. Estas mascarillas protegen de la contaminación y tienen un filtro de aire.

Off-White, rompió record de búsqueda, además de estar agotada con un precio inicial de 95 euros, comenzó a revenderse por la cantidad de 1.000 euros.

Urban Outfitters ha hecho colaboraciones con bandas o artistas, con anime y caricaturas, agotando todas las colecciones en horas y vendiendo en 60 euros cada una.



Puma con mascarillas de triple capa reutilizables que se adaptan a cualquier tipo de rostro gracias a su goma ajustable.

Parfois lanza su colección de mascarillas con 3 capas diferentes y lavables hasta un máximo de 5 veces para mantener su seguridad.



Mango lanzó mascarillas con estampados y gel hidroalcohólico que se ajustan gracias a sus tiras.

Cherubina es una marca especializada en tocados y diademas, que se ha adaptado con mascarillas reutilizables y lavables con un filtro de TNT.

Reebok vende sus mascarillas negras en un pack de 3, hechas de tejido suave y fáciles de lavar.



Adidas Originals lanzó mascarillas reutilizables en color negro y azul, además de que una parte de los ingresos por ventas van hacia el fondo Save The Children.



GIRLS & BOYS

.adrenaline

Model
Antonia
@steflic:an from Wanted
Daniel Moore
@Daniel_moore01 from New Icon
Styling: Iren Sergeeva
@sergeevairen
Photography: Maria Osintceva
@oskina_maria



www.mujerintime.com

Él
Jersey: Stylist own
Pants: FOX
Boot: Alphie
Helmet: SVS
Goggles: Scott

Ella
Jump suit: Diesel
Top: Oysho
Rain Jacket: Forever 21
Boots: O'neal
Google: Fly

www.mujerintime.com

Jersey: Forever 21
Top: Oysho
Skirt: Zara
Knee protection: Thor





www.mujeronline.com

Ella
Top: Nike
Pants: ANSR
Boots: O'Neal

EI
Jersey: FOX
Pants: FOX
Boots: Alphie
Gloves: Promoto
Helmet: HJC
Goggles: 100%



Ella
Jersey: Maverick
Shoulder protection: Thor
Pants: Zara
Gloves: FOX

Él
Jacket: Nike
Pants: Bilt
Boots: Alphine
Helmet: HJC
Goggles: 100%

Shirt: H&M
Pants: H&M
Boots: ONeal



www.mujerintime.com

¿QUÉ TANTO *poder proyectas?*

Es la hora de ponerte a pensar en cómo es que las personas te perciben, qué tanto poder proyectas para liderar tu entorno. Veamos ¿Cuál ha sido tu respuesta? Yo te propongo esto, adecua tus tiempos y haz una introspección a tu ser para tomar acciones coherentes que te ayudarán en esta evolución constante.

Si comienzas a observar el poder como una herramienta eficaz para diseñar tu realidad vas sumando puntos. Coloca sobre la mesa las cartas positivas y negativas de tu vida, si estás bien en tu pilar personal por supuesto que habrá recompensa en lo profesional ¿Qué tan satisfactorio es eso? Pon una balanza y confía.

Busca ayuda de profesionales si piensas que es lo mejor y toma la gran fuerza que sé, tienes dentro de ti para conseguir lo que siempre has querido, no tengas miedo y déjate crecer, en la línea del tiempo existen muchos pasos que dar para llegar a la cima, lo único primordial es que sepas como disfrutar cada detalle del camino que te llevará hacia ella.

Ten en mente cual es tu pasión, a dónde quieres llegar con ella y cómo es que lo quieres lograr, esas son las preguntas claves que te harán posicionarte en el escenario perfecto para que lleves tu propia magia al poder que deseas. Se necesita de mucho coraje desarrollarte para liderar y dejar huella en el ámbito que quieres. El poder que tanto buscas está en aceptarte tal cual eres, créeme que encontrarás personas que puedan pensar igual que tú, pero tu esencia es lo que te hace excepcional y si trabajas en vibrar alto, todo tu ambiente mejorará, velo como una cadena de bienestar, brillas y brillarán los que están a tu alrededor.

Te preguntaras por qué tanto énfasis en lo que hay dentro de ti; cuando eres consciente de que todo lo que existe internamente se refleja en lo externo, cambia la estrategia de cuidarte a ti mismo y por ende llega la evolución que te hará liderar tu entorno con un gran poder. El mejor consejo que te daré es: Fluye como el agua, no te juzgues, aprende y crea lo que a ti te haga sentir bien.



Shop Alex Ramirez es una marca mexicana dedicada a suplementos y accesorios de ejercicio especialmente para mujeres. Fue creada por Alex Ramirez, entrenador para mujeres en Tijuana, Baja California, al darse cuenta que el funcionamiento y desarrollo de la mujer son diferentes al hombres, decidió crear productos con compuestos dirigidos únicamente a la mujer con ácido fólico, L-carnitina y café verde que ayudan a reducir grasa y son excelentes para tratar la celulitis. Estos productos cumplen con la certificación y legalidad necesaria.

📍 @shopalexramirez

📍 @alexramirez247

📍 Shop Alex Ramirez

www.alexramireztrainer.com





ANA LUCÍA CEPEDA

BOLSA ROSA

Ana Lucía Cepeda es directora de Bolsa rosa, plataforma reconocida por Women Economic Forum que ofrece un servicio de reclutamiento para talento femenino 100% calificado, con horarios flexibles y que busca romper los métodos tradicionales de reclutamiento.

¿Cómo nació Bolsa Rosa? Crecí con el ejemplo de una madre trabajadora, que tuvo la oportunidad de cambiar su esquema de trabajo a medio tiempo al ser mamá de 3 hijas, entonces para mí siempre fue algo natural o pensaba que era así para todas las mujeres, pero me di cuenta que las mujeres trabajaban embarazadas, o andaban corriendo por los niños o se salían de trabajar y pensaba ¿por qué no puede haber flexibilidad para ellas? Empecé a indagar sobre el tema, yo no creía que fuera necesario dejar de trabajar, sabía que sí se podía porque lo viví con mi mamá, vi que sí se puede y vi sus beneficios. El tema de la flexibilidad era el enfoque que nadie estaba atendiendo tanto para que las mujeres pudieran trabajar de manera flexible y que las empresas permitieran esta flexibilidad.

En 2011 investigué y supe que en Estados Unidos esta modalidad de trabajos flexibles ya existía, los contacté, los estude, compre sus libros para ver cómo poderlo adaptar a México y entre a la maestría en el 2011 de Innovación de Negocios y ahí incube mi proyecto para hacerlo realidad.

La primera versión fue en Mayo del 2012 empezó como Vida Mujer y luego migró a Bolsa Rosa.

¿Cuál es el motor de Bolsa Rosa? Nuestra misión es mejorar vidas revolucionando el mundo laboral, a través de vincular a mujeres en empresas flexibles, cada mujer que se vincula a un empleo es un caso de éxito, mejoramos su economía y su relación familiar. Y cada vez que trabajamos con una empresa en temas de flexibilidad, transformamos un universo de toda una organización, de muchos colaboradores, en todo lo que impacta por tener de manera formal esta política de flexibilidad que siempre beneficia a la empresa y a la persona, ese es el motor que nos impulsa, nos hemos expandido en muchas unidades de negocio, certificamos a gente con nuestra metodología, buscamos impulsar la carrera de las mujeres, hacemos programas para mujeres, para ayudarlas a regresar a trabajar, ayudamos a mejorar su currículum, las ayudamos con sus entrevistas, networking, todo para empoderadas.

Con 8 años de experiencia sabemos que busca la empresa y la candidata, sabemos como entrar a las empresas con el tema de flexibilidad.

¿Cuántos casos de éxito han sumado a su comunidad?: Hemos vinculado a 6,000 mujeres en empleos flexibles. Hemos trabajado con más de 180 empresas en temas de flexibilidad, tenemos un comité de empresas grandes para compartir mejores prácticas en las cuales están integradas 68 empresas. Todo lo que hacemos impacta más allá, pues cada acción que se hace se multiplica para muchas personas. Nuestro último proyecto "WIN" que se lanzó en Junio, es enfocado para hacer mejores candidatas, para darles nuevas y mejores herramientas para ser mejores profesionistas. Hicimos un programa para que puedan encontrar un trabajo flexible o crecer en su trabajo, identificar cuál es su propósito

en la vida, entrevistas, currículum, como manejar su estilo, maquillaje, peinado, ropa. Temas de Networking, cómo negociar la flexibilidad, como medirte tu por objetivos, como ser autogestionable, temas de lactancia.

Invitamos a speakers para hacer algo muy robusto para todas y tener mejores candidatas. Tuvimos 500 mujeres en esta primera generación, ya contábamos con 120,000 mujeres registradas en la comunidad, pero siempre el esfuerzo iba hacia las empresas y este proyecto fue hacia las candidatas y crear un vínculo más cercano con esta comunidad de mujeres.

Bolsa Rosa parecía estar más actualizada a las nuevas formas de trabajo desde casa mucho antes de la cuarentena, ¿crees que hacer home office o tener libertad de tiempo sea algo que esté en nuestro futuro inmediato o que nos cueste adaptarnos a ellos? Mi equipo y yo siempre hemos podido trabajar desde cualquier parte del mundo en nuestra computadora. El tema de COVID vino a exponenciar la parte de flexibilidad, ya se veía como una tendencia gradual y orgánica, había empresas muy adelantadas y otras obsoletas que no creían en el home office. Si esto no hubiera pasado de una manera tan tajante de un día a otro, el home office seguiría de una manera muy orgánica. Ya es una manera mundial de trabajar, ya se probó que sí funciona, ya hubo muchos meses de ajuste. Al principio todos creímos que sería unas semanas o un mes. Hay un antes y después en la manera de trabajar, no deberíamos regresar a trabajar full time a una oficina.

Aquí mucho tiene que ver el líder, o se adapta a esta ola y suma a todo su equipo con metodologías claras y con todo para que realmente funcione esta flexibilidad, o exigen otro tipo de resultados, o van a exigir que regresen a trabajar y va a ver un choque de cultura entre lo que quieren y lo que su gente quiere, y no va a fluir. Al final del día la empresa depende de la gente, si la gente está comprometida, ¿pues que mejor? Lo ideal es un mix, tener la opción de ir a la oficina cuando tú quieras, es bueno despejarse, tampoco es bueno el home office 100% siempre porque es muy aislado.

¿Cómo podemos formar parte de Bolsa Rosa? Te puedes registrar en nuestra página como candidata y ya formarás parte de la comunidad, te puedes sumar a la segunda edición de WIN. Y como empresa nos puedes contactar para poder apoyarte con toda nuestra área de flex time, todas las soluciones que tenemos para las empresas con el tema de flexibilidad en todo lo que hacemos.

Tenemos muchos productos ya sea que quieras buscar agente o implementar una metodología de flexibilidad en tu empresa, tener a gente experta en flexibilidad en tu empresa o todo un sistema de gestión de personal que medimos con base a resultados y productividad.

JUST IN TIME

Nuestra atractiva selección de relojes con estilo y elegancia única, combinan estilos femeninos atemporales en piezas de ingeniería fabricados con oro, plata y diamantes. Un reloj siempre será una declaración de estilo.



GUCCI



FERRAGAMO



CARTIER



PATEK PHILIPPE



TECHNO MARINE



DIOR

www.mujeronline.com



CHOPARD



GUCCI



TAG HEUER

Los mejores *hoteles luxury* están en Latinoamérica

www.mujerintime.com

Olvida Europa o Asia, los hoteles más lujosos los encontrarás en Latinoamérica, nuestro increíble continente tiene muchísimo que ofrecer, mágicas montañas que te hipnotizarán con su belleza milenaria, playas paradisíacas y ciudades modernas que te cautivarán al instante.

Empaca tus maletas con tus looks más sofisticados, porque además de unas vacaciones llenas de aventura, estos hoteles te darán el toque de lujo que tanto deseamos...



Belmond Palacio Nazarenas
Lugar: Cusco, Perú

Este hotel es algo único, ya que está construido sobre ruinas incas y los restos fueron rescatados y expuestos dentro de las instalaciones, la decoración está basada en la época colonial de Perú. Esta mezcla de culturas seguramente te remontará a un viaje al pasado.

Río Serrano Hotel & Spa
Lugar: Torres del Paine, Chile

Si lo que buscas es un viaje de otro planeta, este es tu destino ideal; en medio de glaciares, cuernos de granito y diecisiete horas de luz en horario de verano, este lugar te ofrece todos los puntos que una verdadera aventura debe tener. En los alrededores de este hotel encontrarás el Parque Nacional Torres del Paine y las Cascadas de Salto Chico.

Patios de Cafayate Wine Hotel
Lugar: Cafayate, Salta, Argentina

Si lo que buscas es cumplir tu sueño de explorar el mundo del vino argentino, este lugar es lo que tanto anhelas, ubicado entre los mejores viñedos del país, con una piscina que te robará el aliento al contemplarla con la majestuosa fachada del hotel detrás de ella.

Waldorf Astoria
Lugar: Panamá, Panamá

Inmerso en el distrito financiero de la moderna ciudad de Panamá, este hotel te sacará más de un suspiro, se encuentra justo en la costa del Pacífico, es la primera propiedad en Latinoamérica de esta reconocida cadena, con 36 pisos llenos de una decoración fuera de este mundo.

Allure Chocolat By Karisma Hotels & Resorts
Lugar: Cartagena de Indias, Colombia.

Definitivamente nada dice más “fiesta” que la inmejorable Cartagena, un lugar lleno de vida y ambiente caribeño. Este hotel se encuentra a tan solo cinco minutos del centro de la ciudad, con vista a la playa, disfruta tu tarde en su piscina infinita y en su moderno bar.



Waldorf Astoria
Foto: Agoda



Patios de Cafayate Wine Hotel
Foto: Momodo

www.mujerintime.com



Río Serrano Hotel & Spa
Foto: Paine

Allure Chocolat By Karisma Hotels & Resorts



Sin duda alguna, el hablar el mismo idioma al lugar al que viajemos, nos hace sentirnos en casa. No desaprovechemos las inmensas maravillas que los países latinos nos ofrecen, distintas culturas y una naturaleza imponente, harán que no te arrepientas nunca de haber viajado al sur del continente.

¡LOS QUIERO TODOS!

En nuestra colección de lentes siempre aplicaremos "entre más, mejor" y es que las amantes de este accesorio pueden entender que los queremos en todos los colores, con todos los filtros y de todas las marcas. Te dejamos una selección de las mejores marcas y modelos para este verano 20202.



EMILIO PUCCI



BALENCIAGA



OFF-WHITE



DIOR



MIU MIU



CELINE



CARTIER



GUCCI



MONCLER

SKINCONCEPT



SKINCONCEPT es una empresa dedicada al bienestar de hombres y mujeres en México, es distribuidor oficial de marcas Internacionales Profesionales como REVITALASH COSMETICS (cuidado de pelo, cejas y pestañas) IMAGEskincare (cuidado para todas las condiciones de piel) JANE IREDALE (la única línea de maquillaje skincare) PCAskin (cuidado skincare de grado dermatológico).

Además cuentan con un DAY SPA donde puedes disfrutar de masajes y faciales.



Goldsmith 56, Polanco CDMX.
 ☎ 55 70 52 40 99 Local 55 - 52 81 38 28
 skinconcept.cc@gmail.com.mx

www.skinconcept.com.mx
 🌐 📱 📧 skinconceptmex

Hemos tenido mucho tiempo para asolearnos, disfrutar del sol, algunos desde una alberca o en el jardín de nuestras casas o el techo. La exposición a los rayos UV reseca nuestra piel y cabello y con ello, aparecen las líneas de expresión.

Debemos tener en cuenta que el sol deshidrata, por lo que es necesario tener una crema hidratante para nuestra piel, además de aplicar crema para las nuevas manchas que nos han salido.

El pepino y aloe vera son ideales cuando queremos hidratar, pues contienen gran cantidad de agua, por lo que serán un gran aliado a la hora de hidratar nuestra piel. Además de que el aloe vera ayuda al enrojecimiento y quemaduras.

También el uso excesivo de sandalias hacen que aparezcan callosidades y grietas en nuestros pies, por lo que aplicando vaselina sólida y envolviendo nuestros pies en plástico es una excelente opción como mascarilla, con resultados inmediatos.

Otra opción es utilizar las famosas piescarrillas, solo ten en cuenta que el resultado no es inmediato aunque si efectivo. Por lo que al menos una semana tus pies estarán mudando de piel.

El más afectado a la hora de estar en una alberca, sin duda es nuestro pelo. El aceite de coco tiene tantas propiedades que repara y revitaliza tu cabello, aplica antes de dormir para que actúe durante la noche. Por la mañana, al lavarlo notarás la diferencia.



¿CÓMO RECUPERAR EL DAÑO CAUSADO EN MI PIEL Y CABELLO POR LA ALBERCA?



Bruna encierra un estilo de vida que lleva a la mesa *superfoods* para el bienestar integral que además de delicioso es libre de... culpa, pues en Bruna creemos que el placer en todos los sentidos es sano.

Creadas por dos hermanas, lyali (nombre de origen cora) e Itzel (nombre de origen maya) a quienes el rumbo de sus vidas las llevarían a sus antiguas culturas y pueblos originarios. Su objetivo siempre fue apoyar a otras mujeres, llevándolas en 2019 a experimentar con sabores hasta lograr la perfección. Los insumos de Bruna vienen de tierras cultivadas por mujeres campesinas e indígenas.

Bruna significa morena, cada Bruna representa nuestra cultura y tradiciones en cada uno de sus 6 productos: cacahuate natural, cacahuate con café, cacahuate con chocolate, almendra, almendra con maca y canela y avellana con cacao.

Bruna tiene su historia. Cada una es una morena con historia y queremos conocer la tuya cuando nuestras morenas embrujen tu paladar. Bruna es un milagro en tiempos de pandemia y siempre lo será.

@_brunamx_
www.brunamx.mx

TIEMPO DE VIDA DE NUESTROS

SOSTENES



www.mujerintime.com

Cuando encuentras el ideal no lo quieres soltar, lo sabemos porque no muchas veces es fácil encontrar el sostén adecuado a nuestro tipo de cuerpo. Al uso, van perdiendo su fuerza y coloración, además de que ya se ven mucho más gastados, pero la parte difícil es despedirse de ellos.

Lo ideal es tener por lo menos 7 sostenes para un día cada semana, pues utilizar el mismo cada día hace que se desgaste.

Una parte importante es el cuidado que le damos, pues muchas veces los tratamos como ropa común, cuando estos tienen barilla y otros materiales mucho más débiles que otras prendas.

Puedes utilizar agua tibia y bolsas para lavado, ya hay en forma de sostén para que no pierdan su forma.

Al ser una pieza que es difícil encontrar una que nos acomode 100% es más difícil despedirnos de ellos.

¿CUÁNDO DECIRLES ADIÓS?

- Cuando los tirantes se caen de los hombros.
 - ¿Se te abrió solo? Bye
- Cuando perdió su color.
- Cuando tiene manchas de sudor irremovibles.
- Sostén demasiado grande a comparación de cuando era nuevo.
- Bolas en las copas.

foofa.



FOOFA es una marca de joyería artesanal, que representa una estética contemporánea y minimalista. Nuestro enfoque de diseño descarta modas y excesos, busca tendencias que permitan un uso atemporal de nuestras piezas.

Creamos con cuidado y detalle piezas que reconocen a la mujer donde cada una de ellas tiene un propósito. Fáciles de usar y continuamente inspiradas por nuestros viajes.



 foofa.mx
 @foofa.mx

www.foofa.mx
foofamx@gmail.com

¿QUÉ ÁCIDO ES EL ADECUADO PARA MI?

Productos con ácido hialurónico, salicílico, azelaico, retinol, muchos nombres y compuestos, pero ¿sabes realmente cuál es el adecuado para ti?

BOSCIA ROSEWATER MIST WITH WITCH

Para controlar las manchas se recomienda el uso del ácido azelaico.



DRUNK ELEPHANT A-PASSIONI™ RETINOL CREAM

Para una piel tersa se recomienda retinol y ácido hialurónico.

THE ORDINARY HYALURONIC ACID 2% + B5

Para mantener la hidratación el ideal usar ácido hialurónico y vitamina C.

CAUDALIE VINO PURE NATURAL SALICYLIC ACID PORE MINIMIZING SERUM

Para los poros abiertos lo recomendable es la renovación cutánea con ácido salicílico y vitamina C.



BIOSSANCE SQUALANE + VITAMIN C ROSE





ATRAXIA®

Expertos en el detalle.

El diseño se encuentra en el detalle y cada detalle es un momento perdurable. Reinterpretamos y promovemos la riqueza cultural y ambiental de México, con diseños únicos hechos joya.

Atraxia es una marca mexicana que busca generar un sentido y propósito social, cultural y ambiental. Por ello da trabajo a artesanos mexicanos, apoya el impulso de nuevas tecnologías y el 90% de sus insumos son locales.

También generan conciencia cultural con la difusión de la importancia de los íconos y costumbres de México, a través de su blog y en redes sociales. Además, un porcentaje de tus compras se donan para causas culturales y para la preservación de especies mexicanas como el ajolote y el jaguar.

Actualmente cuentan con tres colecciones Deep Ocean, Mexicanita y Alebrijes. Las cuales puedes encontrar en museos como Bellas Artes, el MUAC y MUMEDI, además de boutiques de la CDMX y Guanajuato y en su sitio web www.atraxiajoyeria.com



www.atraxiajoyeria.com
contacto@atraxiajoyeria.com

 /AtraxiaJoyería
 @atraxia.joyeria
 5525187476



13.000

PASOS AL DÍA

CHALLENGE ACCEPTED

No es ningún secreto que una vida sedentaria facilita los problemas de salud, lo mismo que una vida activa mejora la calidad de vida. Si seguir una rutina de ejercicios o inscribirte a algunas clases no es para ti, seguramente sí lo es algo tan básico como caminar. Sácale provecho a esta actividad de la mejor manera y con pequeños cambios en tu día.

www.mujerintime.com

PARA
EMPEZAR...
¿CUÁNTOS
KM SON
13.000
PASOS?

8.5 KM
APROX.

La aplicación de Salud del iPhone te ayudará a contar el número de pasos por día, además de que hace comparaciones entre semanas.

- 1) No utilices el coche para moverse a distancias pequeñas: tal vez debas ir a la farmacia o a un minisuper cerca de tu casa o de oficina, no utilices el coche para distancias cortas y mejor camina hacia el lugar.
- 2) Olvídate de los ascensores: si estás en el piso 66 tal vez quieras considerarlo, pero si utilizas el elevador para ir a un 3er piso, te estás perdiendo valiosos minutos de ejercicio para tus piernas, glúteos y corazón.
- 3) Limpia tu casa: está comprobado que limpiar es una de las actividades que mejoran el ritmo cardiaco, sin darte cuenta estás caminando, haciendo sentadillas, pantorrillas y brazo.
- 4) Da un extra: si ya reemplazaste actividades caminando, siempre puedes dar un extra donde solo te dediques a caminar. Dale 30 minutos de tu día por las mañanas o por las noches a esta actividad, verás los beneficios de despejar tu cabeza y desestresarte.



Dula es una marca divertida, versátil, cómoda tanto para hombres como para mujeres, inspirada en la cultura pop de los años 90's hasta la actualidad. Dula implementa técnicas y experimentos de impresión en sus playeras para dar a sus clientes los mejores diseños que además puedes crear tu playera o sudadera con tu diseño o frase preferida.

Dula cuenta con un showroom que nace con la necesidad de crear un espacio en donde marcas mexicanas puedan llegar a más personas para que el consumo local se vuelva parte del día a día.



 DULA
 dula_mx
Showroom

Boulevard Coacalco #266, planta baja, Villa de las Flores.
Coacalco, Edo.Mex.

TENDENCIAS DE CABELLO

DEEP COPPER VS SMOKEY ICE

www.mujerintime.com



Para un giro de 180° lo ideal es un Smokey Ice. Nadie, naturalmente, tiene este color de cabello, y de ahí radica su magia. Sin duda este color aporta luz, pero no es 100% amigable con todas las tonalidades de cabello. Si eres rubia, será más fácil que llegues a este tono que una castaña oscura.

Es un color que todas podemos amar, pero que también requiere muchos cuidados en casa y que lo realice un profesional.

Lo que es un hecho es que un buen Smokey Ice siempre será el anhelo de quien te lo vea.



No importa que versión de rojo quieras, siempre serán protagonista. Naranjas, cobres, cereza todos forman parte de las tendencias del 2020 y sin importar tus rasgos físicos, hay un tono para ti, pero hay uno que se distingue entre todos: el deep cooper.

Le da brillo y sensación de capaz a tu melena, sin que importe tu color de ojos o el color de tu piel.

Aporta elegancia, fuerza y originalidad. Considerado el rojo como el color más sensual, atrévete a llevarlo en tu cabello.

KAVILI



Joyas que surgen partir de los ojos del diseño y las manos del artesano; formando diminutos diseños con finos hilos de plata hasta crear una joya que mezcla tradición y vanguardia.

Colecciones de dijes, pendientes, brazaletes y anillos elaborados con filigrana, técnica Orfebre de Oaxaca, que están inspiradas en la naturaleza y en los detalles sencillos y complejos que nos rodean en la vida. Nuestra primera colección está inspirada en flores, hojas y pétalos, cuya belleza y delicadeza se representa en cada una de ellas.

Su elaboración al ser totalmente artesanal hace que cada pieza sea única.

KAVILI es México, diseño, artesanal, pasión, único, calidad, belleza...



www.kavili.mx

info@kavili.mx

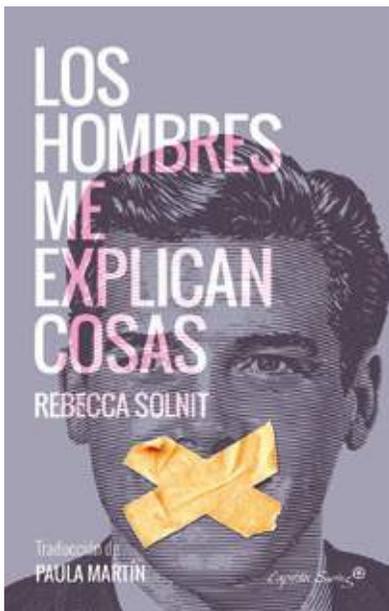
 [kavili_joyeria](https://www.instagram.com/kavili_joyeria)

 [Kavili Joyería](https://www.facebook.com/Kavili.Joyeria)

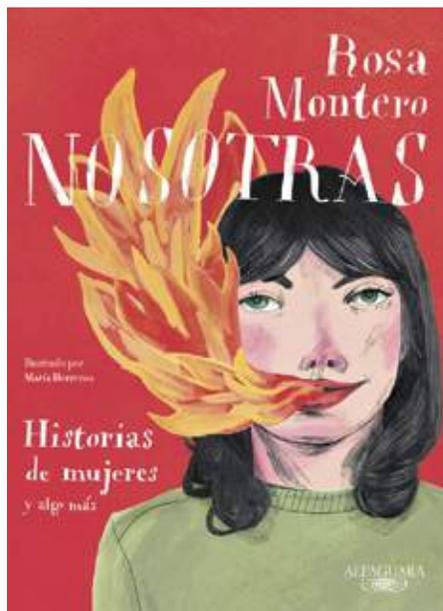
3 LIBROS PARA ENTENDER feminismo

El feminismo es un tema que se ha tocado mucho más en los últimos años, y es difícil tomar una postura si no estamos informados. Aunque sabemos que hay varios tipos de feminismo y no siempre nuestras ideas se van a acoplar 100% a algunos de ellos, lo cierto es que como mujeres debemos estar informadas y conocer este tema, pues ninguna de nosotras está exenta y es parte de nuestra historia y lugar en el mundo. Estos 3 libros podrán ayudarte para entender un poco más sobre el tema.

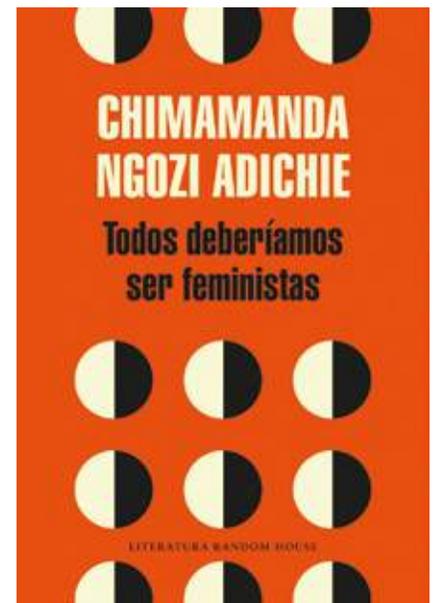
www.mujerintime.com



Los hombres me explican cosas (Rebecca Solnit): la desigualdad de género, la violencia, el como la mujer educada de forma más "suave" ante la vida, contadas en 9 ensayos. Hace referencia al "mansplaining": cuando un hombre le explica algo a una mujer suponiendo que ella ignora el tema, aunque él sea quien lo ignora.



Nosotras (Rosa Montero): un libro que busca destruir estereotipos en ambos géneros. Refleja la aportación de la mujer en la vida y cómo este afecta nuestra sociedad. Celebra a la mujer memorable en el ámbito social, académico y artístico.



Todos deberíamos ser feministas (Chimamanda Ngozi Adichie): esta novela nos hace reflexionar sobre cómo se debería vivir el feminismo en nuestros días y nos ayuda a entenderlo. Nos muestra cómo se van construyendo los roles de género y como entendiendo más el feminismo podemos vivir en un mundo más justo.



SOMOS UNA MARCA 100% NACIONAL QUE CELEBRA EL
TALENTO MEXICANO, CON DISEÑOS ÚNICOS FABRICADOS
A MANO, EN TELAR DE CINTURA Y BORDADO CON LA MAYOR
DEDICACIÓN Y AMOR POSIBLE. PARA MUJERES QUE
DISFRUTAN EL ARTE MEXICANO PLASMADO EN
COLORES VIBRANTES Y LLENOS DE VIDA.



HERMELU.MX

HERMELU.MX@GMAIL.COM

3521125575

"A smart girl is confident, and confident girls are pretty and powerful. And when you get a group of pretty powerful girls together, they're unstoppable."

www.mujeinitime.com



Bobbi Brown

REGRESAR DEPENDE DE TODOS

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS PARA EL PERSONAL

1

Uso de cubrebocas y cofia o gorro para el cabello

2

Educar a los empleados frente a la pandemia

3

Utilizar equipos de protección personal y productos desechables para los consumidores

4

Utilizar tecnología para evitar el contacto (En pedidos y pagos)



6

Empleados específicos para lavar y desinfectar superficies

5

Prohibir acudir a los empleados enfermos

7

Filtros al ingreso y salida del personal para identificar síntomas de COVID

Sigue instrucciones en: covid19.queretaro.gob.mx

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



PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE QUERÉTARO

QRO TÚ YO



HARD ROCK HOTEL LOS CABOS

Limitless
ALL-INCLUSIVE



LOS CABOS
AN ALL-INCLUSIVE EXPERIENCE

Periodo de reservación: a partir de 8 de enero 2019 al 20 de diciembre de 2019. Periodo de viaje: 8 de julio al 21 de diciembre de 2020. La promoción Limitless All-Inclusive aplica a partir de estancias de 1 noche. CARGO POR SERVICIO: Existe un cargo por servicio del 25% que aplicará sobre el precio final de todas las transacciones con la promoción Limitless All-Inclusive o a todos los servicios o productos disponibles en Hard Rock Hotel. El cargo por servicio sólo se puede pagar en efectivo, con cargo a la habitación y/o cargo a tarjeta de crédito. El cargo por servicio no se puede pagar con el saldo restante de la promoción Limitless All-Inclusive.