

mujer

IN TIME

LOS
básicos
QUE NECESITAS
ESTE 2023

PLAN
SÓLIDO
PARA TUS
FINANZAS

VIVIENNE
WESTWOOD

Historia de
una revolución
femenina

LOS 10
PERFUMES
QUE NADIE
QUIERE COMPARTIR
revelados

CAROLINA
MIRANDA
POR AMOR ESTAMOS AQUÍ Y AHORA





#NOTEPIERDASDENADA



@mujerintime



*¿Quieres escribir
como colaborador?*

redes@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM

contacto@dcmedia.com.mx



LA FUERZA DE LA



CHAUMET

Pulsera Liens Évidence en oro blanco, engastada con diamantes talla brillante.

Una reinterpretación contemporánea de la joyería sentimental, la colección Liens celebra el vínculo entre las personas. Símbolo de transmisión y de compartir, Liens Évidence juega con la fuerza de la pureza para afirmar el poder de las relaciones que el tiempo continúa enriqueciendo.

LA ERA DE LOS FENÓMENOS CREATIVOS

Este año, como la mayoría de las personas, seguro uno de tus propósitos es hacer aquello que no hiciste el 2022, salir a correr, hacer ejercicio, tomar algún curso, pero ¿qué hay de: dejar de hacer lo que ya estás haciendo mal?.

Hablando de marketing, un tema que es importante para todos aquellos que van empezando a creer en el efecto de venta de redes sociales, muchas veces comenzamos a crear contenido que nos gusta, subir fotos con una estética bonita, mostramos nuestra línea de productos y comienzas a decepcionarte por no tener los resultados en estadísticas que quieres. Entonces, en medio del pánico, decides promocionar tu publicación. ¡No caigas en pánico! .

Recuerda que las redes sociales son una plataforma donde conectas y generas una comunidad, este año te invitamos a convertirte en un fenómeno creativo, no te desconectes de nuestras redes sociales @demediamx en Instagram, www.demia.com.mx y Cynthia La Regia en YouTube, donde te daremos tips para presentar, comunicar y hacer que la gente se enamore de tu marca. También recuerda que en cualquiera de las redes puedes contactarnos para nuestras asesorías personalizadas.

Cynthia Diaz
CEO DC MEDIA
@cynthia_laregiatv



kipling | Live.Light



Encuentra la nueva colección en kiplingmexico.com y en Boutiques Kipling.

Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square Metepec, Oasis Coyoacán, Perisur,
Santa Fe, Satélite, Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro, Angelopolis Puebla, Andares Guadalajara,
Las Ámericas Cancún, Andamar Veracruz, Galerías Valle Oriente Monterrey,
Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey.

kiplingmexico.com

f t i d @kiplingmexico

SORORIDAD

Aunque el término de sororidad aún no está muy normalizado en nuestro vocabulario, este va mucho más allá de sólo ser solidarias entre mujeres.

El concepto de sororidad empezó a utilizarse dentro de las áreas de las ciencias sociales para referirse a la alianza y la hermandad entre mujeres, creando así redes de apoyo mutuo.

Su principal justificación es el acuerdo en la lucha de cuestiones sociales de género, siendo la clave para generar cambios sociales, fomentando el empoderamiento femenino buscando siempre un camino hacia la igualdad.

Es por ello que la sororidad está relacionada a la unión y el respeto entre nosotras las mujeres, buscando desmentir las creencias sociales que existen sobre nuestras relaciones personales, poniendo en conversación estereotipos como: "una mujer puede ser la peor enemiga de otra mujer".

Fuera del término social, debemos preguntarnos también qué podemos hacer cada una de nosotras para fomentar esta alianza y red de apoyo mutuo, es por ello que te compartimos puntos claves para reflexionar y poder poner en práctica.

Evitar hacer juicios de valor sobre las decisiones, opiniones, conductas, aspectos físicos de las demás o de nosotras mismas.

Respetar y no cuestionar la forma que tienen otras mujeres de vivir su sexualidad.

Intentar no compararnos con las demás. Todas somos diferentes.

Con esto, te invitamos a iniciar un diálogo más consciente entre nosotras, buscando iniciar o fomentar esta transformación que hoy en día es tan necesaria y si es posible ponerla en práctica en nuestro día a día.



BENIHANA THE JAPANESE STEAKHOUSE



RESERVACIONES
55 9133 6479
📞 55 6062 2361



Benihanacdmx

PARQUE INTERLOMAS

Av. Jesús del Monte No. 41 Huixquilucan, Edo. de México.

UN PLAN SÓLIDO PARA TUS FINANZAS

El comienzo de un nuevo año es una oportunidad perfecta para poner en orden tus finanzas y comenzar el año con un plan sólido en mente. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para organizar tus finanzas al inicio del año:

Hacer un seguimiento de tus gastos del año anterior: Revisa tus estados de cuenta y registros de gastos del año anterior para tener una idea de dónde estás gastando tu dinero. Esto te ayudará a identificar áreas donde puedes ahorrar dinero en el futuro.

Establecer metas financieras: Piensa en qué es lo que quieres lograr financieramente en el nuevo año. ¿Quieres ahorrar para un viaje, pagar deudas o simplemente tener un mayor control sobre tus finanzas? Establecer metas te ayudará a mantenerte enfocado y a trabajar hacia tus objetivos.

Hacer un presupuesto: Un presupuesto te ayudará a controlar tus gastos y a asegurarte de que estás gastando tu dinero de manera responsable. Anota todos tus ingresos y gastos mensuales y ajusta tu presupuesto según sea necesario para alcanzar tus metas financieras.

Ahorrar dinero: Es importante tener un fondo de emergencia para cubrir imprevistos o situaciones inesperadas. Trata de ahorrar al menos el 20% de tus ingresos mensuales para tener un colchón financiero en caso de necesidad.

Organizar tus documentos financieros: Mantener tus documentos financieros en orden te ayudará a ahorrar tiempo y a evitar problemas en el futuro. Asegúrate de tener copias de todos tus estados de cuenta, contratos y otros documentos importantes en un lugar seguro y accesible.

Con un poco de planificación y organización, puedes poner tus finanzas en orden y comenzar el año con confianza. ¡Mucho éxito en tus metas financieras para el nuevo año!

*¿Te sientes estancado con
tu número de seguidores?*

**SEGURO TE HACE FALTA
VER MÁS MARKETING**



Contáctanos

✉ contacto@dcmedia.com.mx

☎ +52 442 191 59 22

COMPARTIR



ESENCIAL PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

Enseñar a los niños a compartir es una de las lecciones más importantes que podemos transmitirles. La capacidad de compartir es esencial para el desarrollo emocional y social de los niños y les ayudará a establecer relaciones saludables y satisfactorias a lo largo de su vida. Algunas de las razones por las que es importante enseñar a los niños a compartir son:

Promueve la empatía: Compartir con otros niños les enseña a ponerse en el lugar de los demás y a entender sus sentimientos y necesidades. Esto es esencial para desarrollar la empatía, que es la capacidad de comprender y sentir lo que otros están sintiendo.

Fortalece las relaciones sociales: Los niños que aprenden a compartir tienen más amigos y se sienten más aceptados y valorados por sus compañeros. Compartir les ayuda a establecer relaciones más cercanas y significativas con otros niños.

Mejora la cooperación: Compartir también ayuda a los niños a aprender a trabajar en equipo y a cooperar con otros para alcanzar un objetivo común. Esto es esencial para el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo que serán útiles a lo largo de su vida.

Enseñar a los niños a compartir puede ser un desafío, pero es una lección valiosa que les servirá durante toda su vida. A través del ejemplo y la orientación, puedes ayudar a tu hijo a desarrollar esta importante habilidad social y emocional.



**JUEGA Y LIBÉRATE
DE LA FLOJERA**
#CuandoTeActivasTeLiberas

ACTÍVATE
30 **MINUTOS**
5 DÍAS
DE TU SEMANA

liberate.mx



© El Chavo

ME MUDO A...

DESTINOS
PARA
BUSCAR
MEJORES
OFERTAS DE TRABAJO

3

Si lo que tu necesitas es cambiar de aires y uno, tienes la posibilidad de mudarte y dos, tienes onditas con el mundo tecnológico, puedes buscar algún trabajo en otra parte del mundo. A nivel mundial, hay algunos lugares donde existe una mayor demanda de trabajo que en otros. Algunos de los lugares donde actualmente existe una mayor demanda de trabajo son:

Estados Unidos: El mercado laboral de Estados Unidos es uno de los más grandes y diversos del mundo. Hay una gran demanda de trabajadores calificados en campos como la tecnología, la ingeniería, la atención médica y el marketing.

Alemania: El mercado laboral de Alemania es uno de los más sólidos y estables de Europa. Hay una alta demanda de trabajadores calificados en campos como la ingeniería, la tecnología y la fabricación.

China: El crecimiento económico sostenido de China ha llevado a una gran demanda de trabajadores calificados en campos como la tecnología, la ingeniería, el comercio y la industria manufacturera.

Estos son solo algunos ejemplos de lugares donde existe una mayor demanda de trabajo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la demanda de trabajo varía según la región y el campo de trabajo. Es recomendable investigar las oportunidades de trabajo disponibles en tu área de interés antes de tomar una decisión sobre dónde trabajar.





VACASANTA

ASADOR

*El placer
de la carne*

Reservaciones (442) 189 1507

Uber
Eats




DiDi Food

Av. Vallendar 102 Local 10 Col. Los Olvera, Frente al Santuario de Schoenstatt
Plaza Colinas del Santuario, Corregidora, Qro.

Pan con tomate



DESAYUNO TRADICIONAL EUROPEO

Esta sencilla receta es tradicional en Europa, para ser más específicas en España, donde gracias a sus pocos ingredientes y su facilidad se ha convertido en el desayuno diario en esta parte del mundo. Aunque nos referimos a ella como "fácil", hacer esta receta bien implica algo de esfuerzo por el pan, pues es importante que no sea de paquete y que tenga el tostado perfecto para que no se aguade.

¿Qué necesitas?

- 4 panes en rebanada
- 2 jitomates muy maduros
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

¿Cómo se hace?

Lo primero es tostar las rebanadas de pan, en caso de que aún no esté tostado, en caso contrario solo calentar. El punto clave es que debe estar bien tostadito por fuera, pero con el interior ligeramente suave.

Corta los ajos y los jitomates por la mitad y en cada rebanada embarrar de estos 2 ingredientes, añade un poco de aceite y una pizca de sal.

Dependiendo tu gusto, puedes añadir algún jamón, queso, aguacate o especias.



TACOS + COCINA + BAR + DJ + UN POQUITO DE GRACIA

¡MORIRÁS DEL ANTOJO!

ANILLO VIAL FRAY JUNIPERO SERRA 7901 LOCAL P856
COL. LA PURISIMA CP 76146, QUERÉTARO, QRO.

Reserva por whatsapp

☎ (442) 70 80 100

Síguenos:



@TacosMiVidaLoca

WWW.MIVIDALOCA.COM.MX



Lo que comes afecta directamente el estrés y la ansiedad



Después de disfrutar de tu comida rápida favorita, o de ese refresco que llevaba haciéndote ojitos todo el día, puedes notar que la satisfacción desaparece después de poco tiempo, así que no hay mejor evidencia que los hechos, de que la dieta afecta el estado de ánimo, incluida la depresión y la ansiedad, así como la respuesta de nuestro cuerpo al estrés.

El estado de ánimo está regulado por el cerebro, y para funcionar correctamente, el cerebro necesita un combustible óptimo de los nutrientes de los alimentos, es la razón por la que vemos aún más énfasis en la salud intestinal en relación con la salud mental. Las deficiencias de nutrientes y la inflamación pueden contribuir a la ansiedad y el estrés, y lo que comemos puede ayudar o dañar estas áreas.

¿Qué alimentos afectan negativamente el bienestar mental?

Los principales culpables de los alimentos que contribuyen al estrés son la cafeína, el azúcar, las bebidas alcohólicas y no comer nada.

Los alimentos o bebidas que contienen cafeína pueden aumentar el ritmo cardíaco, causar nerviosismo, dificultar el sueño, etc. Aunque la cafeína no causa ansiedad, ciertamente puede contribuir a ella.

Cuando la mayor parte de la dieta consiste en alimentos altamente refinados que carecen de mucha nutrición, queda poco espacio para alimentos ricos en nutrientes que son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, como frutas y verduras frescas, pescado, frutos secos, cereales integrales y legumbres. Por lo tanto, si bien los alimentos altamente procesados pueden no ser directamente la causa del mal humor, ciertamente pueden contribuir cuando constituyen la mayor parte de la dieta.

También es útil entender cómo la regulación del azúcar en la sangre o la hipoglucemia reactiva, que es un nivel bajo de azúcar en la sangre que ocurre después de comer, puede causar estrés y ansiedad.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre está desregulado, tu cuerpo eventualmente liberará adrenalina, y ahora estás en modo de lucha o huida, que es tu cerebro ansioso, una dieta alta en azúcar desregulará el nivel de azúcar en la sangre y contribuirá al estrés y la ansiedad.

¿Qué alimentos pueden mejorar el bienestar mental?

Los alimentos integrales, las proteínas y las grasas saludables pueden tener un impacto positivo en tu salud mental.

Intenta agregar frutas y verduras coloridas, pescado graso, como salmón, aceite de oliva, nueces, legumbres y granos integrales, es importante incluir una variedad de estos alimentos en las comidas y meriendas diarias, no solo ocasionalmente, para prevenir las deficiencias nutricionales.

No te restrinjas de un golpe

Tratar de restringirse puede causar un círculo vicioso de ansiedad e irritabilidad debido al bajo nivel de azúcar en la sangre y la privación inducida por el hambre, lo que puede conducir a la culpa, seguida de una mayor restricción.

En lugar de prohibirte comer tus golosinas favoritas, recomienda comidas y refrigerios nutritivos durante el día y permitirte comer una o dos golosinas que se te antojen.

XY

DISFRUTA DEL SEXO



MIENTRAS INTENTAS CONCEBIR

Concebir es un momento emocionante por muchas razones, pero la sensualidad generalmente no se conoce como una de ellas. El proceso de tratar de concebir para algunos puede parecer un trabajo entre tácticas como el seguimiento de los ciclos de ovulación y la programación de relaciones sexuales. Independientemente de la eficacia, esto definitivamente quita parte de la diversión y el placer del sexo y puede comenzar a sentirse más como una tarea que cualquier otra cosa. ¡Tener sexo con un objetivo no significa que tenga que carecer de diversión! Aquí hay algunos consejos para disfrutar del sexo mientras concebir está en el cerebro:

Cuando tienes relaciones sexuales con más frecuencia de lo que lo harías de otro modo, es tentador querer ir al grano y saltarte los juegos previos. Todo lo que esto hará en realidad es disminuir su disfrute y, potencialmente, hacer que sea más difícil tener relaciones sexuales; por ejemplo, si no puede producir lubricación porque no ha tenido suficientes juegos

previos, es posible que la penetración no funcione en absoluto. Todo esto es para decir que los juegos previos valen la pena y harán que el sexo se sienta menos como una tarea. Además, te ayudará a sentirte más conectado con tu pareja y más a gusto.

Hay ventajas y desventajas entre el sexo espontáneo y el sexo programado. El sexo espontáneo puede sentirse más natural y menos presionado, mientras que programar sexo permite la sincronización con los ciclos de fertilidad. En última instancia, dependerá de las personalidades de las personas en la relación cuál funciona mejor, pero deja la puerta abierta para una combinación de ambos.

Felicitaciones por su decisión de tratar de concebir, y esperamos que algunos de estos consejos la ayuden a asegurarse de que el viaje sea lo más placentero posible mientras lo lleva a donde quiere estar.



MOSCHINO

Tener unos glúteos perfectos para nuestro cuerpo no es un reto imposible. Los glúteos son una de las partes de nuestro cuerpo que más roban nuestra atención, amamos nuestro cuerpo pero también queremos darle una ayudita.

El secreto es combinar una terapia multidisciplinaria junto con una dieta adecuada y ejercicios específicos para esa zona.

TRASERO PEEEEEE PERFECTO



Rutina con fitball Coloca la fitball en la pared con tus piernas abiertas a la altura de tus hombros y tus pies apuntando hacia afuera, sube y baja como si la fitball resbalara, pero no debes hacerlo en exceso pues no estás realizando una sentadilla. 4 series de 14 repeticiones.

Silla contra la pared En la misma posición que con la fitball, coloca tu espalda contra la pared, manteniendo las rodillas y los pies juntos. Intenta mantenerte de esta manera por un minuto y con el paso de los días ve aumentando la intensidad.

Puente Recuestate en tu tapete de ejercicio boca arriba, flexiona las rodillas, y sube y baja el puente de tu espalda. Puedes bajar hasta el piso o bajar a medias. Tu abdomen siempre debe estar contraído así como tus glúteos. 4 series de 15 repeticiones.

Patada atrás Colocate en posición para gatear, tus manos a la altura de tus hombros, tu espalda recta y lleva tus piernas de atrás para adelante, alternandolas. Puedes agregar peso con polainas. 4 series de 15 repeticiones.

Escalones Al finalizar tu rutina puedes utilizar un escalón, tocándolo con la punta del pie intercalando los, manteniendo una velocidad rápida junto con equilibrio.







CAROLINA MIRANDA

Cortesía VIX PLUS



LA MUJER DEL DIABLO: PLATICANOS UN POCO ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI INTERPRETAR ESTE PAPEL? Para mí la Mujer del Diablo fue uno de los papeles más importantes porque me dieron la oportunidad de sacar la plataforma de VIX Plus protagonizando, cosa que he dicho en varias entrevistas, es una gran responsabilidad como actor, hacer este personaje, y sobre todo que vemos a Natalia, que es la Mujer del Diablo en las 3 temporadas con personajes totalmente diferentes, dentro de diferentes circunstancias pero siendo la misma persona. Intente darle un matiz a cada temporada distinto y poder crear un arco dramático para Natalia, junto con el escritor que nos dio la oportunidad de que este personaje progresara y pueden ver la diferencia de Natalia en cada temporada es algo muy muy especial para mí, no trabajar sobre la misma línea sino darle algo distinto a La Mujer del Diablo, cosa que voy a extrañar muchísimo, que ya no hay más temporadas puesta esta es la temporada final, voy a extrañar hablar de la Mujer del Diablo porque fue de verdad un proyecto muy especial para mí.

¿QUÉ ES ESO QUE TE ENCANTA DE "LA COYOTE"? "La Coyote" fue un parteaguas hasta la fecha de mi carrera, han pasado 8 años cuando yo empecé a interpretar a "La Coyote", y 8 años después la gente me sigue reconociendo mucho por Señora Acero y se emociona mucho cuando habla conmigo del proyecto, entonces es un personaje muy especial para mí, que partió mi carrera. De ahí me empecé a dar a conocer a nivel internacional, sobre todo en Estados Unidos con todos mis hermanos migrantes que están allá. Con todo el público latino, fue una cercanía muy linda con estas historias tan fuertes que vivimos día con día, sobre todo nosotros como latinos y La Coyote se va a quedar para siempre en mi cabeza también.

EL PROYECTO MALVERDE, EL SANTO PATRÓN FUE NOMINADO AL INTERNATIONAL EMMY AWARD ¿ALGUNA VEZ DIMENSIONASTE ESTAR EN UN PROYECTO TAN BIEN RECIBIDO? La verdad no, fue una sorpresa para todos, creo que cada personaje que voy haciendo en mi carrera, va siendo muy especial. Sobre todo este porque siempre dije que quería trabajar en algo de época, era uno de mis sueños era interpretar un personaje de época, e Isabel me dio esta oportunidad de hacerlo en Malverde junto con Pedro Fernandez.

Que de pronto nos hayan dado esta nominación, para mí fue otro gran paso en mi carrera y lo festejó mucho, no solo a nosotros como actores sino a todo el crew, a todos los que hicieron posible este proyecto, hicieron un gran trabajo y se nota en los resultados cuando algo está bien hecho, que es totalmente diferente, que se sale de lo que normalmente interpretamos, y lo festejó sobre todo por el equipo de trabajo que hizo una gran colaboración para Malverde.

¿DESDE PEQUEÑA SUPISTE QUE QUERÍAS SER ACTRIZ? La verdad no. Me encantaba participar en festivales, declamar poesía, hacerme la chistosa en las fiestas pero no tenía idea que mi carrera iba a ser hacia la actuación, cosa que ahora agradezco que haya sido por ahí, yo quería ser antropóloga o bióloga marina, creo que estaba muy distanciada de la actuación, pero disfruté cada momento de esta carrera y no la cambiaría.

¿CUÁL FUE TU PRIMER ACERCAMIENTO CON LA ACTUACIÓN, EL MOMENTO EN QUE DIJISTE "AQUÍ ES"? Mi primer proyecto fue hace ya casi 12 años, fue Los Rey, una novela para TV Azteca, y cuando estaba interpretando al personaje de Fina Rey, existe una escena en donde yo lloro y me río al mismo tiempo, que ahí totalmente me envolví sin tratar de interpretar o de sentir nada extra, me envolvió la historia, me envolvió la situación, salieron emociones que yo no conocía y ahí supe que quería hacer esto para toda la vida.







¿QUÉ DEJASTE ESTE 2022 Y QUE TE ACOMPAÑA ESTE 2023? En el 2022 deje mi alma, mi cuerpo, mi mente, trabajé muchísimo todos los días, cerré los ojos y ya estábamos en el 2023, soy muy feliz de todo el trabajo que tuve este tiempo, ahora para este 2023 quiero recoger los frutos de todo lo que trabajamos y seguir trabajando, aprendiendo y seguir creciendo en la carrera.

¿CUÁL HA SIDO EL PERSONAJE MÁS DIFÍCIL DE INTERPRETAR Y POR QUÉ? Creo que todos los personajes son muy difíciles. Nunca paro de trabajar, de estudiar y profundizar en el personaje. Bendito Dios he tenido la fortuna de que todos mis proyectos siempre tienen un nivel de dificultad muy amplio entonces solo me queda disfrutar el personaje. Cada uno ha tenido un nivel de complicación, tanto en la comedia con Claramente, en Señora Acero con la acción, en ¿Quién Mató a Sara? con el thriller, en La Mujer del Diablo con el melodrama, creo que todos los personajes han sido muy complicados de interpretar pero creo que eso es lo que más me gusta de mi carrera, encontrar nuevos retos.

¿CUÁL CREES QUE ES EL PERSONAJE QUE MÁS SE PARECE A TI? Creo que ningún personaje se parece a mi, y que bueno porque todos están extremadamente locos, entonces que bueno que no se parezcan a mi. Pero cada personaje si tiene algo mio, pues al final somos los intérpretes, somos los que les damos vida y las emociones y esas existen

dentro de nosotros, entonces ninguno se parece a mi en cuestión dramática o de historia, pero todos se parecen a mi porque la emoción viene de mi.

¿CÓMO CONECTAS CONTIGO DESPUÉS DE UN DÍA DIFÍCIL? Me encanta meditar, tengo meditaciones para dormir, para conectar, para entender. Me encanta hacer rituales con inciensos y velas. Me encanta también tomar una copa de vino y escuchar un poco de música alegre que no tenga nada que ver con el trabajo, amo a Norah Jones, me encanta, siempre me regresa al centro, escucharla me da mucha paz, busco la paz con las demás cosas que tengo a mi alrededor.

SI EN UN FUTURO HACEN UNA SERIE SOBRE TU VIDA, DESCRIBE CÓMO TENDRÍA QUE SER LA PERSONA QUE SE QUEDE CON EL PAPEL DE CAROLINA MIRANDA: ¡Wow, sería impresionante! Creo que si les cuento mi vida si tendrían material para varias temporadas de mucho drama, mucha acción, suspenso, mucho amor y mucha comedia. La actriz tendría que ser alguien muy fresca, espontánea, que no le importe el ridículo, que haga reír mucho a la gente pero que también sea empática. Que tenga una mirada muy especial, cualquier mujer que logre conectar con el otro ser humano podría interpretar a Carolina Miranda.

En Corto:

Perfume favorito: Flowerbomb de Victor & Rolf.

Parte favorita de tu cuerpo: mis ojos.

Amor platónico: Will Smith.

Fashion Icon: Cara DeLeVigne

Lo que más admiras en una mujer es: el simple hecho de que sea mujer.

Comida favorita: pozole.

Comida que odias: el pato.

Postre favorito: helado.

Lugar en el mundo favorito: cualquier lugar con playa turquesa.

Prenda favorita: tenis.

Actriz favorita: Meryl Streep.

Ejercicio/deporte favorito: Yoga y Box.

Canción favorita: Bailar de Leonel García.

Marca de ropa favorita: no tengo una marca, solo estoy a favor del estilo.

Lo que más te gusta de tu personalidad: soy impredecible y espontánea.

Algo que nunca has podido hacer: un viaje de 2 meses que quiero hacer a Asia.

Otro sueño aparte de ser actriz: ser bióloga marina.

Frase favorita: "por amor estamos aquí y ahora"

Películas que puedes repetir muchas veces: Grinch y Avatar.

Serie favorita: LOST.

Lo más cursi que has hecho por amor: todo lo hago cursi.

Libro favorito: muchos, pero Tokio Blues de Haruki Murakami.

Próximo viaje: no tengo porque tengo muchos proyectos en puerta

Algo que siempre traigas en tu bolsa: mi celular.

Acne Studios

Acne Studios es una casa de moda con sede en Estocolmo con un enfoque multidisciplinario. A través del interés del fundador y director creativo Jonny Johansson por la fotografía, el arte, la arquitectura y la cultura contemporánea, se ha encontrado un camino alternativo, convirtiendo a Acne Studios en un respetado creador de prêt-à-porter, revistas, muebles, libros y exposiciones.

Las colecciones están definidas por el diseño yuxtapuesto característico de Jonny Johansson y la atención al detalle, con énfasis en la sastrería y un uso ecléctico de materiales y telas desarrolladas a medida. Las colecciones abarcan prêt-à-porter, calzado, accesorios y denim para hombre y mujer.















JIMMY CHOO
P A R F U M S

basics

NEGROS

No importa el mood de la situación, cuando vistes negro, impones, eres elegante y se refleja esa parte poderosa de tu personalidad. Esta selección de piezas son para cualquier temporada y te harán ver súper poderosa.



SAINT
LAURENT



GOOD
AMERICAN



DOLCE AND
GABBANA



SPANX



VERSACE



MONCLER

Playtex®

ENAMÓRATE DE TU CUERPO®

Síguenos en nuestras Redes Sociales

facebook

Instagram



basics

BLANCOS

JILL SANDER

Ya sea que te encante el estilo Clean Girl o pulcro, las prendas blancas básicas son elementales en tu closet, está selección te sacará de apuros sin importar la temporada.

ASCENO

HUNZA G

BALMAIN

SPANX

MONCLER

HOMME GIRLS

REVLON®

● COLECCIÓN SMOOTHSTAY ●



@RevlonHairToolsLATAM

#REVLONHAIRTOOLS #DALEUNPLUSATULOOK #REVLONVOLUMIZERSQUAD #REVELATUSER
#REVLONHAIRTOOLS #DALEUNPLUSATULOOK #REVLONVOLUMIZERSQUAD #REVELATUSER
#REVLONHAIRTOOLS #DALEUNPLUSATULOOK #REVLONVOLUMIZERSQUAD #REVELATUSER
#REVLONHAIRTOOLS #DALEUNPLUSATULOOK #REVLONVOLUMIZERSQUAD #REVELATUSER



Gucci



Velvet Canyon



Prada



Palm Angels

EYEWEAR EDITION

Para las amantes de los lentes, tenemos nuestra edición de básicos en este accesorio. Modelos que difícilmente pasarán de moda y que puedes utilizar para cualquier ocasión.



The Attico



Gucci



Gentle Mosnter



Casablanca



Bottega Veneta



Isabel Marant



Belly Killer Challenge 2023

*-10% código: RETO2023



Té y cápsulas elaborados a partir de **ingredientes naturales como jengibre y piña**, que han demostrado ser efectivos en la mejora del sistema digestivo, eliminación de toxinas y aceleración del metabolismo, ayudando al organismo a quemar grasa. Completa tu kit con el gel termogénico de la misma línea, elaborado con ingredientes naturales que favorecen la quema de grasa localizada.



bc-wellness.com



@bcwellness_



@wearebcwellness



bcwellness_



56 3323 3477

Este producto no es un medicamento, su consumo es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo consume. No dejar al alcance de los niños. No consumirse durante el embarazo. * Vigencia: 30 días a partir de la presente publicación



PER FU MIES

LOS AROMAS REBELADOS

¿Te ha pasado que saludas a alguien y huele tan rico que sólo puedes imaginar que así huele el cielo? En ocasiones, solemos preguntar ¿oye, qué perfume usas? y la respuesta es: ¡es un secreto!.

Si eres adicta a las redes sociales, sabrás que hace poco se reveló el nombre del perfume de Rihanna ("Love, Don't Be Shy", de Kilian Hennessy), que muchos aseguran es la persona con mejor aroma en el mundo.

En esta selección, te dejamos la lista de 10 perfumes, que, según las y los usuarios de Tik Tok, son los perfumes que las personas usan, pero que no quieren compartir.

1. ESPÍRITU LIBRE: YSL BEAUTY'S LIBRE
2. SEGURA DE TI MISMA: NARCISO RODRIGUEZ'S MUSC NOIR ROSE FOR HER
3. PARA OLER COMO RIHANNA: KILLIAN PARIS' LOVE, DON'T BE SHY
4. LA QUE SABE DE PERFUMES: KAYALI'S VANILLA | 28
5. LA MÁS ROMÁNTICA : PRADA'S PARADOXE
6. SOÑADORAS: PARFUMS DE MARLY'S DELINA
7. LA QUE TODAS QUEREMOS SER: VERSACE'S CRYSTAL NOIR
8. SALIDA DE THE OC: SOL DE JANEIRO'S BRAZILIAN CRUSH
9. SOFISTICADAS: MUGLER'S ALIEN GODDESS
10. AMANTES DEL LUJO: MAISON FRANCIS KURKDJIAN'S BACCARAT ROUGE 540



KITS

QUE NECESITAS PARA UN

2023

Sabemos que la época de regalos ya pasó, pero la temporada de consentirnos dura 365 días, así que estos kits de lujo son lo que necesitas para mantener tu piel linda e hidratada. Básicamente lo que queremos es que te detengan en la calle para preguntarte, ¿cómo haces para tener esa piel y esa melena?

glowy

Una de las marcas de lujo por excelencia es La Mer, y este kit The Glowing Renewal Collection Set trae lo mejor de sus productos. Incluye miniaturas de The Treatment Lotion, The Regenerating Serum, The Renewal Oil y Crème de la Mer Moisturizing Cream. Seguro que las has visto en las historias de personas con piel de ensueño, no falla.



Si tu piel es más seca que la tierra, el set African Beauty Butter Collection Deluxe Tin de 54 Thrones es la cura exacta para mantener la piel de tus manos y cuerpo hidratada. Su fórmula es para pieles extra secas y tiene 2 tipos de manteca de karité para una hidratación intensa y una humedad duradera.



Gold Lust de Oribe tiene los tres elementos imprescindibles de la lujosa línea para el cuidado del cabello. El champú y el acondicionador limpian e hidratan el cabello y el artículo estrella, el aceite nutritivo para el cabello Gold Lust, sella el brillo y brinda una suavidad de peluquería incluso al cabello más dañado.





COSMÉTICA LIMPIA

Hecha con ingredientes sostenibles.

Libre de crueldad animal.

Fórmulas amigables con tu piel y el planeta.




XIXANTHÉ
cosmética mexicana

  @xixanthe

www.xixanthe.com.mx

**Historia
de una
revolución
femenina**

Vivienne Westwood

Vivienne Westwood fue una diseñadora de moda inglesa conocida por sus innovadoras y atrevidas creaciones. Con un gran impacto en la industria de la moda a lo largo de su carrera y fue una defensora activa del feminismo.

Uno de los aspectos más interesantes de la carrera de Westwood es cómo ha revolucionado la forma en que vemos la ropa. Desde sus comienzos en la década de 1970 como diseñadora de ropa punk en Londres, Westwood ha sido conocida por su estilo innovador y su habilidad para romper con las normas de la moda tradicional. Ha sido una de las primeras diseñadoras en utilizar la ropa como medio para transmitir un mensaje político y social, y ha sido una defensora de la moda ética y sostenible.

Además de su trabajo en la moda, Westwood fue también una activista comprometida con causas sociales y políticas. Defensora activa del feminismo, utilizando su plataforma para abogar por la igualdad de género y los derechos de las mujeres.

En cuanto a su legado, es indudable que Vivienne Westwood ha dejado una huella duradera en la industria de la moda. Su estilo innovador y su compromiso con causas sociales y políticas han inspirado a muchos diseñadores jóvenes y han contribuido a cambiar la forma en que pensamos sobre la moda. Aunque ha sido objeto de controversia en algunas ocasiones, su trabajo y su compromiso con la sostenibilidad y la justicia social seguirán siendo relevantes durante mucho tiempo.



Vivienne Westwood nació en Glossop, Derbyshire, Inglaterra, el 8 de abril de 1941. Aunque comenzó su carrera como profesora de arte y música, pronto se interesó por la moda y comenzó a diseñar ropa para sus amigos y para sí misma.

En 1971, se mudó a Londres y comenzó a trabajar como diseñadora de ropa junto con su entonces marido, Malcolm McLaren. Juntos, abrieron una tienda de ropa llamada "Let it Rock" en 1972, que vendía ropa de estilo vintage y rockabilly. En 1973, cambiaron el nombre de la tienda a "Too Fast to Live, Too Young to Die" y comenzaron a vender ropa punk.

En 1976, Westwood y McLaren abrieron una segunda tienda llamada "Sex", que vendía ropa de cuero y seda y se convirtió en un lugar de reunión para el movimiento punk de Londres. En 1981, Westwood presentó su primera colección de moda en la Semana de la Moda de Londres bajo su propia marca, Vivienne Westwood.

A lo largo de los años 80 y 90, Westwood continuó expandiendo su marca y presentando colecciones en la Semana de la Moda de Londres y en otras ciudades alrededor del mundo. También comenzó a trabajar en colaboración con otras marcas y a diseñar ropa para hombres y niños.

En los últimos años, Westwood ha seguido siendo una figura prominente en la industria de la moda y ha sido reconocida con varios premios y honores. Además de su trabajo en la moda, también ha sido una activista comprometida con causas sociales y políticas y ha utilizado su plataforma para abogar por la sostenibilidad y la justicia social.

LÍNEA DE TIEMPO

El collar Saturn de Vivienne Westwood se convirtió en viral en la década de 1990, cuando fue utilizado por la reina del pop, Madonna, en su videoclip "Bedtime Story". El collar, que consistía en una cadena de plata con una esfera de cristal tallado en forma de planeta Saturno, se convirtió en una pieza icónica de la marca de Westwood y fue imitado por muchas otras personas.

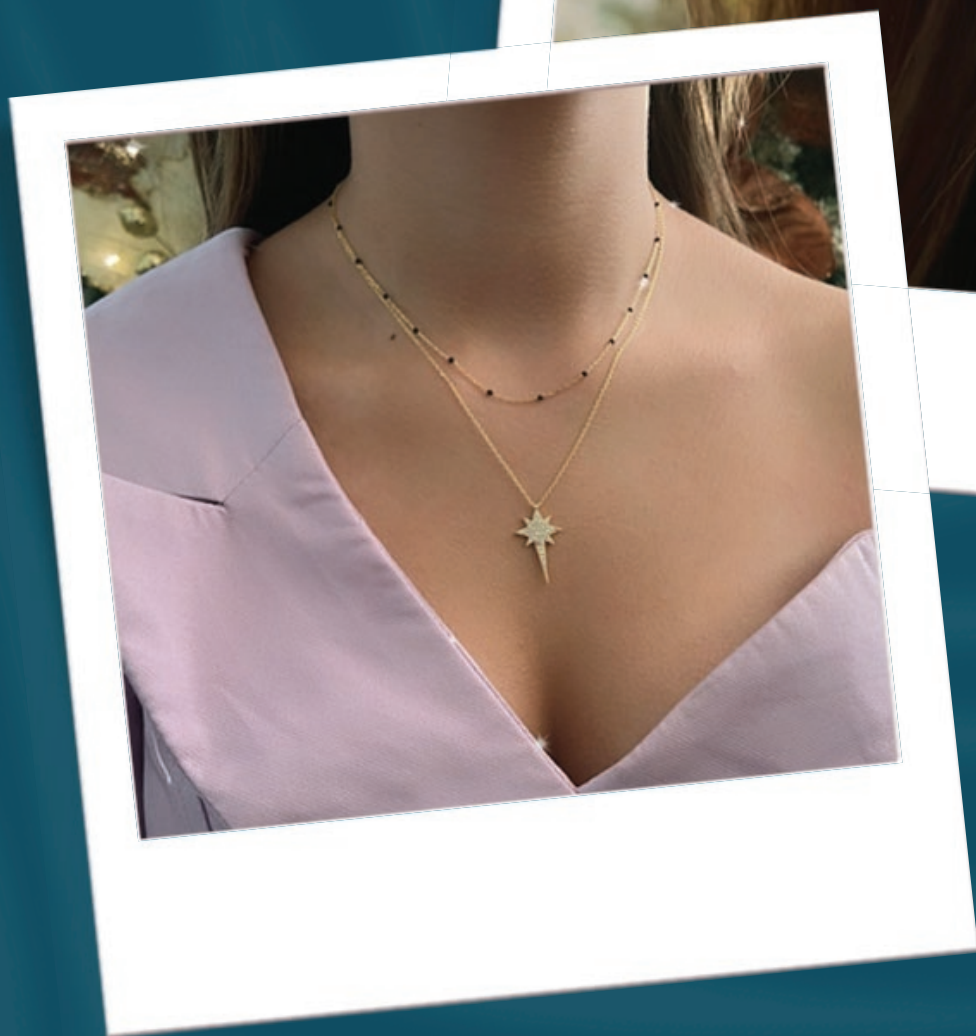
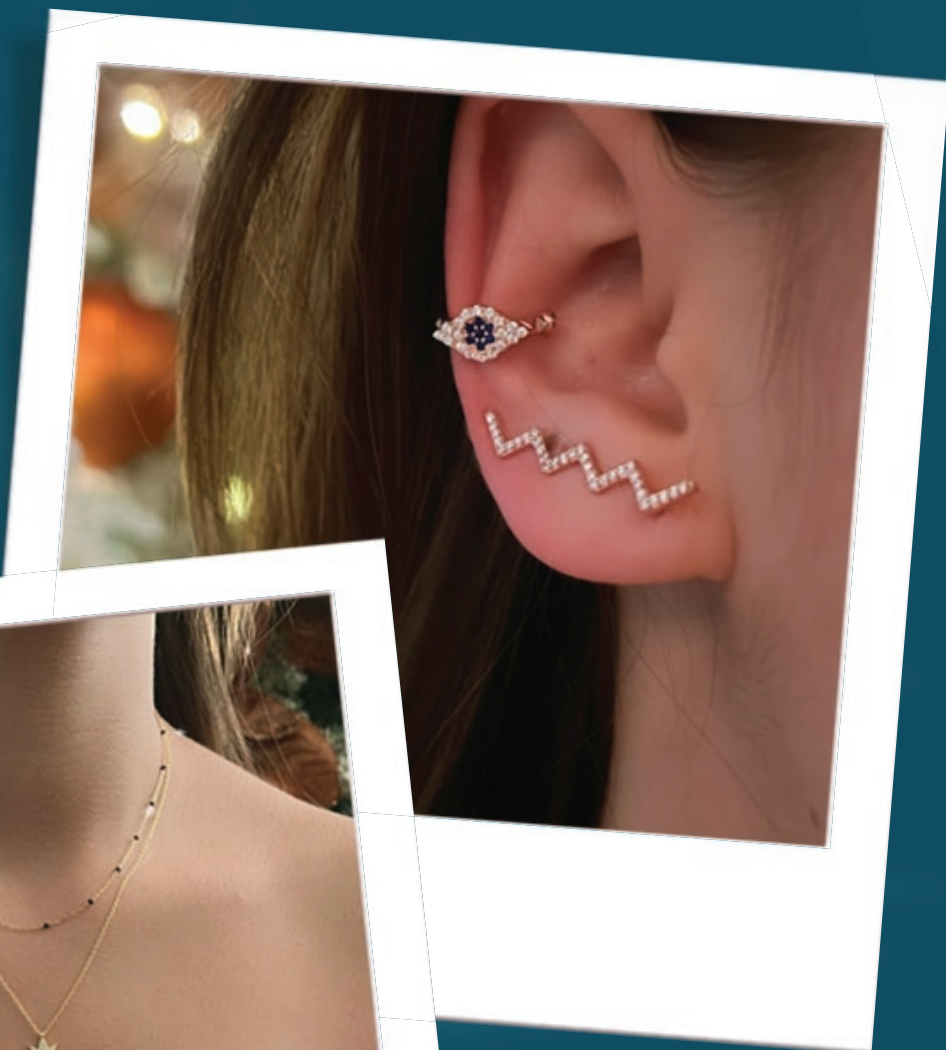
Además de su uso por Madonna, el collar Saturn también se hizo muy popular entre otras celebridades y fashionistas en la década de 1990. Su diseño único y su asociación con la marca de Westwood lo convirtieron en una pieza de moda deseada y deseada.

El collar Saturn sigue siendo una pieza popular en la actualidad gracias a la plataforma TikTok y sigue siendo vendido por la marca de Vivienne Westwood. Aunque no es tan viral como lo fue en los 90, sigue siendo una pieza icónica de la marca y es reconocida por muchas personas alrededor del mundo.





C
CAPADOCIA
JOYERÍA TURCA





Carla Rodríguez

EMPRESARIA NUESTRO SECRETO

RETO CUMPLIDO A NIVEL PROFESIONAL: establecer mi empresa y llevarla hasta una tercera etapa.

HÁBITO EMPRESARIAL QUE TE HA LLEVADO AL ÉXITO: disciplina y pasión por mi empresa así como la constancia, tomar riesgos y abrazar el cambio, innovación y disrupción.

EXPERIENCIA LABORAL QUE SIENTES QUE MARCÓ EL DESTINO DE TU NEGOCIO: mi especialización en Auditoría Interna durante 10 años en una de las firmas más importantes PWC y la Industria Farmacéutica me ayudó muchísimo, ya que es el área donde te lleva involucrarte con toda la empresa y conocerla al 100%, lo cual a la fecha me ayudado mucho en esta etapa de NS para la construcción de las bases sólidas en sistemas, procesos, descriptivas, etc.

DECISIÓN QUE NO VOLVERÍAS A TOMAR: contratar rápido, he aprendido mucho del método Topgrading y nunca olvidaré esta frase: "contrata lento y corre rápido" por todo el impacto económico que genera la selección de un mal candidato, así como un entorno laboral negativo.

¿ES LO MISMO EMPRENDEDORA Y EMPRESARIA?: no, ya que el emprendedor, para mí es cuando tiene una idea y comienza a trabajar en su proyecto, mientras que, el empresario, ve a futuro, crea estrategias a 1, 3, 5, hasta 15 años y siempre se preocupa por los 4 ejes, que son: Estrategia, Ejecución, Capital Humano y Flujo de Efectivo, lo cual lo llevará a escalar y hacer empresa.

TRES LECCIONES APRENDIDAS DE SER EMPRESARIA: la primera lección sería invertir en un equipo de trabajo que sea mucho más inteligente que tú, rodéate de los mejores ellos te ayudarán a crecer. La segunda, la apuesta digital hace 8 años, gracias a mi mentor fue una excelente decisión para el 2020, lo cual nos ayudó a mantenernos y exponenciar, es por eso que siempre se debe pensar a futuro. Y elegir entre sobrevivir o innovar.

TRES LECCIONES APRENDIDAS COMO EMPRENDEDOR: No contar con una estrategia sólida para evitar que tu proyecto no alcance a despegar como lo has visualizado. Ser sumamente disciplinado ya que tarde o temprano la disciplina vencerá a la inteligencia. Definir muy bien todos los costos en los que incurres para tu operación y de esta forma cuidar la rentabilidad.

EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE NUESTRO SECRETO: la innovación y la disrupción.

SECRETO DE BELLEZA: sentirse bien contigo misma desde el interior te llevará a proyectar cosas maravillosas.

¿CÓMO SER MADRE Y EMPRESARIA AL MISMO TIEMPO?: a mis hijas que son mis personas favoritas, les dedico tiempo de calidad, los fines de semana son para ellas, así como nuestras vacaciones. De lunes a viernes el mayor tiempo es para NS y platico mucho con ellas que siempre demostro gracias a Dios. NS es como el hermano mayor que nos da mucha felicidad y

nos ayuda a cumplir nuestros sueños.

¿CÓMO HACER UN NEGOCIO EN PAREJA Y LIBRAR LOS CONFLICTOS PERSONALES?: La base principal es segmentar muy bien las responsabilidades de cada uno y respetar de ambas partes las decisiones que se lleguen a tomar aún sean equivocadas, siempre apoyarnos pues se aprende más del fracaso que de los éxitos.

LA FRASE DE VIDA QUE MÁS ATESORAR DE TU PAPÁ: "Tú llegaste a este mundo para hacer algo grande y se que lo vas a lograr te amo".

EL OBJETIVO MÁS PRÓXIMO COMO EMPRESARIA: terminar la consolidación de la etapa 3, la cual es una etapa durísima donde el empresario debe sentar las bases, la estructura, los sistemas y los puestos claves para dejar una empresa sólida y así poder dominar la industria. También quiero diversificar portafolios así como la apertura de algunas tiendas físicas y seguir experimentado en el mundo digital que me apasiona para llegar a nuevos mercados.

EL MIEDO MÁS FRECUENTE: perder la pasión y no tener retos.

EL MOMENTO MÁS ZEN DE TU VIDA: hacer pilates, ya que me ayuda a oxigenar mi mente y aclarar mis ideas.

DEFÍNETE EN 5 PALABRAS: disciplinada, apasionada, soñadora, perseverante y abrazar el cambio y los retos.

"Trabaja duro, diviértete y haz historia".

SONY Y HONDA

ANUNCIAN SU NUEVA MARCA DE COCHES ELÉCTRICOS



AFEELA



La empresa de movilidad conjunta de Sony y Honda presentó un nuevo prototipo de EV llamado Afeela durante la presentación de Sony en el CES en Las Vegas. La marca aparecerá en el primer automóvil eléctrico de producción de la empresa conjunta, que saldrá a la venta en América del Norte en 2026.

Más de 40 sensores, incluidas cámaras, radares, ultrasonidos y lidar, se integrarán en todo el exterior del vehículo, mejorando su capacidad para detectar objetos y conducir de forma autónoma. Según Mizuno, Afeela intentará encarnar tres temas principales, incluida la autonomía, el aumento y la afinidad.

El nuevo EV tendrá un precio para competir con otros fabricantes de automóviles premium, como Mercedes-Benz, BMW, Volvo y Audi. Sony ha dicho que espera que su software ofrezca servicios de suscripción, por lo que los propietarios de vehículos probablemente tendrán que pagar una tarifa mensual para acceder a ciertas funciones.

JIMMY CHOO MAN



KIT HARINGTON FOR THE FIRST MEN'S FRAGRANCE

UN COMPLETO MINDSET

CAMBIA TU MENTE
CON ESTOS 3 LIBROS

Aquí nuestra selección mensual de tres libros que pueden ayudarte a desarrollar una mentalidad más positiva y a enfocarte en tus metas y objetivos.

"Mindset: The New Psychology of Success" de Carol S. Dweck - este libro explora la importancia de la mentalidad en el éxito y cómo puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento para alcanzar tus objetivos.

UPDATED EDITION
CAROL S. DWECK, Ph.D.
mindset
THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS
HOW WE CAN
LEARN TO FULFILL
OUR POTENTIAL

- *parenting
- *business
- *school
- *relationships

"Through clever research studies and engaging writing, Dweck illuminates how our beliefs about our capabilities exert tremendous influence on how we learn and which paths we take in life."
—Bill Gates, GatesNotes

2
MILLION
COPIES
IN PRINT

OVER 15 MILLION COPIES SOLD
**THE POWER
of
POSITIVE
THINKING**
NORMAN
VINCENT
PEALE

The international bestseller by
the father of positive thinking

"The Power of Positive Thinking" de Norman Vincent Peale - este libro clásico ofrece consejos prácticos para desarrollar una actitud más positiva y alcanzar tus metas.

"Mindset: The New Psychology of Success" de Carol S. Dweck - este libro explora la importancia de la mentalidad en el éxito y cómo puedes desarrollar una mentalidad de crecimiento para alcanzar tus objetivos.

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER
**THE
SUBTLE
ART OF
NOT
GIVING
A F*CK**

A COUNTERINTUITIVE APPROACH
TO LIVING A GOOD LIFE
MARK MANSON

LARGE
PRINT
EDITION

HARPER
LUXE

ROADSTARS
—BILLBOARD TRUCKS—

ANÚNCIATE TODOS TE VERÁN



✉ CONTACTO@ROADSTARS.MX

☎ 442 475 0430

TRES películas para llenar el vacío que dejó LA LA LAND

Si como nosotras te quedaste fascinada con La La Land tenemos una selección de 3 historias que llenaran (un poco) el vacío que dejó esta hermosa historia de amor.



"Sing Street" - esta película sigue la historia de un joven que forma una banda de rock mientras lucha contra las dificultades de la vida en un barrio de Dublin. Al igual que "La La Land", combina elementos de comedia y romance con una banda sonora pegajosa.



"Begin Again" - esta película sigue la historia de una mujer que acaba de ser abandonada por su novio y se topa con un productor de música que está en una mala racha. Juntos, trabajan en un álbum mientras intentan reconstruir sus vidas.



"Moulin Rouge!" una comedia musical ambientada en el famoso cabaret de París del siglo XX. Sigue la historia de un escritor que se enamora de una bailarina mientras lucha por triunfar en el mundo del espectáculo. Igual que "La La Land", combina elementos de romance y música en una historia llena de drama y emoción.



**ACTÍVATE Y LIBÉRATE
DEL ABURRIMIENTO**
#CuandoTeActivasTeLiberas

ACTÍVATE
30 **MINUTOS**
5 DÍAS
DE TU SEMANA

liberate.mx





"FLAWS
ARE
MY
FAVORITE
PART OF,
PEOPLE,
USUALLY."

Emma
Stone



HAZTE NOTAR

RENATA NOTNI EN MAYZE STACK

BUSCA LOS TUYOS EN:
PUMA.COM



Collection FW22

BIRKENSTOCK®